931 recepten

(Carta2008-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Satã© santã©'
2. Aardappel-melksoep
3. Aardappel-roerbakschotel
4. Aardappel ovenschotel met kabeljauw in folie
5. Aardappelsalade 15
6. Aardappelsalade met mosterddressing 3
7. Aardappelsalade met pesto 2
8. Aardappelsoep 6
9. Aceitunas a la Sevillana
10. Aceitunas alinadas 1
11. Aceitunas alinadas 2
12. Afghaanse qormasaus
13. Agneau au four (lamsvlees met saffraan)
14. Alino de atun (tonijnsalade)
15. Aloo palak (spinazie/aardappelgerecht)
16. Amandel-appelbroodjes
17. Ananas met sinaasappel-honingdressing
18. Ananasrijst met garnalen
19. Anijsmelk 2
20. Ansjovispasta
21. Antipasti 2
22. Appel-kaneelwrap
23. Appel-pompoensoep
24. Appelpartjes in siroop met vanillekwark
25. Artisjokbodems met kruidenpuree
26. Asperge-broccoli met ansjovisolie
27. Aspergecarpaccio
28. Atjar tjampoer
29. Avgolemono saltsa (ei-citroensaus)
30. Avocado-zalmsalade
31. Avocadosalade met garnalen en waterkers
32. Barbecuekarbonade met gepofte aardappel
33. Basisrecept gistdeeg voor Limburgse vlaai
34. Basisrecept maïsmuffindeeg
35. Basmatirijst met saffraan en honing
36. Basmatirijst met tomaat
37. Beenhammousse met frambozensaus en pijnboompitten
38. Berliner kaassoufflé
39. Besani roti 1 (gebakken kikkererwtenbrood)
40. Besani roti 2 (Indiase platte broodjes met erwtenmeel en ui)
41. Biefstuk met groenten in zwarte bonensaus
42. Biryani met gemengde groenten
43. Blinde vinken op italiaanse wijze met risotto
44. Bloemkool-broccolicurry
45. Bloemkoolcurry
46. Bloemkoolroosjes, peultjes en courgette
47. Bloemtortilla's
48. Boerenmetworst uit de wok
49. Boerensandwich met kaassalade
50. Boeuf à la Bordelaise
51. Bol zalmragoût
52. Bosvruchtensoep
53. Botersla met aardappel-kerriesalade
54. Bouillon met omelet
55. Bouillon met omeletrolletjes
56. Bouillon van groenten en kruiden
57. Bouillonsoep met vlees
58. Brandnetelsalade
59. Brie met portpruimen
60. Briwat (pasteitjes met lamsgehakt)
61. Broodje gevuld met mosselen

62. **Broodje shoarma met ananas en paprika**
63. **Burrito's gevuld met rundvlees**
64. **Camembert met druiven 2**
65. **Canestrini di tagliolini**
66. **Cappelletti con prosciutto crudo e pesto alla genovese (gevulde pasta met rauwe ham en pesto)**
67. **Carpaccio met champignons**
68. **Carpaccio met Parmezaanse kaas en pijnboompitten**
69. **Carpaccio met rettich**
70. **Carpaccio met rucola**
71. **Carpaccio van gerookte zalm**
72. **Carpaccio van rookvlees met champignons**
73. **Carpaccio van rosbief 3**
74. **Carpaccio van serranoham en tomaat**
75. **Carpaccio van tonijn met groene asperges**
76. **Cevapcici 2**
77. **Champignon-baconspiesjes**
78. **Champignon-tapas**
79. **Champignons in tomaten-knoflooksaus**
80. **Champignons met knoflook 1**
81. **Champignons met knoflook 2**
82. **Chapatti (ongedesemd brood)**
83. **Chileense vissoep**
84. **Chili-aardappeltjes**
85. **Chili met maïs en kaas**
86. **Chinese barbequespiesjes met gewokte groentenoedels**
87. **Chinese five spice groenten met amandelen**
88. **Chinese koolsalade met sinaasappel**
89. **Chinese miesalade met garnalen en ketjap-sinaasappeldressing**
90. **Chipolatapudding 2**
91. **Chips van knolselderij**
92. **Chocoladelettercakes**
93. **Chorizo-hapjes**
94. **Chorizo-tapas**
95. **Chorizo met pimentos en brood**
96. **Choucroûte à l'Alsacienne 2 (zuurkool uit de Elzas)**
97. **Ciabatta met pesto-ricotta en entrecôte**
98. **Claressefilet met tomatensaus en verse peterselie.**
99. **Cocktail met asperges**
100. **Cocktail met gemarineerde tomaten en zeefruit**
101. **Coleslaw 3**
102. **Coleslaw met knoflook**
103. **Courgette-tagliatelle met garnalen in knoflook-bieslookolie**
104. **Courgette gevuld met couscous**
105. **Courgette met couscous en runderworst**
106. **Courgettecarpaccio met Parmaham en gravad lax**
107. **Courgettekoekjes in tomatencoulis**
108. **Courgettesoep met tomatenbruschetta**
109. **Courgettespaghetti**
110. **Couscous 5**
111. **Couscoussalade met groenteballetjes**
112. **Croissant met kastanjechampignons**
113. **Dadels met brie en Ardennerham**
114. **Dip-artisjokjes**
115. **Dolmades me rizi (dolma's met rijst)**
116. **Dolmathakia me kima (gevulde wijnbladeren met gehakt)**
117. **Doperwten-courgettesalade met feta**
118. **Drooggebakken kip**
119. **Druivencoupe met kruimellaag**
120. **Eend met ananas**
121. **Eendenborst met bramen**
122. **Eendenborstfilet met mediterrane salade**
123. **Ei in een potje**
124. **Eiercurry 2**

125. Enchilada's met gerookte kip
126. Engeltjes en duiveltjes te paard
127. Ensalada de mango
128. Ensalada de pimientos 1 (paprikasalade)
129. Ensalada de pimientos 2 (paprikasalade)
130. Entrecôte met abrikozen-koffiesaus
131. Entrecôte met rode-wijnkaramel en gepofte knoflook
132. Exotische vruchtensalade met limoenroom
133. Fagottini con basilico, ricotta e salmone con salsa ai quattro formaggi (fagottini met zalm en kaassaus)
134. Feta met garnalen in tomatensaus
135. Fetataart
136. Fijne kalfsbouillon met venkel
137. Finocchio in insalata (venkelsalade)
138. Fish & chips 4
139. Foo yong hai met mihoen
140. Forelfilet met pasta en spinaziepesto
141. Fortune cookies 2
142. Framboos-watermeloenshake
143. Franse kersenkoek met kwarkroom
144. Frisgroene basmatirijst
145. Fruitsangria van Mallorca
146. Gado-gado met pindasaus
147. Gaeng khua nuea (gekruide vis en groente)
148. Gaeng kua sapparod (ananascurry)
149. Gaeng pla (vis met sambal)
150. Garnalen-visspiesjes met peterselie
151. Garnalencurry 2
152. Garnalensoep met kaascroissants
153. Gebakken ananas 2
154. Gebakken ananas met honing-kruidensaus
155. Gebakken champignons 2
156. Gebakken feta
157. Gebakken gemarineerde lamsribbetjes met auberginekaviaar
158. Gebakken ham met honing
159. Gebakken kalfsoesters met mediterrane tomatensaus
160. Gebakken rijst met ham, boontjes en eieren
161. Gebakken rijst met parmaham
162. Gebakken roodbaars met gesmoorde zeeaster
163. Gebakken sliptong met dragonmayonaise
164. Gebakken/gefrituurde tahoe of tempeh
165. Gebonden palmhartensoep
166. Gebonden vissoep
167. Gefrituurde brie met pruimendressing
168. Gegrilde aardappels met taleggio
169. Gegrilde carpaccio van ossenhaas met tijmpesto
170. Gegrilde kabeljauw met tomatensalade
171. Gegrilde kalfsentrecôte met citroenboter
172. Gegrilde kippenbout met avocadosalade
173. Gegrilde meloen met kiwi en portroom
174. Gegrilde oesterzwammen met risotto
175. Gegrilde perziken
176. Gegrilde vijgen
177. Gegrilde zalm met spinazie
178. Gegrilde zalmmoten met dillepesto
179. Gehaktballetjes 4
180. Gehaktschnitzel met spaghetti
181. Gekruide lamsreepjes met vijgen
182. Gekruide rozemarijn-aardappelpartjes met rode ui uit de oven
183. Gemarineerde aardbeien met limoenmascarpone
184. Gemarineerde asperges met rauwe ham en mortadella
185. Gemarineerde aubergine met couscous en geitenkaas
186. Gemarineerde champignons
187. Gemarineerde feta

188. Gemarineerde mandarijnen met kipfilet
189. Gemarineerde Marokkaanse spiesjes
190. Gemarineerde mosselen 3
191. Gemarineerde olijven met blokjes ham
192. Gemarineerde pittige wortelsticks
193. Gemarineerde zoetzure uien
194. Gember-ananaslongdrink
195. Gemengde groene salade
196. Gemengde groentecurry 1
197. Gemengde groentecurry 2
198. Gemengde Japanse salade
199. Gepocheerde perziken met vanilleyoghurtmousse
200. Gepocheerde scholrolletjes met casselerrib en waterkerssaus
201. Gerookte kipfilet met ananaschutney
202. Geroosterde kebabs
203. Geroosterde kreeft met venkel
204. Geroosterde meerval met chili-olie en citroen
205. Geroosterde varkensoester met tapenade van pistachenootjes
206. Geroosterde zalmfilet met mosterd
207. Gesmoorde tomaten met gember
208. Gestoofd konijn met tomatenjus
209. Gestoofde aubergine
210. Gestoomde tah tsai met oosterse dressing
211. Gevuld ananasvoorafje met druiven
212. Gevulde aardappel met curryboter
213. Gevulde ananas met mangosaus
214. Gevulde hamrolletjes met basilicumsaus
215. Gevulde Italiaanse bollen 2
216. Gevulde kalfsrolletjes met komkommersaus en gegrilde tomaten
217. Gevulde knoflookchampignons
218. Gevulde meloen met krab en asperges
219. Gevulde nectarines met forel
220. Gevulde paprika's 10
221. Gevulde paprika's met notenrijst
222. Gevulde paprika met geitenkaas en ansjovis
223. Gevulde pepers en tomaten
224. Gevulde peren
225. Gevulde perziken met noten
226. Gevulde perziken met room
227. Gevulde venkelbladeren met vismousse
228. Gnocchi met rivierkreeftjes
229. Gondhi berenji (gehakt, rijst en kruiden)
230. Gravad laxs op erwtjessalade met kaviaar
231. Grieks gehaktbrood
232. Griekse courgettes
233. Griekse gevulde aubergines
234. Griekse knoflookdip
235. Griekse koolsoep
236. Griekse mini-pannekoekjes
237. Griekse paassoep
238. Griekse salade met Apetina-feta
239. Griekse yoghurtdessert
240. Griekse zalmpasteitjes met tzatziki
241. Griesmeelpudding met bessensap 2
242. Grillworstjes met een stamppotje
243. Grisonvleessalade met tomaat en knoflookcroûtons
244. Groene-koolschotel met rookworst
245. Groene-pepersaus
246. Groene asperges á la nature
247. Groene asperges in kaasbeslag
248. Groene asperges met citroen en nootmuskaat
249. Groene asperges met geitenkaas
250. Groene asperges met langoustines en fijne kruiden
251. Groene asperges met ravioli en zwarte olijven

252. **Groene asperges met sojasaus en sesamzaad**
253. **Groene asperges met verse kruidenvinaigrette**
254. **Groene asperges uit de wok**
255. **Groene aspergesalade met feta en spinazie**
256. **Groene aspergesalade met garnalen**
257. **Groene currypasta 1**
258. **Groene currypasta 2**
259. **Groene gemengde salade**
260. **Groene groente met zongedroogde tomaat en knapperige panchetta**
261. **Groene kool-karwijsaus**
262. **Groene koolstamppot 1**
263. **Groene koolstamppot 2**
264. **Groene koolstamppot met een tomatendakje**
265. **Groene kruidenlasagna**
266. **Groene kruidenrisotto met kip**
267. **Groene pasta**
268. **Groene ravioli met slakken-kruidenvulling**
269. **Groene rijst met ham en kaas**
270. **Groene risotto 3**
271. **Groene salade**
272. **Groene salade met ansjovisdressing**
273. **Groene salade met feta 2**
274. **Groene salade met gebakken garnalen**
275. **Groene salade met gerookte eendenborstfilet en brood**
276. **Groene salade met kaasdressing**
277. **Groene salade met kruiden**
278. **Groene salade met langoustinebeignets**
279. **Groene salade met manchego en olijven**
280. **Groene sambal**
281. **Groene tagliatelle met blauwe-kaassaus en croutons**
282. **Groene tagliatelle met kikkererwten**
283. **Groene tagliatelle met notensaus**
284. **Groene tagliatelle met quorn in roomsaus**
285. **Groene tagliatelle met stoofvlees**
286. **Groene tagliatelle met wortelsaus**
287. **Groene tagliatelle met zalm-roomsaus**
288. **Groente-crabpakketjes**
289. **Groente-kippesoep met pasta**
290. **Groente-misosoep**
291. **Groente-rijst met drumsticks**
292. **Groente-spekpakketjes**
293. **Groente-visterrine**
294. **Groente-zalmrolletjes met soja-gembersaus**
295. **Groente-zoetzuur**
296. **Groenteballetjes met zoete wortel**
297. **Groentebouillon met vlindertjes**
298. **Groentesticks met gebakken aardappels**
299. **Hachee 3**
300. **Ham met mosterdvruchten**
301. **Hammousse 2**
302. **Hamrolletjes met biergroenten**
303. **Haricots verts in rauwe ham**
304. **Haringtartaar met toast**
305. **Hartige broodjes**
306. **Hazenpeper**
307. **Hazenrugfilet met Italiaanse rode-wijnsaus**
308. **Heldere bouillon met koriander-muntpesto**
309. **Heldere kikkerbillensoep met venkel**
310. **Hertenbiefstuk met romige zuurkoolpuree en gebakken paddestoelenmelange**
311. **Het droomgerecht van de slager**
312. **Hete kipkluifjes**
313. **Higadillos al Jerez 2 (kippenlevers in sherrysaus)**
314. **Hollandse roerbakschotel**

315. How mog pla (gekruide gestoomde vis met kokos)
316. Hutspot met mosterdjus
317. IJstaart met bitterkoekjes en likeur
318. In citroen gemarineerde lamsribbetjes
319. Indiaas gebakken brood
320. Indiase broodjes met komijn
321. Indische spruitjes
322. Insalata di farfalle (salade van vlindermacaroni)
323. Insalata di funghi crudi (salade van rauwe champignons)
324. Insalata di patate (aardappelsalade met tonijn)
325. Insalata di pomodori (tomatensalade)
326. Insalata di riso con gamberetti (rijstsalade met garnalen)
327. Insalata di tonna e fagioli (witte bonensalade met tonijn)
328. Italiaans kaasplankje
329. Italiaanse aardappelsalade
330. Italiaanse bol met tomaten-kaasfondue
331. Italiaanse kibbeling met citroenboter
332. Italiaanse maaltijdgroentesoep
333. Italiaanse maaltijdsalade 2
334. Italiaanse rijstsalade
335. Jan in de zak 4
336. Japanse bietjes
337. Japanse soep met eidraadjes en peultjes
338. Kaasballetjes met kruiden
339. Kaasbouillon met bleekselderij
340. Kaasfondue met walnoten
341. Kaasloempiaatjes met verse vijgenmojo
342. Kaasraclette met lauwwarme aardappelsalade
343. Kaastaart 7
344. Kaastaart met tomaat en olijven
345. Kabeljauw met garnalen in koriandersaus
346. Kabeljauw met venkel en bacon
347. Kabeljauwfilet in Thaise saus
348. Kabeljauwschotel met venkel
349. Kabeljauwspiesen met cocktailsaus
350. Kalfsfricandeau met sherry-mosterdsaus
351. Kalfslapjes met hete bliksem
352. Kalfstajine met venkel, saffraan en amandelen
353. Kalkoenfricandeau met romige paprikasaus
354. Kaneelyoghurt brûlée
355. Kastanjechampignons met bosui
356. Kerriegehakt in pitabrood
357. Kerrierijst met zalmfilet
358. Kikkerbillensoep met spinazie
359. Kikkererwtenpasta
360. Kip met dadel-amandelsaus
361. Kip met fetavulling
362. Kip teriyaki met wilde rijst en oosterse salade
363. Kipblokjes met chorizo en paprika
364. Kipfilet gevuld met ham en pesto 2
365. Kipfilet met ananas
366. Kipfilet met champignon-pestosaus
367. Kipfilet met gemarineerde courgette
368. Kipfilets met groene peper en koriander
369. Kippenbout in bokbier
370. Kippenbouten met rozemarijn
371. Kippenlevertjes met paddestoelen
372. Kippenlevertjes Santorini
373. Kiwislaatje met komijn-yoghurt
374. Klappertert met passievruchtenroom
375. Knapperige camembertwafels
376. Knapperige linzensalade
377. Knapperige surimitaartjes
378. Knoflookchampignons 2

379. **Knoflooktoast**
380. **Knoflooktoast met makreelmayonaise**
381. **Kolokythia yiachni (gestoofde courgettes)**
382. **Komkommersalade 3**
383. **Komkommersalade met feta**
384. **Kool-rijstsoep**
385. **Koolrabi-crèmesoep**
386. **Koolrabisalade met aardbeien**
387. **Koolrabisalade met mierikswortel**
388. **Koolsalade met karwijzaad**
389. **Koude omelet**
390. **Koukia yiachni (gestoofde tuinbonen)**
391. **Krenten- of rozijnenbol met vers rood fruit**
392. **Kruiden-hamterrine**
393. **Kruidenbouillon met deeghoedje**
394. **Kruidenkaasbol**
395. **Kruidenmengsel voor ribbetjes**
396. **Kruidenomeletjes gevuld met mosselragoût**
397. **Kruidenpasta masala Madrasi**
398. **Kruidenpasta met vispakketjes**
399. **Kruidensalade met garnalen**
400. **Kruidensneetje met kipfilet**
401. **Kruidenwentelteefjes met gebakken champignons**
402. **Kruidenwodka**
403. **Kruidig chocoladetaartje**
404. **Kruidig gepaneerde kipfilets**
405. **Kruidig lamsgehaktbrood**
406. **Kruidig soep**
407. **Kruidige couscoussalade met komkommer en feta**
408. **Kruidige cranberrysaus**
409. **Kruidige doperwtjes met gehakt en eiermie**
410. **Kruidige groene olijven op Andalusische wijze**
411. **Kruidige kippenpootjes met pruimen en prei**
412. **Kruidige kokosmelk- en kippensoep**
413. **Kruidige koolraapstamppot**
414. **Kruidige lamsrack met munt-risotto en abrikozenjus**
415. **Kruidige mosseltaartjes**
416. **Kruidige noten**
417. **Kruidige pasta met geitenkaas**
418. **Kruidige wortelsoep met gerookte kip**
419. **Kruidnootjes 6**
420. **Kruidnoten**
421. **Kruidtaart**
422. **Kruimelkwark met abrikozen**
423. **Kruimige dadelkoek**
424. **Kufteh mo'alla (grote Perzische lamsgehaktballen)**
425. **Kuiperslekkernijtjes**
426. **Kukeia bademian (aubergines met eieren)**
427. **Kukie sapsi (omelet met bladgroenten)**
428. **Kuku bademjan (aubergine-omelet)**
429. **Kuku esfinadge (spinazie-omelet)**
430. **Kuku havidge (omelet met aardappel en wortelen)**
431. **Kukul kari (kipcurry)**
432. **Kukul mas kari (kerrie-kip)**
433. **Kukye mahi (gebakken vis met eieren)**
434. **Kummel-kaassalade**
435. **Kung sai (pikante garnalen)**
436. **Kung thord (gefrituurde garnalen)**
437. **Kung tom yam (garnalensoep)**
438. **Kurabie**
439. **Kuzu kapama (ovenschotel van lam met diverse groenten)**
440. **Kwark-rozijnentaart**
441. **Kwetsenstrudel**
442. **Kwetsenvlaai**

443. Lamskoteletjes en mejadarra
444. Lamskoteletjes met een saus van rode wijn en chocolade
445. Lamskoteletjes met krieltjes en sperziebonen
446. Lamssoep
447. Lange vingertaart met banaan en rum
448. Lasagnapakketjes met raapstelen
449. Lauwwarme cocktail van garnalen zalm en mango
450. Lauwwarme ratatouillesalade
451. Lauwwarme salade van asperges en truffelolie
452. Lauwwarme spitskoolsalade met karwijzaad
453. Lentebouillon met bloemkool en groenteknikkers
454. Lentesoep 2
455. Limoentaart met passievruchtenroom
456. Linzen met groenten
457. Linzertorte 2
458. Little-gemsalade met tomaten-dressing
459. Luxe rozijnenbrood
460. Lycheesalade
461. Maaltijdpompoen-citroensoep
462. Macaronischotel 2
463. Maïs met kerrieboter
464. Maïsmuffins
465. Makreel met gember en kokos
466. Mango-kokostompouce
467. Mangofool
468. Mangosalade
469. Maple Syrup-notencake
470. Marokkaanse tomatensalade
471. Masala dum machchi (kruidig gebakken vis)
472. Mascarponetaartjes
473. Maxi-muffins
474. Mediterrane boterbonen-ovenschotel
475. Mejillones cantabria 2 (mosselen in kervelsaus met rauwe ham)
476. Meloensorbet met reepjes ham
477. Melopitta (zoete kaastaart)
478. Meringue
479. Meringue met aardbeien en amandelen
480. Meringuebakjes met ijs en vruchten
481. Meringues met chocolade-ijs
482. Meringuetompouces met mascarponeroom
483. Met rijst gevulde tomaten
484. Mexicaanse groenteschotel met kidneybonen
485. Mexicaanse kipfilet in pikante saus
486. Mexicaanse roerbakschotel
487. Mexicaanse tomatensalsa 2
488. Mihoen met gekruide tofu
489. Milde gele currypasta
490. Mille-feuille met zomerfruit
491. Mincemeatkruimelkoek
492. Mini-paprika's met biefreepjes
493. Mini-pasteitjes met visragoût
494. Mini-tapasbuffet
495. Molaha podi (een zeer heet Indiaas kruidenmengsel)
496. Moorse kebab
497. Mosselen met een Spaanse pikante saus
498. Mosselen met gemberconfit
499. Moustalevria (druivesappudding)
500. Naan 2
501. Naan 3
502. Naan 4
503. Naan 5
504. Naanpizza
505. Naar (Indiaas karnemelkbrood)
506. Namak pare (hartig ongedesemd brood)

507. Napolitaanse salade met avocado
508. Nectarines met hammousse
509. Ngob pla haw (gebakken gekruide visfilet)
510. Norsk fiskesuppe (Noorse vissoep)
511. Noten-fruitcake met brandysaus
512. Noten-kruidencake met appelvulling
513. Oesters op een bedje van spinazie met zongedroogde tomaat
514. Omeletbuideltje
515. Oosters kipgerecht met ananas en mango
516. Oosterse groentepakketjes met mihoen
517. Oosterse ossenhaas met taugésalade
518. Oosterse radijscocktail
519. Oosterse roerbakschotel met kip en broccoli
520. Oosterse roerbakschotel met varkensvlees en mango
521. Oosterse roodbaarsfilet met groene asperges
522. Oosterse salade met fijngehakte tofu
523. Oriëntaalse kip
524. Ovenschotel met kool en sukadelapjes
525. Paastulband
526. Pacchettini di pesce con aceto balsamico e olive (Italiaanse vispakketjes met balsamicoazijn en olijven)
527. Paddestoelenpotje
528. Paddestoelensalade met gerookte eendeborstfilet
529. Pannenkoekentaart met spinazie
530. Pannenkoektaartje met zalm en Hollandaisesaus
531. Pappadums
532. Pappardelle met gerookte zalmsteaks en aspergetips
533. Paprika-mierikswortelsoep
534. Paprika-preisoep
535. Paprika-roomsoep met cantharellen
536. Paprika met kaassaus
537. Paprikasalade met feta
538. Paprikasoep 1
539. Paprikasoep 2
540. Paprikasoep met garnalen
541. Paprikasoep uit Andalusië
542. Paratha's 1
543. Paratha's 2
544. Parelhoen met appelcompote
545. Pasta al tonno, con peperoni gialli (pasta met tonijn en gele paprika)
546. Pasta met gebakken aubergine
547. Pasta met spinazie, spekjes en roomkaas
548. Pasta met zeeasters
549. Pastasalade 4
550. Pastasalade met gorgonzola en gedroogde tomatendressing
551. Pastasalade met tonijnsaus
552. Patat
553. Peer met Boursin
554. Penne met 4 soorten kaas en courgettesalade
555. Penne rigate met waterkerssaus en gebakken paddestoelen
556. Pepervlees met prei en paprika
557. Perzikshake met gember
558. Perzische lamspot
559. Perzische stoofpot met lamsvlees en yoghurt
560. Peshwari naan
561. Peultjes en taugé in pindasaus
562. Pikante rijstschotel
563. Pikante stoofpeertjes met zoetzure saus
564. Pilav 7
565. Pincho de morcilla o chorizo (sneetjes bloedworst of gekruide worst)
566. Pinda-kokosmelk sla-dressing
567. Pindasoep met kip en taugé
568. Piperies me rizi yemistes (met rijst gevulde kleine paprika's)
569. Pitabroodjes 4

570. **Pitabroodjes met kipsalade**
571. **Pittig gevulde paprika's met couscous**
572. **Pittige groente-fruitsalade**
573. **Pittige lamsragoûtpakketjes**
574. **Pittige paprikasoep met aubergine**
575. **Pittige pasta met vis**
576. **Pittige roerbakmie met kokosmelk**
577. **Pittige roergebakken kip met ananas en cashewnoten**
578. **Pittige worteltaart**
579. **Pizza ansjovis**
580. **Pizza calzone met tonijn**
581. **Pla gow laad prig (gebakken garoupa met sambal)**
582. **Pla kapong nueng laad prig (gekruide gestoomde rode 'snapper')**
583. **Pla kapong priaw (zeebaars in zure saus)**
584. **Pla paad khing (zeebaars met verse gember)**
585. **Pla pow (gegrilde vis)**
586. **Plaattaartjes met gekarameliseerde ui**
587. **Plato de jamòn Serrano (hamschotel)**
588. **Polak puri**
589. **Pomelo-cocktail met krab en avocado**
590. **Pompoen met kokossoep**
591. **Pompoensoep 3**
592. **Pompoensoep 3**
593. **Pompoensoep 4**
594. **Pompoensoep 5**
595. **Pompoensoep 6**
596. **Pompoensoep 7**
597. **Pompoensoep met rijst**
598. **Poon van de barbecue met sjalottencompote**
599. **Portobello-champignon gevuld met geitenkaas**
600. **Portobello met rucolapasta**
601. **Preistamppot met gedroogde tomaatjes**
602. **Preistamppot met ham, kaas en pesto**
603. **Provençaalse kip**
604. **Provençaalse runderreepjes**
605. **Provençaalse salade**
606. **Provençaalse tomatensoep met linzen**
607. **Puri (gefrituurd volkorenbrood)**
608. **Quiche met roquefort**
609. **Raapsteelschotel uit de wok**
610. **Raapstelensalade met avocado en peterseliedressing**
611. **Radijs met knoflook-ansjovisdip**
612. **Rai masala**
613. **Ratatouille met boterbonen en gerookte kipfilet**
614. **Rauwe ham met avocado en mango**
615. **Rauwe ham met grapefruitcompote**
616. **Ravioli gevuld met groene asperges en Manchego-kaas**
617. **Rettich-, prei- en wortelsalade**
618. **Ricotta panna cotta**
619. **Rijstsalade**
620. **Rijstsalade met geroosterde paprika**
621. **Rijsttoast met paprikamousse**
622. **Risi e bisi**
623. **Risotto 4**
624. **Risotto 5**
625. **Risotto alla Genovese**
626. **Risotto alla Milanese 2 (risotto met saffraan)**
627. **Risotto alla Milanese 3**
628. **Risotto arrosto (gebakken rijst)**
629. **Risotto con frutti di mare (risotto met zeevruchten)**
630. **Risotto met boschampignons en courgette**
631. **Risotto met pompoen en geitenkaas**
632. **Risotto met rozemarijn**
633. **Risotto rosso (risotto met tomaat)**

634. **Risottotaartje met kaaskrullen en oesterzwammen**
635. **Roasted chicken-sticks met sesam en koriander**
636. **Rode-paprikasoep met mascarpone en pizzasterren**
637. **Rode currypasta 4**
638. **Rode mul in een pakketje**
639. **Rode sla met peer**
640. **Roerbakschotel met crabsticks en shii-take**
641. **Roerbakschotel met venkel en haricots verts**
642. **Roergebakken asperges**
643. **Roergebakken bloemkool met kip**
644. **Roergebakken broccoli**
645. **Roergebakken broccoli en oesterzwammen**
646. **Roergebakken broccoli met amandelen**
647. **Roergebakken gamba's met tomaat en bleekselderij**
648. **Roergebakken kip met cashewnoten**
649. **Roergebakken kip met citroen- en sinaasappelsaus**
650. **Roergebakken kip met hoisinsaus**
651. **Roergebakken kip met olijven**
652. **Roergebakken kipfilet met peultjes en perzik**
653. **Roergebakken mosselen met romige citroenrijst**
654. **Roergebakken noedels met peultjes en kip**
655. **Roergebakken paddestoelen en groenten**
656. **Roergebakken pittige kipreepjes**
657. **Roergebakken prei met champignons**
658. **Roergebakken savooiekool of paksoi**
659. **Roergebakken shii-take met broccoli**
660. **Roergebakken spitskool met cashewnoten**
661. **Roergebakken spruitjes met kerrie**
662. **Roergebakken spruitjes met verse gember en appel**
663. **Roergebakken tofu met paddestoelen en taugé**
664. **Roergebakken venkel**
665. **Roergebakken worteltjes met basilicum**
666. **Roergebakken zomergroenten**
667. **Romige aardappelgehaktschotel**
668. **Romige groenten met gehaktballetjes**
669. **Romige pasta met pittige roerbakstukjes**
670. **Romige pompoensoep 2**
671. **Romige risotto**
672. **Romige slasoep**
673. **Romige witlof met mosselen**
674. **Roodbaars met komkommersalade**
675. **Roquefort truffels**
676. **Rosbief-tonijnsandwich**
677. **Rosbief met basilicumdressing**
678. **Rosbiefsalade met Thaise dressing**
679. **Roti's**
680. **Rundvleescassoulet**
681. **Saag roti (kikkererwtenbrood met spinazie)**
682. **Saffraanrisotto met erwtjes**
683. **Saffraanrisotto met mosselen**
684. **Saganaki 2**
685. **Salade met gebakken druiven en amandelen**
686. **Salade met gedroogde tomaten**
687. **Salade met geroosterde groene asperges**
688. **Salade met geroosterde uien en blauwe kaas**
689. **Salade met kaas en sinaasappelmarmelade**
690. **Salade met paddestoelen**
691. **Salade met wildzwijnham en paddestoelen**
692. **Salade van feta en rode ui**
693. **Salade van gerookte tahoe**
694. **Salade van Hollandse garnalen met mango en basilicumdressing**
695. **Salade van oesterzwammen**
696. **Salade van ontkiemde linzen**
697. **Salade van ossetong**

698. **Salade van shii-take met avocado en krab**
699. **Salade van taugé en paprika**
700. **Salade van volkoren pasta met vis en groenten**
701. **Sandwich met groene aspergetips en mosterdcrème**
702. **Sandwiches met eiersalade**
703. **Schnitzelrolletjes met tapenade en ham**
704. **Scorthalia (knoflooksaus)**
705. **Scorthalia me yaourti (knoflooksaus met yoghurt)**
706. **Serranoham met granaatappelsalade**
707. **Sesamzaadjes bij pittige broccoli**
708. **Shezifim memulaim (pruimen, gevuld met gehakt)**
709. **Shish kebab 2**
710. **Shish kebab 3**
711. **Singapore noedels met pikante saus**
712. **Sinterklaasmuffins**
713. **Sjanghai-mie**
714. **Sla-variatie met kipblokjes**
715. **Slagroomtaart**
716. **Slasoep**
717. **Slasoep met kaastoastjes**
718. **Snelle kipkluifjes met tomatensalade**
719. **Snelle pastasaus met gorgonzola**
720. **Sopa de pescadora (vissoep)**
721. **Souffleetjes met feta en koriander**
722. **Spaanse tapasschaal**
723. **Spaanse tortilla met artisjokhartjes**
724. **Spaghetti met gemarineerde artisjokhart**
725. **Spaghetti met knoflookolie en artisjokharten**
726. **Speculaasijs met bokbiersabayon**
727. **Spinazie-zalmsalade met gemberdressing**
728. **Spinazielasagna met feta**
729. **Spinaziesalade met blauwe kaas**
730. **Spinazietaart met kaas**
731. **Spitskool met citroenroom**
732. **Spitskoolsalade met dadels**
733. **Spitskoolschotel met satésaus**
734. **Sprankelende druivenbowl**
735. **Spruitjes met banaan**
736. **Spruitjes met uitjes en kaas**
737. **Spruitjes met walnoot en olijven**
738. **St Jacobsvruchten met avocado en peer**
739. **St Jacobsvruchten met mascarpone en saffraan**
740. **St Jacobsvruchten met zalm en oesters**
741. **St Jakobsmosselen met truffel, zeekraal en hopscheuten**
742. **St Jakobsmosselen met zwarte kleefrijst**
743. **St Jakobsmosselen op een bedje van prei**
744. **St Jakobsnoten met een mousse van waterkers**
745. **St Jakobsnoten met lichte mosterdsaus**
746. **St Jakobsschelpen met appel en kerrie**
747. **St Jakobsschelpen met noisetteboter**
748. **St Jakobsschelpen met zoetzure saus**
749. **St Jakobsschelpen met zwarte capelli d'angelo**
750. **St Jakobsvruchten in papillot met mango-chutney**
751. **Stamppot andijvie speciaal**
752. **Stamppot boerenkool met veel gerechtjes**
753. **Stamppot friséesla met paprikarelish**
754. **Stamppot groene kool met komijnekaas**
755. **Stamppot koolraap**
756. **Stamppot met chorizo en komkommer**
757. **Stamppot met kerstomaatjes, ham en mozzarella**
758. **Stamppot met paddestoelen en groentencarrés**
759. **Stamppot met paksoi**
760. **Stamppot met roergebakken spruitjes**
761. **Stamppot met witte kool**

762. **Stamppot met zoete aardappel, paksoi en kip**
763. **Stamppot op grootmoeders wijze**
764. **Stamppot raapstelen met kaas**
765. **Stamppot rauwe andijvie**
766. **Stamppot rauwe postelein**
767. **Stamppot van bleekselderij en banaan**
768. **Stamppot van Chinese kool**
769. **Stamppot van frisée-sla met paprikarelish**
770. **Stamppot van kropsla**
771. **Stamppot van raapstelen en brandnetel**
772. **Stamppot van stokvis, rijst en uien**
773. **Stamppot witte kool met kerrie en ananas**
774. **Stamppot zoete aardappelen met seitan en gebakken banaan**
775. **Stamppot zuurkool 2**
776. **Stamppotje met schnitzelreepjes, pesto en broccoli**
777. **Stapelsalade**
778. **Steak met paprika sinaasappelsaus en bonensalade**
779. **Steak tartaar met tomatensalade**
780. **Steaks op Ardeense wijze**
781. **Steaktartaar met bonen en champignons**
782. **Sterrendessert**
783. **Stevig gevulde witte koolsoep**
784. **Stevige stamppot met braadworst**
785. **Stifado 1**
786. **Stifado 2**
787. **Stifado 3**
788. **Stifado 4**
789. **Stoba di boonchi largo**
790. **Stoemp**
791. **Stoemp met prei en hesp**
792. **Stofoe pangpoeng (pompoen met garnalen)**
793. **Stokbrood en salade met vegetarische nuggets en tomaat**
794. **Stokbrood gevuld met garnalen**
795. **Stokbrood met Serranoham**
796. **Stokbroodsneetjes**
797. **Stomende Valentijnskreeft**
798. **Stoofkarbonades op z'n Vlaams**
799. **Stoofperen met roomkaasquenelles**
800. **Stoofpot met varkensfilet en paprika**
801. **Stoofpot met wortel**
802. **Stoofpot van kip**
803. **Stoofpot van varkensvlees**
804. **Stoofpot van varkensvlees met pruimen**
805. **Stoofpotje met gorgonzola**
806. **Stoofpotje van kreeft met een saffraansausje van Noilly Prat**
807. **Stoofpotje van mosselen met aardappel**
808. **Stoofpotje van paprika en lamsvlees**
809. **Struisvogelbraai met abrikozensaus**
810. **Taartje van aardbeien in pepergelei**
811. **Taartjes van gemarineerde paprika**
812. **Taco's met geroosterde vis uit Yucatán**
813. **Tagliatelle alle erbe met saltimboccarolletjes**
814. **Tagliatelle met artisjokkensaus**
815. **Tagliatelle met coquilles**
816. **Tagliatelle met paddestoelen en salie**
817. **Tagliatelle met rosbiefreepjes**
818. **Tagliatelle met spinazie en kaas**
819. **Tagliolini met langoustines**
820. **Tahoesalade met sesamdressing**
821. **Tamarillocrèmesoep**
822. **Tandooriroti**
823. **Tapasbordje**
824. **Tartaartje met schwarzwalderham**
825. **Tarte tatin 7**

826. **Terrine van ham en bokbier**
827. **Thaise gemengde salade**
828. **Thaise groene peper- en basilicumsoep**
829. **Thaise kipsalade**
830. **Thaise salade van gemengde groenten en vlees**
831. **Thessalonische preischotel**
832. **Toetjesbarbecue**
833. **Tofulasagna met roergebakken groenten**
834. **Tofuspiesjes met sojajus op een bedje van sugar snaps**
835. **Tomaten-linzensoep**
836. **Tomaten-paprikasoep**
837. **Tomaten-tortillasoep**
838. **Tomaten met krokant deksel**
839. **Tompouce Napoleon van melkchocolade en appel-rozemarijnijs**
840. **Tonijnsalade 6**
841. **Torentje met kip-eisalade**
842. **Tortilla met aardappel en ui**
843. **Tortillataart met makreel**
844. **Tostada's met gebakken bonen en chorizo**
845. **Tostada met tofu-kruidensalade**
846. **Tuinbonen uit de wok**
847. **Tuinmanspot**
848. **Tzatziki 2 (knoflook-yoghurt)**
849. **Tzatziki 3**
850. **Tzatziki 4 (yoghurt komkommer knoflook slaatje)**
851. **Tzatziki 5**
852. **Tzatziki 6**
853. **Tzatziki 7**
854. **Tzatziki 8**
855. **Tzatziki 9 (komkommer-yoghurtdip)**
856. **Tzatziki met paprika en prei**
857. **Uiensoep met tofu**
858. **Uppama (kruidenpasta uit Zuid-India)**
859. **Vanilletaartjes met gekarameliseerde vijg**
860. **Varkensfiletrollade met salie en krieltjes**
861. **Varkensfricandeau met tijmjus en tagliatelle**
862. **Veldsla met Boursin**
863. **Veldsla met mandarijn**
864. **Veldsla met tomaat en avocado**
865. **Verkruimelde feta met tuinkruiden**
866. **Vers en gedroogd fruit in rode-wijnsiroop**
867. **Verse griekse kampernoelis**
868. **Vietnamese kippensoep met rijstnoedels**
869. **Vijgensalade**
870. **Vindaloo-eend**
871. **Vis in romige kokossaus**
872. **Vis met kikkererwten**
873. **Vis met Thaise curry**
874. **Viscarpaccio met citroensaus**
875. **Viscurry 3**
876. **Visfilets met vruchtensaus**
877. **Vispakketjes met citroen-spitskool**
878. **Vissoep 4**
879. **Vissoep met bleekselderij en aardappel**
880. **Vissoep met garnalen, prei en tomaten**
881. **Vissoep met venkel en gerookte zalm**
882. **Vissoep met zeevruchtencocktail**
883. **Visterrine met scampi's**
884. **Visterrine met zalm**
885. **Vleesrolletjes met bieslookroomkaas**
886. **Warme anijs-chocolademelk**
887. **Warme bisschopswijn**
888. **Warme brie met honing en noten**
889. **Warme, pittige tomatensaus**

890. **Wildbouillon met gerookte eendenborst**
891. **Witlofpakketjes gevuld met grotchampignons**
892. **Witlofroomsoep 2**
893. **Witlofsoep met gerookte paling**
894. **Witlofvelouté**
895. **Witte-bonensoep met kastanjechampignons en rozemarijn-bruschetta**
896. **Witte asperges met hollandaisesaus**
897. **Witte asperges met sereh-sojaboter**
898. **Witte bonensalade met geroosterde aubergines en courgettes**
899. **Witte en groene asperges met truffels en zachte kwarteleitjes**
900. **Witte rijst met sherry en pijnboompitten**
901. **Wittekool-komkommersalade met soja-sesamdressing**
902. **Wortel- of pompoensoufflé**
903. **Wortel-kaassoufflé**
904. **Wortel-tagliatelleschotel**
905. **Wortelsoep met gember en rode curry**
906. **Worteltaartjes met zeetongreepjes en gerookt wortelsaus**
907. **Wraps met pikante tofu**
908. **Ya lansi dolma (wijnbladeren, gevuld met rijst)**
909. **Yoghurtshake met rode vruchten**
910. **Zalm-roomsaus**
911. **Zalm met pesto en parmaham uit de oven**
912. **Zalm op Oosterse wijze**
913. **Zalmfilet met kruidenroomkaas**
914. **Zalmfilet met rode-peperkorst en limoenaardappeltjes**
915. **Zalmfilet met roomkaas en basilicum**
916. **Zalmhapje met vulling in pastisdressing**
917. **Zalmmoten met pesto en noten**
918. **Zalmmousse 7**
919. **Zalmtartaar met kruidensla**
920. **Zeeastersalade met noten**
921. **Zeeduivel met gesmolten kruidenboter**
922. **Zeeuwse oesters in eierschuim**
923. **Zoete aardappelrösti met geroosterde portobello**
924. **Zoetzure hawaïkip met perzik**
925. **Zoetzure kip met mango en snijboontjes**
926. **Zomerfruitsalade met Griekse yoghurt en noten**
927. **Zomergroenten met geitenkaas**
928. **Zuid-Spaanse soep met visquenelles**
929. **Zuurkoolsalade**
930. **Zuurkoolstamppot met gevulde varkensfilet**
931. **Zweedse salade**

'Satã© santã©'

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

350 g varkenslapjes
20 g kruidenboter
1 eetlepel mayonaise
1 dl volle yoghurt
3 lente-uitjes
1 papaja
½ rijpe mango
½ citroen, uitgeperst
1 eetlepel fijngehakte koriander
peper
zout
6 satéstokjes of spiesen

Bereiding
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Schep het citroensap op het vlees en peper naar smaak.
Snij de lente-uitjes in stukjes van 3 cm en rijg ze met het vlees om en om aan de satéstokjes.
Smelt de kruidenboter en bestrijk de spiesjes ermee.
Rooster de spiesjes onder de hete grill.
Draai ze regelmatig om.
Klop intussen een sausje van de yoghurt, de mayonaise en de koriander.
Voeg peper en zout toe naar smaak.
Schil de papaja en mango en snij ze in blokjes van 1 cm.
Bak ze even in olie in een braadpan.
Neem de spiesjes onder de grill vandaan en serveer ze op een bedje van het fruit.
Serveer de saus afzonderlijk.

Aardappel-melksoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

¾ l melk
¾ l water
4 grote aardappelen
4 rapen
het wit van 2 preien
50 g kervel
30 g boter
peper
zout
nootmuskaat
tijm

Bereiding

Reinig de rapen en de prei, was ze en snijd ze in stukjes.
Schil en was de aardappelen en snijd ze in stukken.
Kook de gesneden groenten en de aardappelen met de kruiden in ¾ l water.
Verwijder de tijmtakjes.
Wrijf alles door een zeef.
Voeg de boter toe.
Kook de melk en voeg deze al roerend bij de soep.
Was, droog en hak de kervel fijn en strooi die in de soep.

Aardappel-roerbakschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g vastkokende aardappelen (bijvoorbeeld Nicola)
1 Chinese kool (± 500 g)
400 g kalkoenfilet
4 eetlepels (zonnebloem)olie
zout
peper
1 theelepel kerrie
1 pot Singapore roerbaksaus (350 ml, Conimex)
75 g Seroendeng (pot á 100 g, Conimex)

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken van 3 x 3 cm.
Maak de kool schoon, snijd hem in repen, was ze en laat ze uitlekken.
Snijd de kalkoenfilet in repen.
Verhit in de wok 2 eetlepels olie en roerbak de kalkoen in ± 4 minuten gaar.
Voeg de kool toe en roerbak ± 3 minuten.
Bestrooi met peper en zout.
Schep de kalkoen met de kool met de schuimspaan uit de wok en houd ze onder aluminiumfolie warm.
Voeg de rest van de olie aan het achtergebleven bakvet toe en roerbak de aardappel met de kerrie ± 5 minuten.
Voeg de roerbaksaus toe en laat de aardappelen op laag vuur in ± 15 minuten gaar worden.
Voeg de kalkoen en de kool aan het aardappelmengsel toe en laat de roerbakschotel door en door warm worden.
Bestrooi het gerecht vlak voor het serveren met de seroendeng.

Aardappel ovenschotel met kabeljauw in folie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl Mevr. L. Verhage uit Wemeldinge			Sterren	

Ingrediënten

500 g kabeljauwfilet
aardappel ovenschotel a la maison
citroensap
peper
zout
boter
2 uien
400g champignons
1 eetlepel gehakte bieslook
1 eetlepel dille
4 velletjes aluminiumfolie

Bereiding

Maak de uien schoon en snipper ze.
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Spoel de vis onder de kraan af, dep hem droog en sprenkel er wat citroensap over.
Vet de velletjes aluminiumfolie in en leg hier de vis op.
Strooi er wat peper en zout over.
Verhit wat boter in een pan en bak hier eventjes de ui in.
Voeg dan de champignons toe en bak deze even mee.
Verdeel het champignon-uien mengsel over de vis.
Strooi er bieslook en dille over en vouw het folie dicht.
Leg de pakketjes 20 minuten in een voorverwarmde oven van 220 C.

Aardappelsalade 15

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 600 g warme aardappelpartjes met 1½ dl Halvanaise, 1 eetlepel citroensap, zout en peper, 3 tenen knoflook uit de pers en veel peterselie.

Aardappelsalade met mosterddressing 3

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

Ingrediënten

1 duopak krieltjes (700 g)
1 ui
3 stengels bleekselderij
1 groene paprika
4 tomaten
1 dikke plak gruyère (à 200 g)
1 duopakje hamreepjes (ca. 200 g)
8 eetlepels mosterddressing (vinaigrette de dijon, fles à 500 ml)

Bereiding

Aardappels in 5 minuten gaarkoken, afgieten en laten afkoelen.
Ui, bleekselderij, paprika en tomaten schoonmaken en in stukjes snijden.
Kaas in blokjes snijden.
Aardappels, ui, paprika, kaas, tomaten, ham en dressing door elkaar scheppen.
Salade minimaal 15 minuten afgedekt gekoeld laten intrekken.

Aardappelsalade met pesto 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd koude aardappelen in blokjes en vermeng deze met pesto.
Lekker bij Italiaanse vleesschotels.
Serveer ze ook eens als antipasto (voorgerecht).

Aardappelsoep 6

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ l bouillon
1½ kg aardappelen
4 grote uien
3 stoofpreien
50 g vetstof
50 g peterselie
peper
zout
nootmuskaat
tijm
laurier
een snuifje gemalen kruidnagel

Bereiding

Reinig de uien, was ze en snijd ze in stukken.
Verhit de vetstof en fruit hierin de uien.
Voeg de bouillon en de kruiden toe.
Reinig de preien en schil de aardappelen.
Was ze en snijd de preien en de aardappelen in stukken van ± 2 cm.
Voeg ze bij de bouillon en laat ze in een gesloten pan gaar koken.
Verwijder eventueel de kruiden of het kruidentuiltje en zeef de soep.
Giet de soep in een soepterrine.
Was, droog en hak de peterselie fijn en strooi deze in de soep.

Aceitunas a la Sevillana

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

Ingrediënten

Bereiding

Doe 250 g groene olijven met pit in een glazen pot (waarin ze precies passen).
Voeg ½ theelepel gedroogde rozemarijnnaaldjes, 1 theelepel gedroogde tijmblaadjes, 2 laurierblaadjes, ½ theelepel venkelzaadjes, 4 geplette teentjes knoflook en 3 eetlepels azijn toe en vul de pot aan met water.
Schud alles goed en laat de olijven op kamertemperatuur ± 3 dagen marineren.
Bewaar de olijven daarna in de koelkast.

Aceitunas alinadas 1

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

Ingrediënten

500 g zwarte olijven
3 teentjes knoflook
1 theelepel paprikapoeder
zout
1 partje citroen
het sap van 1 citroen

Bereiding

Snijd de knoflook doormidden en plet de stukken met een mes.
Doe alle ingrediënten bij de olijven, schep een paar keer om en zet het mengsel goed afgedekt minstens een paar uur in de koelkast.

Aceitunas alinadas 2

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

Ingrediënten

500 g groene olijven
2 eetlepels olijfolie
4 geplette teentjes knoflook
½ glas sherry (type fino: droog en geel)

Bereiding

Meng alle ingrediënten en zet het mengsel minstens een paar uur in de koelkast.

Afghaanse qormasaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 middelgrote ui in heel dunne ringen en kook die in ± 15 minuten in ¾ l water gaar.
Giet het water af en doe de uiringen in een blender met 1 eetlepel maïsolie, 1 blikje tomatenpuree (± 140 g), 1 theelepel zout, 1/4 theelepel zwarte peper en 1½ theelepel versgehakte koriander.
Pureer dit mengsel goed.
Doe de saus dan over in een pan en breng haar aan de kook.
Zet het vuur laag en laat de saus dik worden.

Agneau au four (lamsvlees met saffraan)

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

Ingrediënten

1 kg geschilde aardappelen
zout
peper
1 mespunt saffraandraadjes (± 1/8 theelepel)
1250 g in ± 2 cm dikke steaks gesneden lamspoot of
lamskoteletjes
7 eetlepels olijfolie
het sap van 1 citroen
kruiden naar smaak (bijvoorbeeld karwijzaad, koriander, komijn)

Bereiding

Snijd de aardappelen in de lengte in vieren, doe ze met de saffraan in een pan, giet er zoveel gezouten water over dat ze net onder staan en laat ze zo 30 minuten staan.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Laat de aardappelen uitlekken (bewaar het vocht) en leg ze met het lamsvlees in lagen in een ovenschaal.
Schenk er de olijfolie en het citroensap over, kruid naar smaak en giet er het achtergehouden saffraanvocht bij.
Dek de schaal af en braad het vlees in ± 1½ uur gaar.

Alino de atun (tonijnsalade)

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

Ingrediënten

1 klein blikje tonijn
2 kleine rijpe tomaten in stukjes
1 kleine groene paprika in stukjes
1 kleine geschilde komkommer in blokjes
olijfolie
zout
wijnazijn

Bereiding

Doe de tonijn, de tomaten, de komkommer en de paprika in een schaal en schep alles luchtig door elkaar. Maak af met olijfolie, zout en wijnazijn.

Aloo palak (spinazie/aardappelgerecht)

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

Ingrediënten

1000-1250 g versgehakte spinazie
3 uien
3-4 in dobbelsteentjes gesneden aardappelen
3 middelgrote tomaten
7 eetlepels plantaardige olie
¼ l volle yoghurt
¼ theelepel kurkuma
½ theelepel komijnpoeder
1/8 l water
¼ theelepel kardemompoeder
¼ theelepel korianderpoeder
1 mespunt kaneel
zout
peper
¼ l room

Bereiding

Hak de uien fijn en fruit ze in wat olie lichtbruin. Vermeng de uien met de yoghurt en zet dit apart.
Snijd de tomaten klein en bak ze met de kurkuma zachtjes 5-7 minuten in de rest van de olie.
Voeg de rest van de kruiderij toe en laat nog ± 5 minuten zacht bakken.
Voeg het ui-yoghurtmengsel en het water toe en laat het geheel onder veelvuldig roeren 10-15 minuten zachtjes koken.
Voeg dan de spinazie toe en laat die ± 15 minuten mee sudderen (roer vaak).
Voeg de aardappels toe en laat ze gaar worden; blijf alles steeds goed door elkaar roeren.
Voeg, als de aardappels gaar zijn, de room toe en laat het gerecht nog enkele minuten op laag vuur staan.

Amandel-appelbroodjes

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

Ingrediënten

6 ontdooide plakjes diepvriesroomboterbladerdeeg
150 g amandelspijs
1 grote gesnipperde handappel
50 g rozijnen
1 eidooier
1 zakje vanillesuiker
1 theelepel amandellikeur
1 losgeklopt ei
4 eetlepels amandelschaafsel
2 eetlepels suiker
gemalen kaneel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vermeng de spijs met de appel, de rozijnen, de eidooier, de vanillesuiker en de likeur.
Vorm 6 spijsrolletjes van 9 cm lengte en leg die op de deegplakjes.
Vouw het deeg erover, plak de randen met water vast, druk er met een vork streepjes in en bestrijk het deeg met ei.
Vermeng het amandelschaafsel en de suiker en strooi dit over de broodjes; druk ze licht aan.
Leg de broodjes op een omgespoelde bakplaat en bak ze 15-20 minuten in het midden van de oven.
Bestrooi de broodjes direct met kaneel.

Ananas met sinaasappel-honingdressing

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 mooie ananas in 12 parten en steek ze twee aan twee aan spiesen.
Verwarm 3 eetlepels honing met 2 eetlepels sinaasappelsap, 2 theelepels sinaasappelrasp en 1 eetlepel boter en bestrijk de ananas ermee.
Rooster de ananas op de barbecue rondom goudbruin.
Bestrijk tussentijds regelmatig met de honingdressing.

Ananasrijst met garnalen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 kleine verse ananas
2 eetlepels Thaise vissaus (flesje)
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)
1 limoen
300 g basmatirijst (pak à 400 g)
zout
2 cm verse gemberwortel
4 takjes koriander
2 eetlepels (zonnebloem)olie
(versgemalen) peper

Bereiding

Kroon van ananas afsnijden.
Met scherp mes 4 dikke plakken van ananas afsnijden (rest van ananas wordt niet gebruikt).
Op diep bord plakken schillen en hierbij ca. 1 eetlepel sap opvangen (indien nodig wat extra sap uit rest van ananas halen).
Met appelboor of scherp mes harde kern eruit steken.
Ananas in kleine stukjes snijden.
In kommetje 1 eetlepel vissaus, ananassap en garnalen door elkaar roeren.
Limoen uitpersen.
Rijst met 1 eetlepel vissaus, 1 eetlepel limoensap en zout volgens gebruiksaanwijzing gaar koken.
Intussen gemberwortel schillen en in plakjes snijden.
Koriander fijn knippen. In koekenpan olie verhitten.
Gember ca. 2 minuten bakken.
Ananasstukjes toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
Gemberplakjes verwijderen.
Ananas, koriander en garnalen door gare rijst scheppen.
Op smaak brengen met peper, limoensap en eventueel nog wat vissaus.
Lekker met gegrilde kip of vis en roerbakgroenten.

Anijsmelk 2

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

Ingrediënten

1 l melk
45 g suiker
25 g anijszaad
10 g maïzena
suiker

Bereiding

Bind het anijszaad in een doekje.
Houd een klein beetje melk achter.
Breng de rest aan de kook, hang het doekje met het anijszaad erin en laat het bundeltje een half uur in de hete melk trekken.
Vermeng de maïzena en de suiker met de achtergehouden melk.
Haal het bundeltje anijszaad uit de melk, breng de melk weer aan de kook en bind haar met de aangemaakte maïzena en suiker.

Ansjovispasta

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

Ingrediënten

1 hardgekookt ei
2 eetlepels ansjovispasta
8 fijngehakte zwarte olijven
2 theelepels fijngehakte kappertjes

Bereiding

Pel het ei en vermeng de dooier met de overige ingrediënten (het wit van het ei wordt niet gebruikt).
Geef er verder dolmades uit blik, olijven, plakjes komkommer, tomaat en brood bij.

Antipasti 2

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

12 cherrytomaatjes
1 bakje mozzarella piccolo (125 g)
1 bakje pestodressing (100 g AH Huistraiteur)
1 voorgegakken focaccia of ciabatta (brood)
100 g Parmaham
100 g mortadella (vleeswaren)
1 bakje sardinesfilets met olijven (100 g)
1 pot artisjokharten antipasti

Bereiding

Cherrytomaatjes wassen.
Mozzarellabolletjes laten uitlekken (als er minder dan 12 bolletjes in bakje zitten dan enkele grote bolletjes halveren).
Aan cocktailprikkers elk 1 tomaatje en 1 bolletje mozzarella steken.
Spiesjes naast elkaar in kommetje zetten.
Pestodressing erover scheppen en ca. 30 minuten laten staan.
Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Focaccia of ciabatta in 5 à 7 minuten knapperig bruin bakken.
Sardines met olijven, artisjokharten en mozzarellaspiesjes op bord leggen.
Parmaham, mortadella en in repen gesneden brood ernaast leggen.

Appel-kaneelwrap

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

Ingrediënten
voor 1 persoon

1 appel
1 theelepel citroensap
1 wraptortilla
¼ theelepel kaneelpoeder
2 waspeentjes (of 8 worteltjes), geraspt

Bereiding
Snijd de appel in heel kleine partjes en besprenkel ze met citroensap.
Maak de wraptortilla twintig seconden warm in de magnetron.
Leg de reepjes appel in het midden van de tortilla en strooi er de kaneel over.
De niet belegde zijkanten vouw je over de vulling heen.
Rol de tortilla stevig op en wikkel hem in aluminiumfolie.
De tortilla is erg lekker om samen met worteltjes op te eten.

Appel-pompoensoep

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

Ingrediënten

Bereiding

Verhit in een ruime pan 1 ½ eetlepel olie en fruit daarin 1 fijngehakte ui goudgeel. Voeg 1 eetlepel fijngehakte gemberwortel, 400 g in dobbelsteentjes gesneden pompoen, 3 geschilde en in dobbelsteentjes gesneden aardappelen, 3 geschilde en in stukjes gesneden appels (bijvoorbeeld Granny's), ½ theelepel koenjit, 1 theelepel kerriepoeder en ½ theelepel kaneel toe en bak dit al omscheppend 5 minuten.
Voeg dan 8 dl kippenbouillon toe, breng het geheel aan de kook en kook de groenten in 30 minuten gaar.
Pureer de soep met een staafmixer en breng haar op smaak met wat suiker, peper en zout.
Roer 3 eetlepels fijngehakt korianderblad door 1/8 l crème fraîche en serveer dit bij de soep.

Appelpartjes in siroop met vanillekwark

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

450 g appels (Jonagold of Elstar)
1 dl appelsap
1 eetlepel suiker
200 g magere kwark
1 zakje vanillesuiker
kaneelpoeder

Bereiding

Appels schillen, klokhuizen verwijderen en appels in dunne partjes snijden.
In een droge koekenpan met anti-aanbaklaag partjes op hoog vuur al omscheppend bruin bakken.
Appelsap erbij schenken en bestrooien met suiker.
Zachtjes verwarmen tot appelpartjes rondom bedekt zijn met dun laagje siroop.
Kwark en vanillesuiker door elkaar mengen.
Warme appeltjes op vier borden scheppen.
Bestrooien met wat kaneelpoeder en kwark ernaast scheppen.

Artisjokbodems met kruidenpuree

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

600 g aardappels (kruimig)
zout
½ zakje verse kervel (à 15 g)
½ zakje verse bieslook (à 20 g)
½ dl melk
50 g roomboter
4 eetlepels gemalen oude kaas (zakje à 150 g)
(versgemalen) zwarte peper
2 blikjes artisjokbodems (à 185 g)
2 eetlepels paneermeel

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in pan met weinig water en zout in ca. 20 minuten gaar koken.
Kervel en bieslook fijnknippen.
Aardappels afgieten en met pureestamper fijnstampen.
Melk, boter, kaas en kruiden erdoor mengen.
Op smaak brengen met peper.
Artisjokbodems laten uitlekken.
Puree in spuitzak doen en op artisjokbodems spuiten.
Bestrooien met paneermeel.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Artisjokbodems in midden van oven schuiven en puree in ca. 10 minuten goudbruin laten kleuren.
Serveren met gebraden rosbief.

Asperge-broccoli met ansjovisolie

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

500 g asperge-broccoli
4 ansjovisfilets
5 eetlepels (olijf)olie
2 eetlepels citroenrasp
1 gedroogd pepertje (chillies zakje)

Bereiding

In pan met weinig water asperge-broccoli in ca. 4 minuten beetgaar koken.
Afgieten en op platte schaal leggen.
Ansjovisfilets fijnsnijden.
In kommetje ansjovis met olie en citroenrasp tot dressing kloppen.
Pepertje erboven verkruimelen.
Dressing over asperge-broccoli sprenkelen.
Serveren met gegrild vlees.

Aspergecarpaccio

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ sjalotje
6 witte asperges
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel notenolie
1 theelepel witte wijnazijn
2 eetlepels halfdroge witte wijn
zout
peper
1 bakje rucola (30 g)
40 g pijnboompitten

Bereiding
Pel het sjalotje en snipper het fijn.
Schil de asperges met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden en snijd de houtachtige uiteinden (± 2 cm) eraf.
Breng de aspergeschillen met 3/4 dl water aan de kook en laat ze afgedekt ± 10 minuten zachtjes trekken.
Snijd de asperges intussen met de dunschiller in de lengte in dunne repen.
Klop het sjalotje, 2 eetlepels aspergekookvocht, de olijfolie, de notenolie, de azijn en de wijn in een kommetje tot een sausje en breng dat op smaak met zout en peper.
Schep de aspergerepen door de dressing.
Verdeel de rucola over 2 borden, leg de aspergerepen in het midden en sprenkel er de achtergebleven dressing over.
Strooi de pijnboompitten erover en serveer met bruin stokbrood.

Atjar tjampoer

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

Ingrediënten

1 sjalotje
1 teentje knoflook
1 kemirienootje
2 theelepels koenjit
1 theelepel gemberpoeder
1 eetlepel olie
1 dl azijn
75 g witte basterdsuiker
½ theelepel zout
75 g panklare witte kool of spitskool
75 g winterwortel in luciferdunne reepjes
50 g kleine bloemkoolroosjes
1 kleine rode Spaanse peper

Bereiding

Hak het sjalotje, het teentje knoflook en het kemirienootje met de koenjit en het gemberpoeder met een staafmixer of in het kleine bakje van de keukenmachine fijn.
Doe dit mengsel samen met de olie in een magnetronschaal en verwarm het 1 minuut op vol vermogen.
Roer de azijn, de suiker en het zout erdoor en schep er dan de groenten door.
Verwarm het geheel, afgedekt, ± 4 minuten op vol vermogen.
Schep de groenten tussentijds tweemaal om.

Avgolemono saltsa (ei-citroensaus)

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

Ingrediënten

Bereiding

Smelt de boter in een pan en meng de bloem er goed door.
Roer de hete bouillon er langzaam door.
Houd de saus warm en klop intussen de eieren luchtig.
Klop vervolgens heel langzaam het citroensap door de eieren en het koude water.
Roer een flinke soeplepel van de hete saus door het eimengsel en doe dit mengsel weer terug in de pan.
Roer goed en laat de saus nu niet meer koken, anders gaat ze klonteren.

Avocado-zalmsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 zakje aardappelblokjes (à 450)
1 zalmfilet (ca. 200 g)
2 eetlepels olijfolie
1 avocado
½ bakje pestodressing (Italiaans à 100 g)
½ bekertje creme fraiche (à 125 ml)
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding
Aardappelblokjes in ca. 6 minuten beetgaar koken.
Intussen zalm in blokjes van 2 x 2 cm snijden.
In wok olie verhitten en zalmblokjes ca. 4 minuten roerbakken.
Avocado schillen en in blokjes snijden.
Aardappelblokjes in zeef afspoelen onder koud water.
In kom dressing en crème fraîche door elkaar roeren.
Aardappelblokjes, zalm en avocado door dressing mengen.
Op smaak brengen met peper.
Serveren met stokbrood.

Avocadosalade met garnalen en waterkers

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

Ingrediënten

voor 2 personen

350 g vastkokende aardappelen
sap van 2 citroenen
2 eetlepels extra vergine olijfolie
verse zwarte peper
1 teentje knoflook
1 zakje fijngesneden waterkers (ongeveer 150 gram)
1 rijpe avocado
2 lente-uitjes
175 g garnalen

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze in ongeveer 25 minuten gaar.
Giet ze af en laat ze afkoelen tot ze lauwwarm zijn.
Snijd de aardappelen in grove stukken en doe ze in een grote kom.
Besprenkel ze met het sap van een citroen en een eetlepel extra vergine olijfolie.
Strooi royaal met verse zwarte peper en pers er een knoflookteentje boven uit.
Schep alles voorzichtig om.
Was de waterkers en laat hem goed uitlekken.
Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit.
Schil de avocado en snijd hem in dikke plakken.
Besprenkel deze met wat citroensap en doe ze in de kom met de aardappelen.
Snijd de lente-uitjes fijn en doe ze, samen met de waterkers en de garnalen, bij de salade.
Breng de salade op smaak met peper, de rest van het citroensap en 1 eetlepel extra vergine olijfolie.

Barbecuekarbonade met gepofte aardappel

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

Ingrediënten

4 grote aardappelen
4 schouderkarbonades
3 eetlepels olijfolie extra vierge
2 eetlepels (grove) mosterd
(versgemalen) peper, zout
1 zak botersla à 100 g
1 dl sladressing yoghurt, fles à 450 ml

Bereiding

Boen de aardappelen schoon en kook ze ± 15 minuten in ruim water.
Giet ze af en laat ze droogdampen.
Verpak de aardappelen in aluminiumfolie en leg ze tussen de kooltjes of op het rooster boven de gloeiende barbecue.
Laat ze in ± 20 minuten gaar roosteren.
Dep de karbonades droog met keukenpapier.
Roer de olie met de mosterd en peper en zout door elkaar en bestrijk de karbonades ermee.
Pak de karbonades in een stuk aluminiumfolie.
Was de sla en snijd de krop in parten.
Leg de parten op een schaal.
Rooster de karbonades op de hete barbecue in ± 10 minuten helemaal gaar.
Schenk de dressing over de slaparten en serveer met de gepofte aardappel en het vlees.

Wijnadvies: Domaine de la Muscadiere, Frankrijk

Basisrecept gistdeeg voor Limburgse vlaai

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

Ingrediënten

250 g bloem
15 g verse gist
20 g boter
20 g suiker
± 1 dl lauwe melk
zout

Bereiding

Verwarm de melk tot lauw.
Maak de gist aan met een klein gedeelte van de melk.
Kneed een deeg van de bloem, de boter, de suiker, de aangemaakte gist en de rest van de lauwe melk.
Kneed het deeg goed door en laat het, afgedekt met een doek, op een warme plaats rijzen.
Kneed het deeg, als het goed is gerezen, opnieuw door.
Bestuif het werkvlak en de deegrol met bloem en rol het deeg uit.
Beboter de vlaaivorm en leg de deeglap erin; het deeg moet aan alle kanten goed tegen de rand van de vorm zijn opgezet.
Rol de rand van de vorm met de deegroller af.
Laat de vlaai nogmaals op een warme plaats rijzen en prik het hier en daar met een vork in.
Daarna kunt u de vlaai vullen zoals in bovenstaand recept staat beschreven.

Basisrecept maïsmuffindeeg

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

Ingrediënten

150 g maïsmeel
50 g tarwebloem
25 g witte basterdsuiker
1 zakje vanillesuiker
1 eetlepel bakpoeder
1 theelepel zout
1 ei
1 dl melk
75 g boter

Bereiding

Zeef het maïsmeel met de tarwebloem, de basterdsuiker, de vanillesuiker, het bakpoeder en het zout in een kom.
Klop het ei los met de melk.
Smelt de boter, laat deze enigszins afkoelen en klop de boter dan door het losgeklopte ei.
Schep het meel door het ei-botermengsel.

Basmatirijst met saffraan en honing

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
30 g boter of margarine
1 theelepel gemberpoeder
¼ theelepel nootmuskaat
1 kippenbouillontablet
1 zakje saffraan (0 05 g)
2 kaneelstokjes
5 kruidnagels
250 g basmatirijst (pak à 400 g)
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Uien pellen en fijn snipperen.
In hapjespan boter smelten en uien, gemberpoeder en nootmuskaat ca. 3 minuten op zacht vuur fruiten.
Bouillontablet, saffraan, kaneelstokjes, kruidnagels en 5 dl water toevoegen en bouillon aan kook brengen.
Rijst toevoegen en in ca. 15 minuten op zacht vuur afgedekt gaarkoken.
Rijst met vork doorroeren, kaneelstokjes en kruidnagels verwijderen en rijst op smaak brengen met peper.
Rijst nog even uit laten dampen.
Lekker bij oosterse (kip- en groente)gerechten.

Basmatirijst met tomaat

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

zout
300 g basmatirijst (pak à 400 g)
2 uien
6 zongedroogde tomaten (potje)
1 bakje cherrytomaatjes (250 g)
2 takjes peterselie
3 eetlepels olijfolie
3 eetlepels rode pesto (bakje à 100 g)
2 theelepels Provençaalse kruiden

Bereiding

In pan met ruim kokend water en zout rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen uien pellen en fijnsnipperen.
Zongedroogde tomaatjes in reepjes snijden.
Cherrytomaatjes wassen en in kwarten snijden.
Peterselie heel fijn hakken.
In wok olie verhitten en uien ca. 3 minuten fruiten.
Pesto, zongedroogde tomaatjes, cherrytomaatjes en Provençaalse kruiden door ui scheppen.
Warme rijst erdoor scheppen en ca. 5 minuten al omscheppend verwarmen.
Peterselie erover strooien.
Lekker bij sperziebonen en filetlapjes.

Beenhammousse met frambozensaus en pijnboompitten

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak met een mixer per persoon 100 g beenham fijn (fijnsnijden mag ook).
Doe er 1-2 eetlepels fritessaus door en breng op smaak met zout, versgemalen peper, 1 geperst teentje knoflook en verse bieslook.
Zet dit tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Pureer 1 bakje frambozen, roer er naar smaak basterdsuiker door en zeef de frambozen goed.
Steek met een meloenbolletjestang of theelepel mooie bolletjes uit ½ rijpe galiameloen.
Rooster een zakje pijnboompitten in een droge koekenpan.
Leg op een plat bordje met een eetlepel 3 hoopjes mousse, leg er ± 9 meloenbolletjes tussen, druppel er met een lepel de frambozensaus over en strooi er de pijnboompitten over.

Berliner kaassoufflé

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

150 g Passendaler-kaas (stukje)
½ zakje verse bieslook (à 20 g)
½ zakje verse kervel (à 15 g)
125 g zachte boter of margarine
3 eieren (op kamertemperatuur)
100 g bloem
1 zakje bakpoeder
1 bakje hamblokjes (duobakje ca. 250 g)
1½ eetlepel mosterd
(versgemalen) peper
zout
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175°C of gasovenstand 3.
Korst van kaas snijden en kaas in kleine blokjes snijden.
Bieslook en kervel fijnknippen.
Bakpapier in cakevorm leggen en zijkanten invetten.
In kom boter met mixer licht en schuimig kloppen.
Eén voor één eieren erdoor kloppen.
Bloem en bakpoeder toevoegen en erdoor kloppen.
Kaas, ham, mosterd en kruiden erdoor scheppen.
Op smaak brengen met peper en weinig zout.
Beslag in cakevorm scheppen en in oven soufflé in ca. 30 minuten laten rijzen en goudbruin bakken.
Soufflé langs randen lossnijden.
Schaal op vorm leggen, samen keren en soufflé uit vorm laten glijden.
Bakpapier verwijderen.
Soufflé in plakken snijden en op vier borden leggen.
Serveren met grof boerenbrood.

Serveertip: Dit gerecht is ook lekker als hoofdgerecht voor 2 à 3 personen. Serveer er dan een frisse salade bij.

Besani roti 1 (gebakken kikkererwtenbrood)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kikkererwtenmeel (besan)
1 volle theelepel zout
2 dl water
100 g ghee
200 g gesmolten boter

Bereiding

Zeef het meel in een kom; wrijf de klontjes erdoor met de rug van een lepel.
Roer het zout erdoor en klop geleidelijk het water erdoor tot een stevig deeg.
Meng de ghee erdoor en kneed het glad.
Verdeel het deeg in 4 of 6 stukken van 8 cm doorsnee.
Vorm er ballen van en rol die op een met bloem bestoven werkvlak uit tot 5 mm dik.
Giet wat gesmolten boter over de bodem van een koekenpan met dikke bodem en bak de roti's een voor een op een laag vuur 3 minuten per kant. Leg ze op een ovenvaste schotel en houd ze warm in de oven; bak intussen de rest.
Serveer ze warm, bestreken met de rest van de gesmolten boter.

Info: Dit is een gebakken broodsoort, die onweerstaanbaar lekker is. Besan is meel van kikkererwten en verschilt nogal van gewone tarwebloem. Het is geuriger en bevat minder zetmeel. Het is ook vrij moeilijk tot een glad deeg te kneden, hoewel dat essentieel is voor een goed resultaat.

Besani roti 2 (Indiase platte broodjes met erwtenmeel en ui)

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

Ingrediënten

2 kopjes erwtenmeel
2 kopjes tarwemeel
zout naar smaak
1 fijngehakte middelgrote ui
water
gesmolten boter

Bereiding

Zeef het erwtenmeel en het tarwemeel met het zout in een schaal en voeg daarna de uien en zoveel water toe dat een vast, maar goed kneedbaar deeg ontstaat.
Dek dit met een vochtige doek af en laat het minstens 1 uur staan.
Verdeel het deeg dan in 12 stukken, vorm deze tot kogels en rol die op een met meel bestrooide plank uit tot ze net iets dikker zijn dan een rijks-daalder.
Rooster deze plakken na elkaar 6-8 minuten in een droge, hete pan (het liefst een ijzeren pan), beweeg de pan daarbij voortdurend en draai de plakken om de 2 minuten om.
Bestrijk de broodjes die klaar zijn met gesmolten boter, laat de boter intrekken en dien ze nog warm op.

Biefstuk met groenten in zwarte bonensaus

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

Ingrediënten

500 g haasbiefstuk in zeer dunne plakjes of reepjes
2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels zoete ketjap
2 eetlepels rijstwijn of droge sherry
1 mespunt ve-tsin

voor de saus

3 eetlepels zoute zwarte bonen (blik)
3 eetlepels water
3 dl krachtige runder- of wildbouillon
1 eetlepel bruine suiker
3 eetlepels maïzena
1 mespunt gemberpoeder
1 mespunt vijfkruidenpoeder
1 groene paprika, schoongemaakt, van zaad ontdaan en het vruchtvlees in stukjes gesneden
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Vermeng de lichte sojasaus, de ketjap, de rijstwijn en de ve-tsin en wentel de stukjes biefstuk er goed in om.
Zet de schaal afgedekt minstens 30 minuten in de koelkast om te marineren.
Prak de zwarte bonen in een apart schaaltje met het water tot er nog heel kleine stukjes over zijn.
Doe de biefstuk, met de marinade, de zwarte bonen, de bouillon, de bruine suiker, de maïzena en de kruiden in een grote schaal en schep het stevig om, zodat de maïzena wordt opgelost.
Dek de schaal af, zet hem op de hoogste stand in de magnetron en laat 6-7 minuten koken.
Schep regelmatig om, zodat de saus goed kan binden.
Voeg de paprika en de stukjes tomaat toe, dek de schaal opnieuw af en zet hem 1 minuut op de hoogste stand in de magnetron terug.
Serveer direct met witte rijst en een garnering van lente-uitjes.

Biryani met gemengde groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

225 g basmatirijst (pak à 400 g)
2 eetlepels yoghurt (mager)
100 g bloemkool
75 g sperziebonen
1 rode paprika
1 tomaat
2 rode pepers
75 g champignons
1 grote ui
3 teentjes knoflook
1 stuk verse gemberwortel (ca. 3 cm)
1 zakje verse koriander (15 g)
3 eetlepels olie
½ theelepel gemalen komijn
½ theelepel koenjit
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel zout
50 g doperwten (diepvries) (pak à 450 g)
nootmuskaat
1 eetlepel slagroom
3 kruidnagels
1 kaneelstokje
3 laurierblaadjes
1 theelepel gemalen kardemomfruit

Bereiding

In kom rijst ca. 15 minuten laten weken in ruim koud water en in vergiet laten uitlekken.
In kopje yoghurt met 3 à 4 eetlepels water verdunnen.
Groenten schoonmaken.
Bloemkool in kleine roosjes verdelen.
Sperziebonen, paprika en tomaat in stukjes snijden.
Pepers in reepjes snijden.
Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen.
Stukje gember schillen en fijnhakken.
Koriander fijnhakken.
In braadpan 1 eetlepel olie verhitten.
Ui ca. 3 minuten zachtjes fruiten.
Rest van olie toevoegen.
Komijn, knoflook en gember erdoor scheppen en ca. 30 seconden bakken.
Dan kurkema, chilipoeder en zout erdoor roeren en alles nog ca. 1 minuut bakken.
Bloemkool, sperziebonen, paprika, champignons, tomaat, doperwten en pepers erdoor scheppen en afgedekt in ca. 10 minuten beetgaar stoven.
Onafgedekt nog ca. 5 minuten verwarmen en vocht laten verdampen, zodat vrij droge curry ontstaat.

Biryani met gemengde groenten

Snufje nootmuskaat, slagroom en helft van koriander erdoor roeren.Intussen in pan 1 l water met kruidnagels, kaneelstokje, laurierblaadjes en kardemom aan de kook brengen.
Rijst toevoegen en op hoog vuur ca. 2 minuten koken.
Rijst afgieten en overdoen op bord.
Specerijen verwijderen en rijst in 3 gelijke porties verdelen. In pan 1 portie rijst over bodem verdelen.
Helft van groentecurry erop scheppen.
Hierover weer laag rijst en laag groente verdelen.
Afdekken met laatste laag rijst.
Rest van koriander erover strooien en yoghurtmengsel erover schenken.
Afgedekt in ca. 25 minuten zachtjes (op vlamverdeler) gaar koken.
Serveren met bijvoorbeeld gemarineerde jumbogarnalen of lamsvlees.

Blinde vinken op italiaanse wijze met risotto

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

Ingrediënten

2 preien
2 stengels bleekselderij
2 worteltjes
2 uien
1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie
8 kalfs-blinde-vinken van ± 80 g elk
1 eetlepel bloem
1 dl witte wijn
1 eetlepel tomatenpuree
1 takje rozemarijn
2 laurierblaadjes
boter
300 g rijst
1 dopje saffraan
8 dl kalfsbouillon
80 g gemalen pecorino
peper
zout

Bereiding

Maak de preien, de selderij en de worteltjes schoon en snijd ze in stukjes van ± 2 cm dik.
Pel 1 ui en snipper hem fijn.
Pel het teentje knoflook en snijd het in vieren.
Verhit 2 eetlepels olijfolie en schroei er de blinde vinken aan alle kanten in dicht.
Kruid met peper en zout en bestrooi met de bloem.
Laat even bakken en voeg er vervolgens de gesneden groenten aan toe.
Overgiet met de witte wijn en ½ dl water en voeg er de tomatenpuree, de rozemarijn en de laurierblaadjes bij.
Laat ± 30 minuten in de gesloten pan gaar sudderen.
Maak intussen de risotto:
Pel de overige ui en snipper hem fijn.
Verhit de rest van de olijfolie, samen met een klontje boter en stoof er de uisnippers in.
Voeg er al roerend de rijst aan toe en vervolgens de saffraan, peper en zout.
Overgiet met de bouillon en laat de rijst in de gesloten pan droog koken.
Roer er net voor het opdienen de Pecorino kaas door.
Schik 2 blinde vinken op 4 warme borden, schep er de groentesaus over en leg er een lepel risotto naast.

Bloemkool-broccolicurry

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

Ingrediënten

Bereiding

Verhit 2 eetlepels oosterse roerbakolie en fruit hierin 1 teentje knoflook uit de pers en ½ theelepel gemberpoeder.
Verdeel een kleine bloemkool in roosjes en snijd de stelen van 250 g broccoli in stukjes.
Verdeel de rest in roosjes.
Bak de steeltjes omscheppend ± 4 minuten, voeg in gedeelten de roosjes toe en bak het geheel al omscheppend ± 5 minuten.
Schenk er 3 eetlepels water bij en laat alles in ± 10 minuten gaar worden.
Warm de laatste 2 minuten ½ groene paprika in reepjes mee.
Schep er 125 g Griekse yoghurt en 1 eetlepel groene currypasta (Patak's) door en breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Garneer met verse koriandertakjes en 2 eetlepels geroosterde pijnboompitten.
Lekker met gehaktballetjes en gekookte aardappelen.

Variatietip: Vervang de paprika door 3 ontvelde tomaten in blokjes, de yoghurt door 11/4 dl Room Culinair en de currypasta door 1 eetlepel kerriepoeder.
Garneer met peterselietakjes.
Lekker bij een broodje shoarma.

Bloemkoolcurry

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

Ingrediënten

300 g pandanrijst
4 (scharrel)eieren
1 grote ui
1 bloemkool
2 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
1 eetlepel kerriepoeder
2 theelepels chilipoeder
1 eetlepel bloem
3 theelepels kruidenbouillonpoeder
2 dl volle yoghurt
4 eetlepels gebakken uitjes

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Kook intussen de eieren in ± 10 minuten hard.
Pel de ui en snipper hem grof.
Maak de bloemkool schoon, was hem en verdeel hem in kleine roosjes.
Verhit de olie in een wok of hapjespan.
Pel de knoflook en pers die erboven uit.
Voeg de ui, de bloemkool, de kerrie en het chilipoeder toe en roerbak 4 minuten.
Roer de bloem en het bouillonpoeder door de yoghurt en voeg dit mengsel met 1 dl water aan de bloemkool toe.
Breng het Al roerend langzaam aan de kook en laat het afgedekt ± 10 minuten zachtjes sudderen.
Spoel intussen de eieren onder koud water af, pel ze en hak ze grof.
Verdeel de rijst over 4 borden, schep de bloemkoolcurry erop en verdeel er de eieren over.
Bestrooi met de uitjes.

Bloemkoolroosjes, peultjes en courgette

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

Ingrediënten

1 rode peper
2 teentjes knoflook
1 kleine bloemkool
100 g peultjes
1 kleine courgette
350 g Quornstukjes
3 eetlepels arachideolie
1½ eetlepel sojasaus
½ groentebouillontablet

Bereiding

Verwijder de zaadjes uit het pepertje en snijd het vruchtvlees in ringetjes.
Snipper de knoflook.
Verdeel de bloemkool in kleine roosjes.
Haal de peultjes af.
Snijd de courgette in halve plakjes.
Verhit de helft van de olie in een wok of ruime braadpan en fruit de rode peper met de knoflook ± 2 minuten.
Bak de Quorn al omscheppend ± 7 minuten mee en neem het daarna uit de pan.
Verhit de rest van de olie en bak de bloemkool, de peultjes en de courgette al omscheppend 5 minuten.
Voeg de sojasaus, het bouillontablet en 4 eetlepels water toe en breng het geheel al omscheppend aan de kook.
Leg een deksel op de pan en laat de groenten op laag vuur in ± 7 minuten beetgaar koken.
Voeg de Quorn weer toe en warm alles goed door.
Lekker met pandanrijst en sambalsaus.

Bloemtortilla's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

350 g bloem
75 g zachte plantaardige margarine
1 theelepel zout
2 eetlepels bloem om te bestuiven

Bereiding

In kom bloem en margarine met vingertoppen mengen tot kruimelig mengsel.
Zout oplossen in 1½ dl warm water.
Water door bloemmengsel mengen.
Op aanrecht tot glad en stevig deeg kneden.
Als deeg te droog is eventueel scheutje water toevoegen, als deeg te nat is wat bloem toevoegen.
Deeg in 12 gelijke porties verdelen en tot balletjes draaien.
Balletjes naast elkaar op blad leggen, afdekken met plasticfolie en ca. ½ uur laten rusten.
Aanrecht bestuiven met bloem en balletjes één voor één uitrollen tot dunne ronde lapjes met doorsnede van ca. 18 cm.
Droge koekenpan met dikke bodem verhitten en deeglapjes één voor één ca. 30 - 45 seconden bakken tot bruine puntjes ontstaan.
Als tortilla's opbollen zijn ze goed.
Tortilla's in doek wikkelen en warm houden.

Boerenmetworst uit de wok

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

Ingrediënten

Bereiding

Bak 1 gesnipperde ui en 1 gesnipperd teentje knoflook al omscheppend 5 minuten in 2 eetlepels olie.
Bak 400 g Italiaanse roerbakgroenten, 300 g Boerenmetworst (Stegeman) in plakjes en 250 g in plakjes gesneden kastanjechampignons al omscheppend 5 minuten mee.
Voeg 3 eetlepels santen (zakje, Conimex) en 1 dl heet water toe en breng het aan de kook.
Breng op smaak met ½ theelepel sambal, 2 eetlepels ketjap, 1 theelepel ketoembar en peper en zout.
Garneer met 1 in ringetjes gesneden bosuitje.
Lekker met witte rijst en seroendeng.

Boerensandwich met kaassalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2002			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g La Grande Hirondelle (kaas)
8 sprietjes bieslook
25 g walnoten
3 eetlepels Griekse yoghurt
3 eetlepels walnotenolie
zout
versgemalen peper
4 sneetjes vloerbrood
1 zakje veldsla (75 g)

Bereiding

Korstjes van kaas snijden en kaas in kleine blokjes snijden.
Bieslook fijn knippen.
Walnoten grof hakken.
In kom yoghurt, walnotenolie en zout en peper naar smaak door elkaar roeren.
Kaas, walnoten en helft van bieslook erdoor scheppen.
Op twee borden elk 2 sneetjes brood leggen.
Veldsla over brood verdelen en kaassalade erop scheppen.
Rest van bieslook erover strooien.

Boeuf à la Bordelaise

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

250 g sjalotjes
75 g boter of margarine
700 g doorregen runderlappen
zout en peper (versgemalen)
4 dl rode Bordeaux
1 vleesbouillontablet
3 takjes tijm
2 laurierblaadjes
25 g bloem

Bereiding

Sjalotjes pellen en in halve ringen snijden.
In braadpan 50 g boter verhitten en vlees rondom bruin bakken.
Sjalotjes 2 minuten mee fruiten.
Vlees bestrooien met zout en peper.
Langs rand van de pan wijn en 3 dl water bij vlees schenken.
Bouillontablet erboven verkruimelen.
Tijm en laurier toevoegen.
Vlees afgedekt in ca. 3 uur zachtjes gaar stoven.
Rest van boter door bloem prakken.
Vlokjes van dit mengsel door stoofvocht roeren en binden.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met aardappelpuree met stukjes walnoot en haricots verts.

Bol zalmragoût

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

Ingrediënten

2 blikjes zalmragoût (à 400 g)
4 tomaten
4 eetlepels crème fraîche (bekertje à 125 ml)
4 Italiaanse bollen (brood)
½ zakje verse bieslook (à 25 g)
2 zakken eikenbladslamelange (à 100 g)
1 cup honing-mosterddressing (100 g)

Bereiding

Ragoût in pan verwarmen.
Tomaten schoonmaken, in parten snijden en zaadjes verwijderen.
Vruchtvlees in stukjes snijden.
Tomaatstukjes en crème fraîche door ragoût scheppen en ca. 2 minuten meewarmen.
Kap van broodbollen snijden.
Broodbollen uithollen (broodkruim wordt niet gebruikt).
Bieslook, op 8 sprieten na, fijnknippen.
Salade mengen met dressing.
Fijngeknipte bieslook door ragoût scheppen.
Ragoût in broodbollen scheppen en schuin afdekken met broodkapje.
Garneren met sprieten bieslook.
Serveren met salade.

Bosvruchtensoep

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 pak bosvruchten (diepvries) (450 g)
2 eetlepels zoetstof in poedervorm
6 dl karnemelk

Bereiding

Helft van bosvruchten boven kom door zeef wrijven.
Zoetstof erdoor roeren.
Karnemelk over vier diepe borden verdelen.
Gepureerde vruchten erin schenken.
Rest van vruchten in midden scheppen.

Variatietip: U kunt in plaats van karnemelk ook magere yoghurt gebruiken. Dit levert ongeveer evenveel calorieën.

Botersla met aardappel-kerriesalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 zakje aardappelschijfjes (450 g)
1 zakje botersla (100 g)
2 bosuitjes
1 rode puntpaprika's
1 pakje Duitse cervelaat (vleeswaren à ca. 133 g)
1 takje basilicum
3 eetlepels kerrie-ananassaus (flesje à 250 ml)

Bereiding

In pan aardappelschijfjes in weinig water in ca. 5 beetgaar koken.
Botersla over twee kommen verdelen.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Paprika wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
Basilicum in dunne reepjes snijden.
Cervelaatworst in stukjes snijden.
Aardappelschijfjes afgieten.
Kerrie-ananassaus, bosui, paprika, basilicum en worst voorzichtig erdoor scheppen.
Lauwwarme aardappelsalade op kropsla scheppen.

Bouillon met omelet

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

Ingrediënten

1 kg runderschenkel
4 kalfsbotten of mergpijpen
2 grote uien in vieren
2 dunne preien in stukken
4 stengels bleekselderij in stukjes
1 winterwortel (200 g) in stukken
2 laurierblaadjes
1 theelepel tijm
8 peperkorrels
8 cl Malagawijn
peper
zout
madeira

voor de omelet

3 eierdooiers
½ dl slagroom
peper
zout
12 takjes kervel
1 eetlepel boter
peterselie

Bereiding

Doe 3 l water, de schenkel en de botten in een pan, breng dit langzaam aan de kook en schuim regelmatig af.
Voeg de groenten en de kruiden toe en laat de soep zonder deksel tegen de kook aan 2½ uur trekken.
Hang een zeef boven een andere pan, leg daar een doek in en schenk de soep door de zeef.
Laat de soep afkoelen en verwijder de vetlaag.
Doe de eierdooiers, de slagroom, zout en peper in een kom, knip de kervel erboven fijn en klop dit door elkaar.
Verhit de boter in een koekepan, schenk het eimengsel erin en bak de omelet met het deksel op pan.
Steek er met een uitsteekvormpje figuurtjes uit.
Verwarm de bouillon, breng haar op smaak met de Malagawijn, peper en zout en schenk haar in de soepkommen.
Garneer met de omelet en de peterselie.
Roer er aan tafel een scheutje Madeira door.
Als u een dubbelgetrokken bouillon wilt maken, voeg dan 4 stengels bleekselderij, 200 g winterwortel, 2 laurierblaadjes en 500 g bouillon- of soepvlees aan de ingekookte bouillon toe.
Laat de bouillon zonder deksel tegen kook aan nog 1 uur trekken en zeef haar opnieuw boven een andere pan.

Bouillon met omeletrolletjes

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

Ingrediënten

2 eieren
1 eetlepel melk
1 eetlepel fijngeknipte bieslook
½ eetlepel plantaardige olie
75 g champignons
2 grote tomaten
1 lente-uitje
8 dl kruidenbouillon (van een tablet)
1 theelepel kerriepoeder
zout

Bereiding

Klop de eieren met de melk en de bieslook los.
Verhit de olie in een koekenpan en bak van het eimengsel een mooie omelet.
Rol de nog warme omelet op, pak hem in huishoudfolie en bewaar hem tot het gebruik in de koelkast.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Ontvel en ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Maak het lente-uitje schoon en snijd het in dunne ringetjes.
Breng de bouillon met het kerriepoeder en de champignons aan de kook en laat 3 minuten zachtjes koken.
Snijd intussen de omelet met een scherp mes in plakjes.
Breng de bouillon op smaak met wat zout.
Verdeel de tomaat, de lente-ui en de omelet over 4 borden en schep er de bouillon over.
Lekker met een stukje uienstokbrood.

Bouillon van groenten en kruiden

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

Ingrediënten

2 uien
1 winterpeen
1 prei
1 stronk bleekselderij
10 hele tenen knoflook
3 tomaten
1 bos peterselie
3 eetlepels olijfolie
10 kruidnagels
20 gekneusde zwarte peperkorrels
3 laurierblaadjes
10 jeneverbessen
1 blaadje salie
een paar takjes tijm
1 takje rozemarijn
een paar takjes koriander

Bereiding

Maak alle groenten goed schoon en snijd ze in grove stukken.
Fruit de grofgesneden bleekselderij en de knoflooktenen even in de hete olie aan.
Voeg alle overige ingrediënten toe en overgiet dit met 3 l koud water.
Breng dit aan de kook en laat de bouillon minstens 1 uur trekken.

Serveertip: U kunt de gezeefde bouillon serveren als voorgerecht, maar ze kan ook dienen als basis voor vegetarische sauzen, soepen of om bijvoorbeeld rijst in te koken.

Bouillonsoep met vlees

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

Ingrediënten

750 g runderschenkel
2 l water
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 geschilde en in blokjes gesneden aardappelen
2 schoongemaakte en in ringen gesneden preien
2 schoongemaakte en in plakjes gesneden worteltjes
4 takjes peterselie
2 takjes selderij
5 geplette witte peperkorrels
zout

Bereiding

Doe de schenkel met het water in een pan en breng het geheel aan de kook.
Voeg de kleingesneden ui, de blokjes aardappel, de ringen prei, de plakjes wortel, de takjes peterselie en selderij en de geplette peperkorrels toe.
Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de bouillon ± 2½ uur zachtjes trekken.
Haal de schenkel uit de bouillon en snijd het vlees in kleine blokjes.
Zeef de bouillon en doe hem terug in de pan.
Breng de bouillon aan de kook en laat hem bij vrij veel hitte inkoken tot nog ± 1½ l bouillon is overgebleven.
Voeg de stukjes vlees toe en maak de bouillonsoep op smaak met wat zout en peper.

Brandnetelsalade

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

Ingrediënten

100 g gedroogde abrikozen
500 g jonge groene brandneteltopjes

Bereiding

Week de abrikozen een nacht in lauwwarm water en snijd ze de volgende dag in smalle reepjes.
Pluk met handschoenen aan jonge malse brandnetels, was ze zorgvuldig en laat de gewassen blaadjes nog een half uur in lauw water staan om de 'brand' kwijt te raken.
Sla ze daarna zorgvuldig droog en snijd de blaadjes, die net als spinazieblaadjes zijn opgerold, in fijne reepjes.
Vermeng het fijngesneden brandnetelblad met de eveneens fijngesneden abrikozen en voeg vlak voor het serveren een dressing naar keuze of slasaus toe.

Brie met portpruimen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 dl rode port
2 eetlepels vloeibare honing
8 gedroogde pruimen zonder pit
1 bruin pistoletje
1 eetlepel allesbinder
8 plakjes brie (ca. 135 g)
4 takjes tijm

Bereiding

In steelpan port met honing verwarmen.
Pruimen aan port toevoegen en port ca. 10 minuten tegen de kook aan verwarmen.
Pistoletje in 8 schuine, zeer dunne plakken snijden.
In broodrooster sneetjes pistolet goudbruin en krokant roosteren.
Pruimen met port al roerend met allesbinder binden.
Sneetjes pistolet over vier borden verdelen.
Op elk sneetje 1 plakje brie en 1 pruim leggen.
Garneren met beetje portsaus en takje tijm.

Briwat (pasteitjes met lamsgehakt)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 250 g witte rijst samen met 1 bouillonblokje in wat water.
Kruid 500 g lamsgehakt met 1 theelepel komijnpoeder, ½ bosje gesneden peterselie, 1 gesnipperd uitje, zout en peper.
Bak het gehakt in een koekenpan rul.
Voeg er de rijst bij en draai er balletjes van.
Leg de balletjes op velletjes fillodeeg.
Vouw er driehoekjes van en maak ze dan goed dicht met wat water of losgeklopt ei.
Even frituren tot het velletje goudbruin is.

Broodje gevuld met mosselen

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

Ingrediënten

1 prei
1 rode paprika
125 g chorizo aan een stukje
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
2 eetlepels tomatenpuree
200 g gekookte mosselen
4 harde ronde bolletjes
2 eetlepels fijngeknipte peterselie

Bereiding

Was de prei, verwijderde worteltjes, halveer hem in de lengte en snijd de helften in dunne ringen.
Was de paprika, ontdoe hem van de zaadlijsten en snijd hem in stukjes.
Snijd de chorizo in blokjes.
Verhit de olie in een pan.
Pel de knoflook en pers hem erboven uit.
Voeg de prei, de paprika en de worst toe en bak ze zachtjes ± 3 minuten.
Voeg de tomatenpuree en de mosselen toe en verwarm ze, onder regelmatig roeren, ± 3 minuten zachtjes mee.
Snijd intussen van ieder broodje het kapje af en hol de broodjes uit.
Leg de broodjes op een bord en vul ze royaal met het mosselmengsel.

Broodje shoarma met ananas en paprika

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 rode paprika, in kleine stukjes
500 g varkens- of lamsshoarma
1 blikje ananasschijven, uitgelekt en in kleine stukjes
8 pita tomaat-ui
1 zak veldsla à 75 g
1½ dl knoflook- of barbecuesaus

Bereiding

Verhit de olie en bak de paprika al omscheppend ± 3 minuten.
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin en gaar.
Schep de ananas door het vlees.
Verwarm intussen de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking en knip ze open.
Verdeel de sla erover en schep het vlees erop.
Serveer met de knoflook- of de barbecuesaus.

Wijnadvies: Oranje Rivier Colombard/Chardonnay, Zuid-Afrika

Burrito's gevuld met rundvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 rode pepers
2 tomaten
1 limoen
1 grote ui
50 g ontbijtspek
2 eetlepels olie
500 g rundergehakt
3 tenen knoflook
1 eetlepel oregano
zout en (versgemalen) peper
2 pakjes wraptortilla's (à 4 stuks)

Bereiding

Pepers schoonmaken.
In droge koekenpan pepers roosteren tot ze geuren.
Pepers fijnhakken.
Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Limoen uitpersen.
Ui pellen en snipperen.
Ontbijtspek fijnhakken.
In koekenpan olie verhitten en spek en ui ca. 2 minuten zachtjes bakken.
Gehakt toevoegen en al omscheppend rul bakken.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Pepers, tomaat, limoensap en oregano erdoor scheppen en gehakt ca. 15 minuten zachtjes laten sudderen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Tortilla's verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Gehaktmengsel in reep erop scheppen en tortilla's oprollen of eerst onderkant en dan zijkanten over vulling vouwen.
Op vier borden elk 2 burrito's leggen.
Serveren met avocadodipsaus, zure room en frisse groene salade.

Camembert met druiven 2

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

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g blauwe druiven
1 sinaasappel
1 kleine camembert á 125 g
2 eetlepels lichtbruine suiker

Bereiding

Was de druiven en splits ze in 2 kleine trosjes.
Neem er 3 druiven af, halveer die en verwijder de pitjes.
Boen de sinaasappel schoon en rasp de helft van de oranje schil er dun af.
Snijd de boven- en onderkorst van de camembert er dun af.
Halveer de camembert overlangs en leg de helften elk op een ovenvast bordje.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Strooi de helft van sinaasappelrasp en de suiker over de plakken camembert.
Schuif de bordjes ± 10 cm onder de hete grill en laat de suiker in 2-3 minuten carameliseren.
Garneer de camembert met de halve druiven en de rest van de sinaasappelschil.
Leg de trosjes druiven ernaast.

Canestrini di tagliolini

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

Ingrediënten

150 g champignons (bij voorkeur boleten)
20 g boter
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 verkruimeld bouillonblokje
2 dl room
een bosje gehakte peterselie
250 g tagliolini (pasta met verse eieren)
12 plakken Parmaham
12 takjes bieslook

Bereiding

Laat de champignons in een koekenpan in de boter smoren, voeg de olie en het knoflookteentje toe en laat enkele minuten sudderen tot de champignons hun vocht loslaten.
Laat intussen het bouillonblokje in een beetje water smelten, doe er de paddestoelen bij en laat ± 15 minuten stoven.
Kook intussen de tagliolini al dente.
Voeg tot slot de room en de peterselie bij de champignons en meng de saus voorzichtig door de pasta.
Bestrijk de plakjes Parmaham met dit mengsel en maak er 6 rolletjes van (2 plakken ham per rolletje).
Knoop de uiteinden met een takje bieslook dicht.
Plaats de rolletjes enkele minuten in een warme oven van 200°C en dien ze warm op.

Cappelletti con prosciutto crudo e pesto alla genovese (gevulde pasta met rauwe ham en pest

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

Ingrediënten

voor 2-3 personen

1 eetlepel pijnboompitten
1 fijngesneden kleine ui
2 eetlepels olijfolie
6 gedroogde tomaten in reepjes
½ kleine ongeschilde courgette in halve plakjes
250 g Cappelletti con Prosciutto Crudo (Buitoni Fresco)
zout, peper
140 g Pesto alla Genovese (Buitoni Fresco)
3 eetlepels grof geschaafde Parmezaanse kaas
2 eetlepels fijngesneden basilicum

Bereiding

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.
Bak de ui ± 5 minuten in de olie en bak de tomaat en de courgette ± 5 minuten mee.
Kook de cappelletti in ruim kokend water met zout in 3-4 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.
Meng de pesto en het courgettemengsel en roer dit direct door de cappelletti.
Bestrooi de pasta met de kaas, basilicum en pijnboompitten.

Carpaccio met champignons

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

Ingrediënten

300 g ossenhaas aan een stuk
1 grote citroen
1 dl olijfolie extra virgine
100 g kastanjechampignons
100 g verse Parmezaanse kaas aan een stukje
zout, witte peper
4 blaadjes basilicum

Bereiding

Leg de ossenhaas in plasticfolie ± 1 uur in de diepvries.
Pers de citroen uit.
Snijd het halfbevroren vlees met een scherp mes in dunne plakjes.
Rangschik de plakjes op een schaal en besprenkel ze met 2 eetlepels citroensap en 4 eetlepels olijfolie.
Zet dit minstens 15 minuten in de koelkast.
Snijd de champignons in pakjes, schaaf de Parmezaanse kaas in plakjes en verdeel de champignons en de kaas over het vlees.
Strooi er zout en peper over en sprenkel er de rest van het citroensap en de olie over.
Snijd de basilicum in reepjes en garneer er het vlees mee.

Carpaccio met Parmezaanse kaas en pijnboompitten

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

Ingrediënten

1 fijngehakt teentje knoflook
1 dl olijfolie
250 g ossenhaas
2 eetlepels pijnboompitten
100 g rucola (raketkruid) of waterkers
2 eetlepels kappertjes (potje)
125 g Parmezaanse kaas aan een stukje

Bereiding

Meng de knoflook met de olie.
Leg de ossenhaas een paar minuten in de diepvries en snijd het vlees vervolgens in heel dunne plakken.
Leg ze eventueel tussen plasticfolie en plet ze voorzichtig door er met een deegrol op te slaan.
Bestrijk de borden met de knoflookolie en schik de plakken ossenhaas op de borden.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudgeel.
Schik de rucola midden op de ossenhaas en garneer met de pijnboompitten en de kappertjes.
Schaaf er aan tafel kaas over.

Carpaccio met rettich

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

Ingrediënten

Bereiding

Leg 300 g rauwe ossenhaas 30 minuten in de diepvries.
Klop intussen een dressing van 2 eetlepels wijnazijn, 1 dl olijfolie, 1 eetlepel grove mosterd, 1 mespuntje suiker, peper en zout.
Snijd 5 blaadjes ijsbergsla in heel dunne reepjes.
Schil een stuk rettich van ± 10 cm en rasp dat fijn.
Pel 1 rode ui en snijd hem in dunne ringen.
Snijd het vlees met een scherp mes dwars op de draad in heel dunne plakjes.
Verdeel de sla, het vlees en de uiringen over 4 borden, schenk de dressing erover en garneer met plukjes rettich, 2 eetlepels kappertjes en schilfers dun geschaafde Parmezaanse kaas.

Carpaccio met rucola

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

25 g pijnboompitten
1 eetlepel balsamicoazijn
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zout
zwarte peper (versgemalen)
2 bakjes rucola (à 30 g)
400 g carpaccio (vleeswaren)

Bereiding

In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren.
Op bordje laten afkoelen.
In kommetje azijn en olie tot dressing kloppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Rucola in grove stukken snijden.
In kom rucola en 1 eetlepel dressing door elkaar scheppen.
Carpaccio op vier borden uitspreiden.
Zout en peper erboven malen.
Besprenkelen met dressing.
Pijnboompitten erover strooien en rucola in midden erop leggen.

Carpaccio van gerookte zalm

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

Ingrediënten

1 kleine krop frisée (krulandijvie)
½ komkommer
½ eetlepel wasabipoeder of geraspte mierikswortel
1 dl mayonaise
zout, versgemalen peper
200 g gerookte zalm
1 citroen
1 eetlepel olijfolie
4 blaadjes basilicum

Bereiding

Was de frisée en maak de blaadjes goed droog (slacentrifuge).
Scheur de grotere blaadjes in stukken.
Schil de komkommer, snijd hem in vieren en verwijder de zaadjes.
Snijd de komkommer in blokjes.
Roer in een kom het wasabipoeder of de mierikswortel door elkaar.
Breng de mayonaise op smaak met zout en peper.
Verdeel de frisée over 4 grote borden, spreid de plakjes zalm erover uit en sprenkel er wat olijfolie en citroensap over.
Leg de komkommerblokjes in het midden en schep de mayonaise op de komkommer.
Garneer met een blaadje basilicum.

Carpaccio van rookvlees met champignons

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 bosuitjes
100 g champignons
75 g iets dikker gesneden licht gezouten rookvlees
1 eetlepel kappertjes
1 theelepel olijfolie
versgemalen peper
50 g zeer dun gesneden oude of Parmezaanse kaas

Bereiding
Snijd de bosuitjes (ook het groen) in smalle ringen.
Maak de champignons schoon en snijd ze in heel dunne plakjes.
Verdeel het rookvlees over 2 grote borden, strooi de plakjes champignon, de uiringetjes en de kappertjes erover en besprenkel het geheel met olijfolie.
Maal er wat peper over en leg hier en daar een plakje kaas.

Carpaccio van rosbief 3

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

Ingrediënten

5 eetlepels olijfolie
2 eetlepels (dragon)azijn
2 eetlepels citroensap
1 theelepel Franse mosterd
1 theelepel vloeibare honing
1 teentje knoflook
zout naar smaak
4 takjes peterselie
1 avocado
1 bakje alfalfa
250 g rosbief in plakjes
3 theelepels kappertjes
zwarte versgemalen peper naar smaak

Bereiding

Klop in een kommetje de olie, azijn, de 1 eetlepel citroensap, de mosterd en de honing tot een vinaigrette.
Pel de knoflook pellen, pers die erboven uit en roer door.
Breng op smaak met zout.
Knip de peterselie boven een kopje fijn.
Schil de avocado, halveer hem en verwijder de pit.
Snijd de helften in de lengte in heel dunne plakken en besprenkel die met de rest van het citroensap.
Verdeel de alfalfa over 6 borden en spreid er de plakjes rosbief en avocado afwisselend in waaiervorm over uit.
Klop de vinaigrette nogmaals goed en roer de kappertjes erdoor.
Sprenkel de vinaigrette over de rosbief, bestrooi met peterselie en maal er peper boven fijn.
Serveer met Italiaans stokbrood (= ciabatta).

Carpaccio van serranoham en tomaat

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

125 g pistachenootjes ongepeld
4 takjes oregano
1 citroen
4 eetlepels olijfolie (extra vierge met basilicum)
zout
(versgemalen) zwarte peper
12 romaatjes (kleine tomaatjes) (of cherrytomaatjes)
200 g Serranoham (plakjes)

Bereiding

Pistachenootjes pellen, grof hakken en in droge koekenpan lichtbruin roosteren.
Op bordje laten afkoelen.
Oreganoblaadjes van takjes rissen en heel fijnhakken.
Citroen goed schoonboenen en 2 theelepels schil eraf raspen.
Citroen uitpersen.
In kom 1½ eetlepel citroensap met oregano, citroenrasp, olijfolie, zout en peper tot dressing kloppen.
Tomaten wassen en met scherp mes in heel dunne plakjes snijden.
Op vier borden plakjes serranoham naast elkaar uitspreiden.
Plakjes tomaat erop leggen.
Dressing erover sprenkelen en pistachenootjes erover strooien.

Carpaccio van tonijn met groene asperges

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

Ingrediënten

320 g verse tonijn
24 asperges
1 pomodori tomaat
1 blad lollo bianco
1 blad lollo rosso
2 eetlepels forelleneitjes
2 ½ dl Olijfolie
1 theelepel honing
½ dl walnootolie
olie
peper
zout naar smaak
verse kervelblaadjes

Bereiding

Was de tonijn onder de koude kraan, dep hem met keukenpapier droog, smeer hem met olie in en bestrooi hem met peper en zout.
Leg de tonijn, gewikkeld in plasticfolie, 1-2 uur in de diepvries.
Kook de asperges kort en spoel ze onder de koude kraan koud.
Laat voor de vinaigrette de azijn met de honing, peper en zout in de keukenmachine draaien en schenk hier scheutje voor scheutje de olijf- en walnootolie bij.
Dompel de tomaat in kokend water, ontvel hem, snijd hem in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Was en droog de sla en scheur de blaadjes in stukjes.
Snijd de aangevroren tonijn (met behulp van een snijmachine) in dunne plakjes en verdeel die over 4 borden.
Schep de vinaigrette rond de tonijn en leg de asperges op de tonijn.
Garneer met de sla, de tomaatblokjes, de kervel en de forelleneitjes.

Cevapcici 2

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

Ingrediënten

250 g rundergehakt
2 uien
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie
1 eetlepel bloem
peterselie
zout
paprikapoeder

Bereiding

Snijd de uien, knoflook, en peterselie fijn.
Vermeng alle ingrediënten met het gehakt.
Vorm van dit mengsel met vochtige handen kleine worstjes van ± 2 cm breed en 6 cm lang (geen puntige eindjes).
Bestrijk de worstjes en het grill-rooster met olie en bak de worstjes op het rooster in een goed voorverwarmde grill roze, of helemaal gaar.
Strooi nog wat fijngehakte uien over de worstjes.

Champignon-baconspiesjes

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

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie
12 blokjes bacon van 1-1 ½ cm (± 60 g)
12 middelgrote champignonhoedjes

voor de saus

1 kop mayonaise
4 geperste teentjes knoflook

Bereiding

Verhit de olie tot die zeer heet is.
Voeg de champignons en de bacon toe en roerbak tot de champignons zacht zijn en de bacon een beetje knapperig is.
Meng de mayonaise met de knoflook.
Prik een blokje bacon op een champignon en doe er een likje saus op.

Champignon-tapas

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

Ingrediënten

250 g (kleine) champignons
knoflook
olijfolie
witte wijn

Bereiding

Maak de champignons schoon.
Verwarm de olijfolie en fruit de knoflook.
Voeg de champignons en een scheut witte wijn toe en laat het geheel afgedekt ± 15 minuten smoren.
Laat afkoelen.
Deze tapas zijn zowel lauw als koud erg lekker.
Geef er toast of een op de barbecue geroosterd, met olijfolie besprenkeld en met een teentje knoflook bestreken stukje stokbrood bij.

Champignons in tomaten-knoflooksaus

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

500 g kleine champignons
1 potje groene olijven met piment (100 g)
1 pakje gekruide tomatensaus (350 ml Sugo
1 eetlepel knoflookpuree (potje)
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel paprikapoeder
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Champignons schoonvegen met keukenpapier en overdoen in schaal.
Olijven afgieten en in plakjes snijden.
In schaal tomatensaus, paprikapoeder, knoflookpuree en olijven door elkaar scheppen.
In gourmetpannetje beetje olijfolie verhitten en ca. 6-8 champignons rondom bruin bakken.
Ca. 3 à 4 eetlepels tomatensaus erdoor scheppen en geheel nog even zachtjes laten sudderen.
Op smaak brengen met zout en peper.

Kindertip: Vervang de olijven door ca. 100 g rozijnen en 3 eetlepels fijngehakte peterselie. Laat eventueel de knoflook weg.

Champignons met knoflook 1

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verpak 15 teentjes knoflook in plakjes met 2 eetlepels olijfolie, 25 g boter, 2 theelepels tijm, zout en peper in aluminiumfolie en bak ze ± 20 minuten zachtjes in de oven.
Leg 16 grote champignons zonder steel in een ovenschaal en verdeel er de knoflook met het vrijgekomen vocht, 2 theelepels fijngesneden rozemarijn, 3 eetlepels olijfolie en 1 eetlepel citroensap over.
Bak de champignons ± 25 minuten in de oven.

Champignons met knoflook 2

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

Ingrediënten

1 dl olijfolie
6 tenen knoflook in plakjes
500 g champignons in dikke plakjes
1 mespunt pikant paprikapoeder
zout
½ dl sherry
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Laat de olijfolie in een diepe koekenpan niet te heet worden.
Fruit de plakjes knoflook lichtbruin.
Voeg dan de champignons toe smoor ze al omscheppend tot het vocht is verdampt.
Breng op smaak met het paprikapoeder, zout en de sherry en bestrooi de champignons voor het serveren met de peterselie.

Chapatti (ongedesemd brood)

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

Ingrediënten

350 g chapattimeel of volkorenmeel
¾ theelepel zout
± 3 dl water

Bereiding

Zeef in een kom het meel met het zout. Roer er geleidelijk het koude water door tot het een stevig deeg is.
Keer het deeg op een met bloem bestoven werkvlak en kneed het glad en elastisch.
Breek het in 8 of 10 stukken en vorm elk hiervan tot een bal.
Rol elke bal uit tot een dikte van 3 mm.
Bestuif een niet ingevette stevige koekenpan of bakplaat (liefst gietijzer) met wat chapatti- of volkorenmeel.
Verhit de pan op hoog vuur, voeg een chapatti toe en bak 3-4 minuten tot er blaren aan de oppervlakte verschijnen.
Keer de chapatti en bak nog 3-4 minuten.
Neem de chapatti met spatels uit de pan en leg hem enkele tellen onder een voorverwarmde hete grill tot er zwarte blaren verschijnen en de chapatti opzwelt.
Verpak de chapatti direct in een warme theedoek (om het vocht erin te houden) en leg hem in een mandje; bak intussen de andere chapatti's.
Serveer ze warm.

Info: Chapatti's zijn het gemakkelijkst te bakken Indiase brood en ook de bekendste soort voor de meeste mensen. in feite zijn het platte ongerezen pannenkoeken van volkorenmeel, dat ata heet. Dit meel is verkrijgbaar bij Indiase/Surinaamse winkels en heet ook chapattimeel. Gebruik anders gewoon volkorenmeel.
Als u de gebakken chapatti's in een theedoek verpakt, kunt u ze tot 2 uur van tevoren bakken.

Chileense vissoep

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

Ingrediënten

4 moten kabeljauw á ± 250 gr
4 eetlepels citroensap
zout
peper
1 geschilde en in plakken gesneden grote winterwortel
750 g geschilde en in dunne plakjes gesneden aardappelen
1 schoongemaakte en in ringen gesneden grote ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 eetlepels fijngehakte peterselie
7½ dl visbouillon of water
2½ dl droge witte wijn
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie

Bereiding

Leg de moten kabeljauw op de bodem van een grote, wijde pan, besprenkel ze met het citroensap en bestrooi ze met wat zout en peper.
Leg de plakjes wortel op de vis, daarna de helft van de plakjes aardappel en vervolgens de ringen ui, de uitgeperste teentjes knoflook en de rest van de plakjes aardappel. Bestrooi het geheel met de fijngehakte peterselie en wat zout en peper.
Schenk de visbouillon of het water, de witte wijn en de olie in de pan en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep ± 30 minuten zachtjes koken tot alles gaar is.
Serveer de vissoep als complete maaltijd.

Chili-aardappeltjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje krielaardappeltjes in de schil (500 g)
1 teen knoflook
1 eetlepel chilipoeder
6 eetlepels olijfolie
grof zeezout

Bereiding

In pan met weinig water aardappeltjes in ca. 4 minuten net aan gaar koken.
Afgieten en laten afkoelen.
Aardappeltjes halveren, grote in vieren snijden.
Knoflook pellen en boven schaal uitpersen.
Chilipoeder en 3 eetlepels olijfolie erdoor roeren.
Aardappeltjes erdoor scheppen.
Minstens een half uur laten staan.
In gourmetpannetje beetje olijfolie verhitten en 3 eetlepels aardappeltjes erdoor scheppen.
Aardappeltjes al omscheppend bruin bakken.
Zeezout erover strooien.

Chili met maïs en kaas

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

Ingrediënten

2 eetlepels Mediterrane roerbakolie
1 ui, gesnipperd
2 blikken kidneybonen in chilisaus
1 blik maïs à 300 g, uitgelekt
40 g tortillachips
1 zakje geraspte pizzakaas à 150 g

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui in ± 5 minuten goudgeel en glazig.
Schep de bonen en de maïs erdoor en verwarm alles al omscheppend.
Verdeel de bonen over een ingevette ovenschaal en verdeel de chips erover.
Bestrooi de chips met de kaas en laat ze in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 5 minuten gratineren.

Wijnadvies: Huiswijn rosé, Frankrijk

Chinese barbequespiesjes met gewokte groentenoedels

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

Ingrediënten

1 zak (250 g) Conimex Wok Noedels
400 g kipfilet
1 bakje shii-take paddenstoelen
2 smalle preien
3 paprika's
Conimex Wok Olie
2 theelepels Conimex Sambal Manis
1 dl tomatenketchup

Bereiding

Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes.
Maak de shii-takes schoon en halveer de grote shii-takes.
Maak de prei en paprika schoon en snijd in gelijke stukjes.
Rijg de blokjes kip om en om met wat stukjes groenten aan spiesjes.
Besprenkel met wat olie, zout en peper naar smaak.
Rooster de spiesjes op de barbeque, op een hete grillplaat of in een hete grillpan, in ca. 8 minuten rondom bruin en gaar.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de overgebleven groenten ca. 3 minuten.
Voeg de noedels en 1 theelepel sambal toe en warm het geheel goed door.
Meng de ketchup met de rest van de sambal en geef apart bij de spiesjes.
Verdeel de gewokte noedels over 4 borden en leg de spiesjes ernaast.

Serveertip: Zet frisse Conimex Atjar Tjampoer , knapperige Kroepoek en lekkere Ketjap Manis op tafel voor een complete BBQ.

Variatietip: Ook heerlijk met warme Conimex Pinda Satésaus erbij.

Chinese five spice groenten met amandelen

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

Ingrediënten

400 g witte rijst
6 lente-uitjes
Conimex Wok Olie
600 g Chinese roerbakgroenten
10 eetlepels Conimex Woksaus Chinese Five Spice
6 eetlepels geroosterde gezouten amandelen

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Was en snijd de lente-uitjes in smalle schuine plakjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de roerbakgroenten 4 minuten.
Voeg de witte lente-uienplakjes toe en wok 1 minuut mee.
Voeg de woksaus toe en wok nog 2 minuten.
Verdeel de rijst over 4 borden en schep de five spice groenten erop.
Bestrooi met de amandelen en het groen van de lente-uien.

Serveertip: Zet frisse Conimex Atjar Tjampoer op tafel, dat is heerlijk bij dit vegetarische gerecht.

Variatietip: Voeg voor een niet-vegetarische versie, 75 g uitgebakken spekjes toe aan de groenten.

Chinese koolsalade met sinaasappel

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sinaasappel
1 bosuitje
150 g Chinese kool
1 eetlepel (sherry)azijn
1 theelepel vloeibare honing
½ theelepel mosterd
2 eetlepels olie
zout
peper

Bereiding

Schil de sinaasappel zo dik dat de witte velletjes worden meegeschild.
Snijd boven een kommetje de partjes uit de sinaasappel en vang het sap op.
Maak het bosuitje schoon en snijd het in dunne ringetjes.
Scheur de koolbladeren in stukken.
Klop een sausje van het sinaasappelsap, de azijn, de honing, de mosterd, de olie, zout en peper.
Doe de Chinese kool in een schaal en schep het sausje erdoor.
Rangschik de partjes sinaasappel in de salade en strooi er de bosui over.

Chinese miesalade met garnalen en ketjap-sinaasappeldressing

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

Ingrediënten

1 zak (250 g) Conimex Chinese Eiermie
3 dl sinaasappelsap
1 spitskool
Conimex Wok Olie
1 eetlepel Conimex Kerrie Djawa
4 eetlepels Conimex Ketjap Manis
400 g roze gepelde garnalen
4 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Kook ondertussen het sap op een matig hoog vuur in tot minstens de helft.
Af laten koelen.
Was en snijd de kool in reepjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kool 4 minuten.
Voeg de kerrie toe en wok nog 1 minuut.
Breng op smaak met wat zout en peper.
Af laten koelen.
Meng het ingekookte sap met de ketjap, een scheutje olie en naar smaak wat zout en peper.
Meng in een grote schaal de mie met de kool, de garnalen, de dressing en de helft van de bieslook.
Breng eventueel verder op smaak met wat zout, peper en/of extra ketjap.
Bestrooi met de rest van de bieslook.

Serveertip: Geef er voor een krokant accent Conimex Kroepoek Saté of Gebakken Uitjes bij.

Variatietip: Vervang de garnalen door (kip)gehakt. Voeg een extra scheutje citroen- of limoensap toe aan de dressing.

Chipolatapudding 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 vanillestokje
4 dl melk
50 g lange vingers
50 g blanke rozijnen
½ dl marasquin (slijter)
½ bakje bigarreaux (à 100 g)
6 blaadjes witte gelatine
3 eierdooiers
100 g suiker
250 ml slagroom
2 theelepels olie om in te vetten

Bereiding

Vanillestokje opensnijden.
In pan melk met vanillestokje verwarmen en ca. 20 minuten zachtjes laten trekken.
Boven kom lange vingers in stukjes breken.
Rozijnen toevoegen en geheel besprenkelen met marasquin.
Bigarreaux in kleine stukjes snijden.
Puddingvormpjes dun invetten met olie.
In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten weken.
In kom eierdooiers met 75 g suiker schuimig kloppen.
Vanillestokje uit melk verwijderen.
Beetje melk door dooiermengsel roeren en dan dooiermengsel al roerend aan warme melk toevoegen.
Geheel al roerend verwarmen tot gebonden vla ontstaat.
Gelatine uitknijpen en van vuur af al roerend in hete vla oplossen.
Vla laten afkoelen tot geheel geleiachtig wordt.
In kom slagroom met rest van suiker stijf kloppen.
¾ deel van slagroom door vla spatelen.
Lange vingers en rozijnen met marasquin en bigarreaux er luchtig door scheppen.
Mengsel overdoen in puddingvormpjes en bovenkant gladstrijken.
Puddinkjes in koelkast in ca. 1½ uur laten opstijven.
Rest van slagroom overdoen in spuitzak en tot gebruik in koelkast bewaren.
Puddingvormpjes één voor één enkele seconden in bak met heet water houden.
Bordje erop zetten, samen keren en puddinkje op bordje laten glijden.
Garneren met toefjes slagroom.

Variatietip: Chipolatapudding met amandelen: Voeg met de bigareaux ook 1 zakje fijngehakte garneeramandelen (45 g) toe aan het puddingmengsel. Chipolatapudding met bitterkoekjes: Vervang de lange vingers door bitterkoekjes en week deze met de rozijnen in sinaasappellikeur.

Chips van knolselderij

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

½ knolselderij
olie om te frituren
zeezout

Bereiding

Knolselderij schillen, wassen en droog deppen.
Selderij in stukken snijden.
Stukken met keukenmachine of met schaaf in heel dunne plakjes snijden.
In frituurpan olie verhitten tot ca. 170 ºC.
Ca ¼ deel van plakjes knolselderij in ca. 4 minuten krokant frituren.
Tijdens frituren plakjes met schuimspaan van elkaar losmaken.
Knolselderijchips uit frituurpan nemen en op keukenpapier laten uitlekken.
Rest van knolselderij op zelfde manier krokant frituren.
Knolselderijchips leggen in schaal en bestrooien met zout.

Chocoladelettercakes

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

Ingrediënten

150 g boter
4 eieren
1 pak 'Mix voor Sacher Torte' (Oetker)
abrikozenjam
1 zakje chocoladeglazuur
poedersuiker

Bereiding

Laat de boter en de eieren op kamertemperatuur komen.
Doe de deegmix, de zachte boter, de eieren en 3/4 dl water in een kom, meng het door elkaar en klop het met een mixer op de hoogste stand in 2-3 minuten tot een glad beslag.
Vul de vorm tot 2/3 met het beslag.
Zet de vorm op het rooster middenin de oven, schakel deze in op 160°C en bak de cake in 45 minuten gaar.
Laat de cake 10 minuten in de uitgeschakelde oven staan.
Neem hem er dan uit en verwijder de vorm.
U kunt natuurlijk ook meerdere vormen tegelijk bakken.
Verwarm ½ potje abrikozenjam, wrijf het door een (kunststof of roestvrijstalen) zeef en bestrijk de cake hiermee.
Leg het zakje chocoladeglazuur 10 minuten in heet water, droog het af en kneed de inhoud door elkaar.
Knip een puntje van het zakje en verdeel het glazuur over de letter.
Strijk het met een pannenkoekenmes uit en laat het glazuur drogen.
Bestrooi de cakes tot slot met poedersuiker.

Info: Koop bij de gespecialiseerde bakwinkels papieren lettervormen of huur metalen lettervormen.

Chorizo-hapjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Hak groene pitloze olijven met wat olijfolie tot puree en bestrijk er dikke plakjes chorizo mee.
Serveer de chorizo met een partje kerstomaat en een pimento-olijf.

Chorizo-tapas

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

Ingrediënten

125 g chorizo in plakjes
1 grote ui
peterselie
tijm
½ theelepel paprikapoeder
½ theelepel suiker
olijfolie

Bereiding

Pel de ui, snijd hem in dunne ringen en fruit die in wat olijfolie goudbruin.
Voeg de overige ingrediënten toe en laat 2 minuten zachtjes pruttelen.
Verdeel het mengsel over de plakjes chorizo.
Vouw de plakjes dubbel en steek ze met een cocktailprikker vast.

Chorizo met pimentos en brood

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g chorizo in plakjes van ruim ½ cm
4 eetlepels rode wijn
2 pimentos (ontvelde rode paprika's)
2 eetlepels peterselie
2 teentjes knoflook
1 focaccia of ciabatta in plakjes, geroosterd onder de grill of in een tosti-apparaat

Bereiding

Leg de plakjes chorizo in een koekenpan (u hoeft de pan niet in te vetten) en bak ze lichtbruin.
Giet het vet eventueel af, blus af met de wijn en voeg de pimentos, de knoflook en de peterselie toe.
Bekleed een lage ovenschaal met folie dat over de zijkanten reikt.
Doe het chorizomengsel erin en sluit het folie af.
Bak dit 15 minuten in de op 200°C voorverwarmde oven.
Beleg de plakjes brood met een plakje pittige kaas en schep het chorizo-mengsel erop.

Choucroûte à l'Alsacienne 2 (zuurkool uit de Elzas)

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

Ingrediënten

2 uien
500 g zuurkool
zout
kummel
500 g aardappelen
4 varkenskoteletten
2 kruidnagels
1 laurierblad

Bereiding

Leg de Römertopf minstens een kwartier in koud water.
Schil de aardappelen en snijd ze in niet te dikke plakken.
Wrijf de koteletten licht in met zout.
Schil 1 ui, snijd hem in dunne ringen en leg die op de bodem van de braadschotel.
Leg hierop de helft van de zuurkool en kruid deze laag met zout en kummel.
Leg op de zuurkool de helft van de aardappelen en hierop de varkenskoteletten.
Dek de koteletten af met de rest van de zuurkool en de rest van de aardappelschijfjes en kruid met zout en kummel.
Pel de andere ui en prik er het laurierblad en de kruidnagels op vast.
Leg de ui op de bovenste laag aardappelschijfjes en stoof het gerecht ± 2 uur bij een temperatuur van 250°C.

Ciabatta met pesto-ricotta en entrecôte

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 ciabatta's (brood)
1 bakje verse pesto (100 g)
1 bakje ricotta (kaas, 250 g
2 eetlepels olijfolie
4 entrecote à la minute
1 zak gemengde sla (200 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Ciabatta's in lengte doorsnijden en helften halveren.
Pesto en ricotta in schaaltje door elkaar roeren.
Ciabattahelften met ricottamengsel insmeren en 3 à 5 minuten onder hete grill leggen.
In grote koekenpan olie verhitten en entrecotes in 2 à 3 minuten bruin bakken, halverwege keren.
Vlees direct uit pan nemen en bestrooien met zout.
Op vier borden elk 1 ciabattahelft leggen.
Salade over brood verdelen.
Vlees erop leggen en afdekken met andere helften.

Claressefilet met tomatensaus en verse peterselie.

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

Ingrediënten

4 claressefilets à 125 g, in stukken
500 g tomaten
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 eetlepels peterselie, fijngehakt
citroensap

Bereiding

Snijd in de onderkant van de tomaten een kruis en dompel ze afwisselend 1 minuut in kokend en in koud water.
Verwijder het velletje en de zaadjes van de tomatenen en snijd ze in kleine stukjes.
Verhit de olijfolie en fruit hierin de knoflook.
Voeg de tomaten toe en bak ze tot er een dikke saus ontstaat.
Breng dit alles op smaak met zout, peper en citroensap.
Leg de vis in de saus en laat het geheel gaar worden.
Bestrooi met peterselie en serveer direct.
Lekker met rijst.

Wijnadvies: Mezzacorona Pinot Grigio Italie

Cocktail met asperges

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

Ingrediënten

400 g asperges
1½ dl zure room
100 g gekookte ham
2 hardgekookte eieren
1½ dl mayonaise
peterselie
zout
peper
cognac
1 sjalotje
citroensap
worcestershiresaus

Bereiding

Kook de asperges en snijd ze in kleine stukjes.
Snijd de ham in kleine sliertjes.
Schil het sjalotje en hak het zeer fijn.
Hak wat peterselie fijn.
Meng ¾ van de ham door de asperges.
Roer de mayonaise en de zure room door elkaar en meng er het sjalotje, de gehakte peterselie en wat citroensap door.
Breng de saus op smaak met zout, peper, worcestershiresaus en een scheutje cognac.
Leg het asperge-hammengsel in de cocktailglazen, schenk er wat saus over en versier de cocktail met de rest van de ham en een paar achtergehouden aspergepunten.
Snijd de hardgekookte eieren in 6 partjes.
Leg 3 partjes op een cocktail en bestrooi die tenslotte nog met wat peterselie.
Serveer er vers stokbrood bij.

Cocktail met gemarineerde tomaten en zeefruit

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

3 rijpe trostomaten
½ rode ui
½ rode peper
3 takjes oregano
1 limoen
30 g groene olijven zonder pit
1 bakje fruits de mer (150 g)
2 eetlepels tomatensap
1 eetlepel olie
zout
peper

Bereiding

Tomaten wassen, halveren, zaadjes verwijderen en in kleine blokjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
Peper schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
Van oregano 2 takjes fijnhakken, rest achterhouden voor garnering.
Limoen uitpersen.
Olijven in lengte halveren.
In kom tomaten, ui, peper, oregano, limoensap, olijven, zeevruchten, tomatensap en olie door elkaar scheppen.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Minimaal 1 uur afgedekt in koelkast zetten, zodat smaken zich goed kunnen vermengen.
Tomaten-zeefruitcocktail in cocktailglazen scheppen en garneren met achtergehouden oregano.
Serveren met tacoschelpen of tortillachips.

Coleslaw 3

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

Ingrediënten

750 g groene kool in stukjes
1 grote geraspte wortel
½ fijngehakte groene paprika
1 kleine fijngehakte ui
4 eetlepels zure room
2 ½ dl mayonaise
2 ½ theelepel Dijon mosterd
1 mespunt gedroogde rode pepersnippers
4 eetlepels krachtige runderbouillon
zout
peper
3 plakjes uitgebakken bacon
peterselie

Bereiding

Meng de kool met de wortel, de paprika en de ui in een kom.
Klop de zure room in een andere kom door de mayonaise.
Klop de mosterd en de pepersnippers erdoor.
Verdun de dressing met de bouillon en giet deze over de sla.
Schud de sla goed om en breng op smaak met zout en peper.
Bestrooi met de verkruimelde bacon en de peterselie.
Serveer de koolsla op kamertemperatuur.

Coleslaw met knoflook

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g wittekool
100 g worteltjes
2 teentjes knoflook
1 theelepel suiker
2 eetlepels azijn
zout
3 eetlepels mayonaise
1 theelepel Franse mosterd
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding
Schaaf de kool op een fijne schaaf in reepjes.
Rasp de worteltjes.
Pel de teentjes knoflook en pers ze fijn.
Meng de suiker met de azijn.
Voeg ½ theelepel zout, de mayonaise, de mosterd en de peterselie toe.
Schep het sausje door de kool en wortel.

Courgette-tagliatelle met garnalen in knoflook-bieslookolie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

½ zakje verse bieslook (à 25 g)
6 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
300 g tagliatelle (pasta)
zout
1 courgette
2 bakjes Hollandse garnalen (à 100 g)
peper

Bereiding

Boven kommetje bieslook fijn knippen en 4 eetlepels olie erdoor mengen.
Knoflook pellen en fijnhakken.
Tagliatelle in ruim kokend water met zout in ca. 8 minuten beetgaar koken.
Intussen courgette wassen en in lengte halveren.
Zaadjes met theelepel eruit scheppen.
Courgette (met kaasschaaf of rasp) in dunne linten schaven.
Courgettelinten door pasta scheppen en ca. 1 minuut meekoken.
Pasta afgieten en tot gebruik afgedekt laten staan.
In pan rest van olie verhitten en knoflook en garnalen ca. 2 minuten al omscheppend bakken.
Van vuur af bieslook in olie erdoor roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Tagliatelle met courgette over vier borden verdelen.
Garnalen met olie erover scheppen.
Serveren met gebakken tomaten uit de oven.

Courgette gevuld met couscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2002			Sterren	

Ingrediënten

200 g couscous (pak à 400 g)
1 eetlepel shoarmakruiden
¾ eetlepel vloeibare Italiaanse kruidenbouillon
3 bosuitjes
½ zakje verse munt (à 15 g)
200 g zachte geitenkaas
2 middelgrote courgettes

Bereiding

In kom couscous, shoarmakruiden, vloeibare bouillon en 2 dl water door elkaar roeren en ca. 10 minuten laten staan.
Intussen bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Muntblaadjes van takjes rissen en fijnhakken.
Geitenkaas verkruimelen.
Bosui en geitenkaas door couscous scheppen.
Courgettes halveren en met lepel uithollen tot op ¾ cm van wand.
Courgettes hoog opvullen met couscousmengsel en naast elkaar in stoommand leggen eventueel laatste courgette op andere zetten.
Stoomkoker vullen met water.
Stoomkorf erin zetten en courgettes in ca. 25 minuten gaar stomen.
Serveren met een salade van eikenbladsla.

Courgette met couscous en runderworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels olijfolie
4 runderbraadworsten
zout
300 g couscous (pak à 400 g)
500 g courgettes
2 teentjes knoflook
4 eetlepels salsadip mild (pot à 300 ml)

Bereiding

In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en worsten in ca. 3 minuten rondom bruin bakken en in ca. 8 minuten zachtjes gaar laten worden.
In pan 6 dl water met 1 eetlepel olie en zout aan de kook brengen.
Van vuur af couscous erdoor roeren en afgedekt ca. 4 minuten laten staan.
Intussen courgette wassen, in lengte halveren en in stukjes snijden.
In wok 2 eetlepels olie verhitten en stukjes courgette op hoog vuur ca. 5 minuten roerbakken. Knoflook pellen, erboven uitpersen en ca. 1 minuut meebakken.
Op smaak brengen met zout.
Rest van olie door couscous scheppen.
Op vier borden scheppen.
Courgette en worst erover verdelen.
Op elk bord 1 eetlepel salsadip scheppen.

Courgettecarpaccio met Parmaham en gravad lax

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

Ingrediënten

500 g courgette
60 g pijnboompitten
40 g gedroogde tomaten op olie
3-4 takjes basilicum
100 g Parmaham in flinterdunne plakjes
1 theelepel citroensap
zout
versgemalen zwarte peper
40 g verse Parmezaanse kaas aan een stukje
1 limoen
2 eetlepels koudgeperste olijfolie
1 bosje dille
150 g gravad lax

Bereiding

Was de courgette en snijd er de uiteinden af.
Snijd de groente met een scherp mes in de lengte in flinterdunne plakken, dek ze met een vochtige doek af en zet ze opzij.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekepan goudbruin.
Snijd voor de hamvariant de uitgelekte tomaten in flinterdunne reepjes.
Ris de basilicumblaadjes van de steeltjes.
Snijd elk plakje ham in de lengte middendoor.
Meng 2 eetlepels van de tomatenolie zorgvuldig door het citroensap en kruid deze marinade met zout.
Beleg telkens een courgetteplakje met een plak Parmaham en 3-4 blaadjes basilicum.
Leg er het volgende courgetteplakje zodanig op dat de ham slechts voor de helft is bedekt.
Schik zo alle courgette- en hamplakken op een grote schotel, ga er met de pepermolen over en bestrooi de carpaccio met reepjes tomaat en de helft van de pijnboompitten.
Schaaf de Parmezaanse kaas.
Rasp voor de zalmvariant de helft van de limoenschil fijn en pers het sap uit.
Vermeng de olie met 2 theelepels limoensap, de geraspte schil en wat zout.
Hak de helft van de dille fijn en roer de kruiden door de marinade.
Schik de courgette- en zalmplakjes samen met de achtergehouden dille dakpansgewijs op dezelfde schotel, ga er met de pepermolen over en bestrooi met de rest van de pijnboompitten.
Roer de tomatenolie goed door elkaar en giet deze gelijkmatig over de hamcarpaccio.
Roer de olijfoliemarinade goed door elkaar en giet deze gelijkmatig over de zalmcarpaccio.
Dek de schotel af met plastic vershoudfolie en laat de carpaccio zo 30 minuten trekken.
Bestrooi de hamcarpaccio voor het opdienen met het Parmezaanschaafsel.

Courgettekoekjes in tomatencoulis

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
250 g geschilde en fijngehakte uien
50 g prei
600 g geschilde, ontpitte en in kleine stukjes gesneden tomaten
½ dl ouzo
1 laurierblaadje
2 geschilde en fijngeperste knoflookteentjes
een snuifje kaneel
zout
peper
150 g courgette
80 g geraspte Parmezaan
80 g paneermeel
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels fijngehakte munt
2 eieren

Bereiding

Verhit de olijfolie in een pan en fruit de uisnippers.
Voeg de blokjes tomaat, de ouzo, het laurierblaadje en de knoflook toe, laat de tomatensaus op laag vuur ± 15 minuten pruttelen en breng op smaak met kaneel, peper en zout.
Rasp de courgette fijn en snijd de prei in dunne sliertjes.
Meng de courgette en de prei met de Parmezaan en het paneermeel.
Voeg de peterselie, de munt en de eieren toe en breng op smaak met peper en zout.
Rol de groentemassa tot balletjes, druk ze een beetje plat en frituur ze goudbruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en houd ze in een op 100°C voorverwarmde oven warm.
Serveer met de tomatencoulis.

Courgettesoep met tomatenbruschetta

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

Ingrediënten

4 courgettes
6 eetlepels olijfolie
500 ml visbouillon (van tablet)
4 romatomaten (bak à 750 g)
8 sneetjes bruinbrood
4 eetlepels mix voor bruschetta al pomodore (potje à 58 g)
1 bakje gerookte zalmsnippers (ca. 200 g)

Bereiding

Courgettes schoonmaken en in kleine blokjes snijden.
In braadpan 2 eetlepels olie verhitten en courgettes 10 minuten afgedekt smoren.
Visbouillon toevoegen en aan de kook brengen.
Soep met staafmixer pureren.
Tomaten schoonmaken, in stukjes snijden en bestrooien met zout en peper naar smaak.
Brood roosteren.
Bruschettamix in 8 eetlepels heet water laten wellen, daarna mengen met rest van olie.
Bruschettamix op geroosterd brood smeren en helft van tomaat erop leggen.
Soep in vier soepborden scheppen en zalm en rest van tomaat erover verdelen.
Soep serveren met tomatenbruschetta.

Courgettespaghetti

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

Ingrediënten

1 grote courgette
2 sjalotten
2 tomaten
2 teentjes knoflook
peper
zout
paprikapoeder, kerriepoeder
1 mespuntje sambal oelek
sesamolie

Bereiding

Snijd de courgette met een rasp in spaghetti.
Snijd de sjalotten en de tomaten fijn.
Verwarm de olie in een wok, voeg, als deze goed heet is, de sjalotten toe en bak ze glazig.
Voeg de tomaten toe en roerbak tot ze gaar zijn.
Voeg de uitgeperste knoflookteentjes en naar smaak kruiden toe, maar houd de sambal oelek nog even apart.
Meng alles zeer goed en laat nog even garen.
Voeg dan de courgettespaghetti toe en roerbak tot alles gaar is.
Voeg het mespuntje sambal toe en meng alles nogmaals zeer goed.
Dien op met brood of rijst en gegrilde kipfilet.

Couscous 5

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

Ingrediënten

250 g tarwegries
¼ l water
1 theelepel zout
1 eetlepel olie
enkele klontjes boter

Bereiding

Breng in een grote pan het water met het zout en de olie aan de kook.
Neem de pan van het vuur en voeg de couscous toe.
Dek de pan af en laat de inhoud ± 5 minuten zwellen tot het water is verdwenen.
Roer er met een vork stevig klontjes boter door.

Info: Couscous of harde tarwegries is veel sneller en gemakkelijker te bereiden dan rijst of pasta. U kunt aan het water desgewenst een bouillonblokje toevoegen.

Couscoussalade met groenteballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g couscous (pak à 400 g)
1 schaaltje rauwkost tomaat (225 g)
2 eetlepels citroensap
5 eetlepels olijfolie
210 g groenteballetjes
zout
2 eetlepels knoflooksaus

Bereiding

Couscous in kom doen, 2½ dl kokend water erop schenken en ca. 5 minuten laten wellen.
Intussen inhoud van schaaltje rauwkost kleinsnijden.
Citroensap en 4 eetlepels olie door couscous mengen.
In koekenpan rest van olie verhitten en groenteballetjes volgens gebruiksaanwijzing op verpakking verwarmen.
Fijngesneden groenten door couscous mengen en salade op smaak brengen met zout.
Salade op 2 borden scheppen.
Warme groenteballetjes op salade leggen en knoflooksaus erbij serveren.

Croissant met kastanjechampignons

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje kastanjechampignons (250 g)
30 g boter of margarine
1 eetlepel madeira
½ dl slagroom
zout
peper
4 croissants
1 zakje veldsla met bietjes (75 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 ºC of gasovenstand 4.
Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden.
In koekenpan boter verhitten.
Paddestoelen in 4 à 5 minuten bruin bakken, vocht laten verdampen.
Madeira en slagroom erdoor roeren, aan de kook brengen en ca. 1 minuut zachtjes laten koken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Croissants in lengte opensnijden.
Croissants vullen met paddestoelen en in midden van oven ca. 6 minuten verwarmen.
Sla over vier borden verdelen.
Gevulde croissants erop leggen.

Dadels met brie en Ardennerham

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

Ingrediënten

15 verse dadels
± 150 g Brie
2 dunne plakken Ardennerham
toefjes peterselie
versgemalen peper

Bereiding

Halveer de dadels en verwijder de pit.
Snijd de Brie in staafjes van ± 5 x 1 x 1 cm.
Snijd de ham in lange reepjes van 1 cm breed en wikkel die om de kaasstaafjes.
Leg de kaasstaafjes in de dadels en garneer ze met een toefje peterselie.
Strooi er naar smaak zwarte peper over.

Dip-artisjokjes

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

Ingrediënten

8 kleine artisjokken
3 citroenen
zout
2 bosjes basilicum
600 g Griekse yoghurt
peper
een snuifje suiker
150 g tarama
een snuifje cayennepeper

Bereiding

Verwijder de buitenste blaadjes en het onderste stukje van de steeltjes van de artisjokken en knip de uiteinden van de blaadjes.
Halveer de citroenen, snijd 3 helften in schijfjes en pers de rest uit.
Besprenkel de artisjokken met 5 eetlepels citroensap en kook ze 10 minuten in gezouten water.
Giet ze af en laat ze afkoelen.
Pluk de blaadjes van de basilicum en snijd ze fijn.
Doe ze samen met 400 g Griekse yoghurt in een hoge roerbeker en mix alles fijn.
Breng deze dipsaus op smaak met 3 eetlepels citroensap, een beetje zout, peper en suiker.
Meng de rest van de yoghurt met de tarama en een beetje citroensap.
Breng op smaak met zout en cayennepeper.
Halveer de artisjokken in de lengte en serveer ze met de schijfjes citroen en de dipsausjes.

Dolmades me rizi (dolma's met rijst)

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 potje wijnbladeren
1½ eetlepel olijfolie
1 fijngehakte ui
2/3 kop rijst
1½ kop water
½ kop fijngehakte rozijnen (1 nacht geweekt in water)
1 kop pijnboompitten
1 eetlepel fijngehakte peterselie
zout en peper naar smaak
1 mespuntje kaneel
2 gepelde tomaten in stukjes
water
sap van 1 citroen

Bereiding

Spoel de wijnbladeren voorzichtig onder koud stromend water af.
Sauteer de ui goudbruin.
Voeg de rijst toe en sauteer al roerend 3 minuten.
Doe water, rozijnen en pijnboompitten erbij.
Roer het goed door elkaar, doe een deksel op de pan en laat het mengsel 25 minuten sudderen tot het water geheel is opgenomen.
Haal de pan van het vuur en roer de peterselie, zout, peper, kaneel en de tomaten erdoor.
Vul de wijnbladeren met dit mengsel.
Bekleed een casserole met de overgebleven wijnbladeren.
Leg de gevulde wijnbladeren erop, afgewisseld met een laag bladeren.
Verzwaar ze met een bord, doe een deksel op de casserole.
Breng het aan de kook en laat ze op een zacht vuur ongeveer 1 uur sudderen.
Laat de gevulde bladeren afkoelen in de casserole.
Giet ze af en serveer ze koud.

Dolmathakia me kima (gevulde wijnbladeren met gehakt)

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

Ingrediënten

1 potje of 30 verse wijnbladeren
5 kleine fijngehakte uien
350 g kalfsgehakt
2/3 kopje rijst 5 minuten geweekt in kokend water en afgegoten
1 theelepel fijngestampte muntblaadjes
2 theelepels fijngehakte peterselie
een snufje kaneel
zout en peper naar smaak
2 eetlepels olijfolie
water of kippenbouillon
sap van 1 citroen

Bereiding

Vouw de wijnbladeren voorzichtig open en spoel ze af onder koud stromend water.
Meng uien, gehakt, rijst, munt, peterselie, kaneel, zout, peper en olijfolie door elkaar.
Vorm van 1 eetlepel van het mengsel een ovaal balletje, leg het op een druivenblad en rol het op.
Methode van vullen:
Leg de bladeren met de nerven naar beneden.
Leg de vulling onder het midden van het blad.
Vouw de twee zijpunten naar elkaar toe.
Rol de dolma van onderaf stevig op.
Maak als het vulsel op is van de overgebleven bladeren een laag onder in een casserole die net groot genoeg is om alle gevulde bladeren te bevatten.
Leg de gevulde bladeren en de losse laag om laag tot de casserole is gevuld.
Giet er zoveel water of bouillon over dat de bladeren net onder staan en besprenkel ze met citroensap.
Verzwaar de massa met een bord en doe een deksel op de casserole.
Breng het aan de kook op matig vuur, laat het daarna op een laag pitje ongeveer 1 uur zacht sudderen.
Laat de bladeren afkoelen in de bouillon, giet het af en dien het gerecht koud op.

Doperwten-courgettesalade met feta

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 courgette
225 g doperwten (diepvries)
zout
1 bosuitje
½ pakje Griekse feta (à 200 g Dodoni)
2 takjes munt
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
versgemalen peper

Bereiding

Courgette wassen en in blokjes snijden.
In pan met weinig water en zout courgette en doperwten ca. 2 minuten koken.
In vergiet doen, afspoelen met koud water en goed laten uitlekken.
Bosuitje schoonmaken en in ringetjes snijden.
Feta in blokjes snijden.
Muntblaadjes fijnhakken.
In schaal citroensap met olie tot dressing kloppen.
Munt erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper.
Courgette, doperwtjes, uiringetjes en feta erdoor scheppen.
Salade ca. 30 minuten laten staan, zodat smaak zich kan ontwikkelen.
Salade nogmaals omscheppen en eventueel op smaak brengen met zout en peper.
Serveren bij geroosterd vlees.

Drooggebakken kip

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

Ingrediënten

1 kg kip
olie
asem naar smaak
1 teentje knoflook
peper
zout
1 citroen

Bereiding

Maak een papje van de asem met wat heet water en zeef de pitten eruit.
Pers de knoflook erboven uit.
Verdeel de kip in 8 stukken, wrijf die met het asemwater in en laat dit minstens 1 uur intrekken.
Dep de kip daarna droog en wrijf hem in met peper en zout.
Maak in een wok een flinke hoeveelheid olie heet; de stukken kip moeten behoorlijk de ruimte hebben om rond te drijven.
Bak de stukken kip lichtgeel en verhoog daarna de temperatuur, zodat de
buitenkant knapperig bruin kan worden.
Garneer de kip met de schijfjes citroen.

Druivencoupe met kruimellaag

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

½ bak pitloze druiven (à 500 g)
2 sneetjes oud bruinbrood
25 g roomboter
4 eetlepels bruine basterdsuiker
2 bakjes Griekse yoghurt (à 150 g)

Bereiding

Druiven wassen, laten uitlekken en van tros nemen.
Korstjes van brood snijden en brood fijn verkruimelen.
In pan boter smelten en broodkruim in 2 à 3 minuten krokant bakken, regelmatig om-scheppen.
1 eetlepel basterdsuiker erdoor roeren en kort meewarmen.
Van vuur af rest van basterdsuiker erdoor scheppen.
Druiven over coupes verdelen.
Yoghurt erop scheppen.
Warm kruimelmengsel erover verdelen.
Direct serveren.

Eend met ananas

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

Ingrediënten

1 panklare eend van 2½ kg
2 eetlepels olie
2 eetlepels lichte sojasaus
versgemalen peper

voor de saus

225 g ananas uit blik, zeer fijn gehakt, met sap of 1 verse ananas,
schoongemaakt en de harde kern verwijderd
1 eetlepel maïzena, opgelost in 1 eetlepel ananassap
1 eetlepel zoete ketjap
1 eetlepel suiker
1-2 eetlepels droge witte wijn
2 cm geschilde en geraspte gemberwortel
1 mespunt zout

voor de garnering

wat bieslook

Bereiding

Ontvel de eend, draai de poten eraf en snijd zoveel mogelijk vlees van de poten en de borst af. Maak daar zeer dunne plakjes van.
Kijk bij de verse ananas goed na of alle 'ogen' zijn verwijderd. Hak het vruchtvlees en vang het sap op, of verwerk het in de keukenmachine tot een grove puree.
Vermeng alle ingrediënten voor de saus met de ananas en het sap.
Zet de schaal in de magnetron en kook 4 minuten op de hoogste stand tot de saus gebonden is.
Roer af en toe om.
Verhit een bruineerschaal eerst 5 minuten op de hoogste stand.
Schenk de olie over de reepjes eend en schep ze om.
Doe ze in de hete schaal en bak ze, onafgedekt, 4 minuten op de hoogste stand.
Schenk de ananassaus over de eend, dek af en zet de schaal terug in de magnetron.
Zet de stand op half en kook nog 3-4 minuten tot de stukjes eend zacht zijn.
Garneer met bieslook en serveer direct.

Eendenborst met bramen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 eendenborstfilets
zout
versgemalen peper
1 sjalotje
1 blikje bramen (200 g Jonker Fris)
½ dl medium dry sherry of witte port
½ pot wildfond (à 380 ml)
1 theelepel tijm
40 g koude roomboter

Bereiding
Eendenborstfilets op kamertemperatuur laten komen.
Oven voorverwarmen op 175 ºC of gasovenstand 3.
Eendenborstfilets aan velkant met mesje insnijden en bestrooien met zout en peper.
In koekenpan eendenborstfilets met velkant in pan leggen en ca. 4 minuten bakken.
Keren en andere kant ca. 3 minuten bakken.
Eendenborstfilets in lage ovenschaal leggen en in oven nog ca. 8 minuten van binnen rosé laten worden.
Intussen sjalotje pellen en snipperen.
Bramen afgieten en vocht opvangen.
Van bakvet 5 eetlepels achterhouden, rest weggooien.
In pan bakvet opnieuw verhitten en sjalotje ca. 2 minuten zachtjes fruiten.
Sherry, wildfond, tijm, helft van bramen en 2 eetlepels bramenvocht toevoegen en op matig hoog vuur tot saus laten inkoken.
Twee borden voorverwarmen.
Saus boven steelpan door zeef wrijven en opnieuw zachtjes verwarmen.
Rest van boter in klontjes snijden en één voor één door saus kloppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Eendenborstfilets schuin in dunne plakjes snijden en in waaier op warme borden leggen.
Saus erover schenken.
Garneren met rest van bramen.
Serveren met röstikoekjes en spruitjes.

Eendenborstfilet met mediterrane salade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 eendenborstfilets
1 zakje verse munt (15 g)
1 bakje mediterrane salade (couscous met feta en olijven) (400 g)
½ bakje cherrytomaatjes (à 250 g)
1 eetlepel vloeibare honing
zout
peper

Bereiding

Vel van eendenborstfilets met scherp mes kruislings tot bijna op vlees insnijden.
Ruime koekenpan verhitten en eendenborstfilets met velkant naar beneden ca. 7 minuten op middelhoog vuur bakken.
Filets keren en nog ca. 5 minuten bakken.
Intussen munt fijnhakken en door mediterrane salade mengen.
Cherrytomaatjes wassen en met salade over twee borden verdelen.
Eendenborstfilets uit pan nemen en honing door achtergebleven braadvocht roeren.
Vlees bestrooien met zout en peper, in plakjes snijden en naast salade leggen.
Honingjus over vlees en salade schenken.

Ei in een potje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 takjes basilicum
50 g gerookte kipreepjes (duopakje ca. 180 g)
zout
(versgemalen) peper
4 eieren (middel)
100 ml Griekse yoghurt (bakje à 150 g)
nootmuskaat
25 g (versgeraspte) parmezaanse kaas
1½ eetlepel olijfolie (extra vierge)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Basilicum fijnhakken.
Potjes dun invetten met ½ eetlepel olie.
Helft van basilicum en kipreepjes over potjes verdelen.
Zout en peper erover strooien.
Eieren erboven breken.
Griekse yoghurt op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat en op eieren scheppen.
Rest van kipreepjes en basilicum erover verdelen.
Kaas erover strooien en olie erover druppelen.
Potjes in braadslede zetten en braadslede vullen met laagje kokend water.
In midden van oven eieren in 15 à 18 minuten laten stollen.

Eiercurry 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
2 uien
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olie
2 laurierblaadjes
1 eetlepel gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel djinten (gemalen komijn)
1 theelepel gemalen kurkuma (koenjit)
1 blik gepelde tomaten (400 g)
zout
cayennepeper
4 takjes koriander

Bereiding

Eieren in ca.10 minuten hard koken.
Eieren laten schrikken en laten afkoelen.
Uien pellen en snipperen.
Knoflook pellen en fijnhakken.
In wok olie verhitten en ui ca. 3 minuten bakken.
Laurier, knoflook, koriander en komijn ca. 2 minuten al omscheppend meebakken.
Kurkuma erover strooien.
Tomaten met vocht toevoegen.
Curry al roerende aan kook brengen en in ca. 20 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus.
Op smaak brengen met zout en cayennepeper.
Eieren pellen, halveren en in curry ca. 5 minuten verwarmen.
Koriander erboven fijnknippen.
Serveren met basmatirijst.

Enchilada's met gerookte kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

600 g tomaten
2 eetlepels jalopeñopeperreepjes (potje) (à 225 g)
1 grote ui
2 eetlepels olie
100 g spekreepjes (duopak à ca. 200 g)
½ kippenbouillontablet
250 g gerookte kipfilet
100 g zachte geitenkaas
½ zakje verse koriander (à 15 g)
1½ pak flour tortilla's (pak à 8 stuks)
1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, ontvellen en vruchtvlees in stukken snijden.
In keukenmachine tomaten en jalapeñopeper pureren.
Ui pellen en snipperen.
In koekenpan olie verhitten en spek zachtjes uitbakken.
Spek op bordje scheppen.
In bakvet ui ca. 3 minuten zachtjes fruiten.
Tomatensaus toevoegen en op hoog vuur ca. 5 minuten bakken.
Bouillontablet en 2 dl water toevoegen en tomatensaus in ca. 15 minuten zachtjes laten inkoken tot dikke saus.
Saus in diep bord schenken.
Kip in dunne reepjes snijden.
Geitenkaas verkruimelen.
Koriander grof hakken.
In droge koekenpan tortilla's één voor één om en om bakken.
Gebakken tortilla direct door saus wentelen, wat kip en spek erover verdelen en oprollen.
Enchilada's naast elkaar in ovenschaal leggen.
Rest van saus erover schenken.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Zure room over enchilada's uitstrijken.
Geitenkaas erover strooien.
Enchilada's ca. 4 minuten onder hete grill schuiven.
Koriander erover strooien.
Serveren met gemengde salade van tomaat, courgette en maïs.

Engeltjes en duiveltjes te paard

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

Ingrediënten

8 plakken mager ontbijtspek of bacon
8 oesters uit de schelp
8 ontpitte, gewelde pruimen
4 sneden witbrood
30 g ongezouten boter
½ theelepel Worcestershiresauce
8 houten cocktailprikkers

Bereiding

Verwarm grill 5 minuten voor en bekleed het rooster met folie.
Halveer de plakjes ontbijtspek en rol ze om de oesters en de pruimen.
Rijg de rolletjes elk aan een cocktailprikker en leg deze op het folie.
Zet ze 2 minuten dicht onder de grill, zodat het spek snel bruin en de oesters niet te gaar worden.
Keer de rolletjes en grilleer ze nog 2 minuten.
Rooster het brood.
Smelt de boter en voeg de Worcestershiresauce toe.
Snijd de korstjes van de toast en snijd de toast schuin doormidden.
Kwast de toastjes in met boter, leg de prikkertjes met engeltjes (oesters) en duiveltjes (pruimen) erop en serveer ze heel warm.

Ensalada de mango

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

Ingrediënten

2 mango's
het sap van ½ sinaasappel
het sap van ½ limoen
zout
½ theelepel cayennepeper
½ theelepel chilipoeder
1 eetlepel fijngehakte munt

Bereiding

Snijd het vruchtvlees van de mango's in blokjes.
Schep alle ingrediënten door elkaar en laat de smaken enige tijd intrekken.
Warme appelsalade
Fruit 2 geschilde zoete appels in partjes en 2 stengels prei (wit en groen) in ringen in wat boter en kruid met peper, zout en komijn.
Giet er 1/8 l kippebouillon over en laat op zacht vuur afgedekt nog een paar minuten sudderen.
Bestrooi met geroosterde zonnebloempitten en serveer de salade warm als voorgerecht of als garnituur bij koteletjes, schnitzels, varkens- of kalfslapjes.

Ensalada de pimientos 1 (paprikasalade)

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

Ingrediënten

3 rode paprika's
3 gele paprika's
1 ui in dunne ringen
1 ontvelde vleestomaat in blokjes
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel rode wijnazijn
zout
peper
2 eetlepels fijngesneden basilicum

Bereiding

Verwarm de oven voor op 2000°C.
Rooster de paprika's ± 35 minuten in de hete oven tot het vel zwart is geblakerd.
Laat de paprika's in een plasticzak 5 minuten uitdampen en ontvel ze daarna.
Snijd de paprika's in brede repen en meng ze met de ui en de tomaatblokjes.
Meng de olie, de azijn, zout en peper en schenk dit over de paprikasalade.
Bestrooi de salade met het basilicum.

Ensalada de pimientos 2 (paprikasalade)

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 2 rode, 2 gele en 2 groene paprika's in repen en blancheer die in kokend water.
Schep ze om met gehakte sjalot en tomaat, basilicum, olijfolie en knoflookpuree.

Entrecôte met abrikozen-koffiesaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 entrecôtes
3 tomaten
2 rode uien
3 teentjes knoflook
100 g gewelde abrikozen
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel zwarte peper
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel tomatenpuree
2½ dl vers gezette sterke koffie
zout

Bereiding
Laat de entrecotes op kamertemperatuur komen.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Pel de uien en snijd ze in ringen.
Pel de knoflook en snijd ze in plakjes.
Knip de abrikozen in vieren.
Meng het chilipoeder, de koriander, de komijn en de peper in een kom.
Verhit 3 eetlepels olie in een wok, schep de knoflook, de ui en de abrikozen erdoor en roerbak zachtjes 3-4 minuten.
Bak de tomaatblokjes en de tomatenpuree ± 2 minuten mee.
Strooi er ¾ van het kruidenmengsel over, schenk de koffie erbij en laat ± 10 minuten zacht sudderen tot een lichtgebonden saus ontstaat.
Breng op smaak met zout.
Verhit een grillpan tot gloeiendheet.
Roer de rest van de kruiden door de rest van de olie en bestrijk het vlees hiermee.
Rooster de entrecotes ± 6 minuten op hoog vuur en bestrooi ze dan met zout.
Leg de entrecotes op de borden en schep er saus over.
Geef de rest van de saus er apart bij.
Lekker met couscous en een groente naar keuze.

Entrecôte met rode-wijnkaramel en gepofte knoflook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

5 eetlepels (olijf)olie
2 bolletjes knoflook
1 zakje verse Provencaalsekruidenmix (20 g)
1 sjalotje
½ fles volle rode wijn
1 pot vleesfond (380 ml)
(versgemalen) zwarte peper
3 eetlepels sherry (Pedro Ximenez)
2 eetlepels suiker
75 g carbonarareepjes (pakje à ca. 185 g)
4 entrecôtes (a ca. 150 g)
zeezout

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Ovenschaaltje invetten met olie.
Bollen knoflook in schil er inzetten.
In elke bol takje rozemarijn steken.
2 eetlepels olie erover scheppen.
In oven bollen in ca. 30 minuten gaar poffen.
Sjalotje pellen en fijn snipperen.
In wijde pan ½ eetlepel olie verhitten en sjalotje ca. 2 minuten fruiten.
Wijn, fond, tijm, peterselie en peper toevoegen, aan de kook brengen.
Op hoog vuur in 20 à 30 minuten tot ca. 1/3 deel inkoken.
Vocht boven steelpan door zeef schenken.
Sherry en suiker erdoor roeren en ca. 10 minuten zacht laten pruttelen.
In droge koekenpan carbonarareepjes in ca. 3 minuten knapperig bruinbakken.
Op keukenpapier laten uitlekken.
Bewaar bakvet. Knoflook pellen.
Ris rest van rozemarijn van takjes.
Knoflookteentjes, 1 eetlepel rozemarijnnaaldjes, 2 eetlepels rode-wijnkaramel, zout en peper in kom door elkaar scheppen.
In koekenpan vet van carbonarareepjes met 1½ eetlepel olie verhitten.
Entrecôte in 6 à 7 minuten bruin en van binnen rosé bakken.
Rode-wijnkaramel zachtjes opnieuw verwarmen.
Entrecôtes op borden leggen.
Bestrooien met zout en peper, knoflookteentjes en vleesreepjes erop scheppen.
Rode-wijnkaramel rond entrecotes druppelen.
Garneer met rozemarijn.

Variatietip: U kunt ook kogelbiefstuk of tournedos gebruiken. Voor kogelbiefstuk is de baktijd hetzelfde, voor tournedos 1 à 2 minuten korter.

Exotische vruchtensalade met limoenroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 kiwi's
¼ Galia meloen
1 mango
150 g (pitloze) witte druiven
2 passievruchten
1 limoen
½ zakje verse basilicum (à 15 g)
1 dl slagroom
1 eetlepel suiker

Bereiding

Kiwi's schillen en in plakken snijden.
Meloen schillen, pitjes verwijderen en vruchtvlees in dunne plakken snijden.
Mango schillen, vruchtvlees langs pit weg snijden en in blokjes snijden.
Druiven wassen en steeltjes verwijderen.
Vruchten over vier borden verdelen.
Passievruchten halveren en passievruchtsap met zaadjes in kom scheppen.
Limoen goed schoonboenen en helft van schil raspen.
Limoen uitpersen.
Basilicumblaadjes in dunne reepjes snijden.
Limoensap en basilicumreepjes door passievrucht mengen en over fruit scheppen.
In kom slagroom met suiker en limoenrasp bijna stijf kloppen.
Met eetlepel limoenroom op vruchtensalade scheppen.

Fagottini con basilico, ricotta e salmone con salsa ai quattro formaggi (fagottini met zalm en k

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

Ingrediënten
voor 2-3 personen

250 g Fagottini con Basilico e Ricotta (Buitoni Fresco)
zout
peper
2 eetlepels olijfolie
300 g wilde spinazie in repen
200 g Salsa ai Quattro Formaggi (Buitoni Fresco)
150 g verse zalmfilet in kleine reepjes
4 eetlepels grof geraspte pecorino

Bereiding
Kook de fagottini in ruim kokend water met zout in ± 4 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.
Verhit de olie, laat de spinazie al omscheppend op hoog vuur slinken en laat het vocht verdampen.
Roer er de Salsa ai Quattro Formaggi, zout en peper door, voeg de reepjes zalm toe en verwarm alles goed.
Meng de spinaziesaus met de fagottini en strooi de kaas erover.

Info: Wilde spinazie is een veel voorkomende groente in Toscane. Deze spinazie is stugger dan onze Hollandse variatie en is erg geschikt om te roerbakken. Was de spinazie voor gebruik en laat ze goed uitlekken. Snijd de spinazie in grove repen en bak ze onder omscheppen in olijfolie die op smaak is gebracht met knoflook. Na 2-3 minuten, als de spinazie voldoende is geslonken, kan ze worden geserveerd.

Feta met garnalen in tomatensaus

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

Ingrediënten

3 eetlepels fijngesnipperde ui
2 eetlepels olie (liefst olijfolie extra vierge)
1 blik gepelde tomaten (± 400 g)
6 eetlepels droge witte wijn
½ theelepel gedroogde oregano
200 g gepelde roze garnalen
150 g Apetina-feta in kruidige olie, uitgelekt

Bereiding

Fruit de uisnippers in de olie in een diepe pan.
Hak de tomaten in het blik in grove stukken.
Doe de tomaten met het vocht, de wijn en de oregano in de pan en laat zonder deksel ± een half uur zachtjes inkoken tot de saus is ingedikt.
Verwarm de grill voor.
Verdeel de garnalen over vier platte ovenschaaltjes en giet de tomatensaus erover.
Verdeel de feta over de saus en zet de schaaltjes ± 3 minuten onder de grill tot de kaasblokjes aan de randen goudbruin beginnen te kleuren.

Serveertip: Serveer met stokbrood.

Fetataart

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

Ingrediënten
voor het deeg

100 g koude boter of margarine
150 g bloem
½ theelepel zout
½ eetlepel koud water

voor de vulling

350 g tomaten in gehalveerde plakken
50 g bosuitjes in smalle ringen
100 g Apetina-feta
2 eieren
1 dl melk
1 teentje knoflook, uitgeperst
2 theelepels gedroogde oregano

voor de garnering

10 zwarte olijven zonder pit, gehalveerd

Bereiding
Snijd de koude boter in kleine stukjes door de bloem tot een kruimelige massa ontstaat.
Voeg het zout toe en werk het koude water snel door het deeg tot het een samenhangend geheel vormt.
Bekleed met het deeg de bodem en de opstaande rand tot de helft van een beboterde springvorm van ± 22 centimeter en zet dit afgedekt tenminste een half uur in de koelkast.
Prik met een vork hier en daar gaatjes in de deegbodem en bak hem in het midden van de oven voor.
Leg de tomaten en de bosuitjes op de wat afgekoelde taartbodem.
Verdeel de Apetina-feta in twee porties.
Snijd de ene portie in kleine stukjes en verkruimel de andere.
Klop de eieren los en klop er de verkruimelde feta, de melk, de knoflook en de oregano door.
Spatel de rest van de feta door het eimengsel.
Giet het eimengsel in de taartbodem en bak de taart in het midden van de oven gaar.
Garneer met de gehalveerde olijven.

Serveertip: Lekker met een salade.

Fijne kalfsbouillon met venkel

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

Ingrediënten

1 ui
1 winterwortel
2 stengels bleekselderij
1 eetlepel boter
2 stukken kalfsschenkel
1 takje verse tijm (of 1 theelepel gedroogde tijm)
1 laurierblaadje
1 stukje foelie
4 takjes peterselie
12 peperkorrels
2 kippenbouillontabletten
zout
1 venkelknol
8 sprietjes bieslook.

Bereiding

Maak de ui, winterwortel en bleekselderij schoon en snijd ze in grove stukken.
Verhit de boter in een braadpan en bak de kalfsschenkels onder af en toe keren in ± 10 minuten lichtbruin.
Neem de kalfsschenkels uit de pan, voeg aan het bakvet ± 2 ½ dl water toe en roer de aanbaksels los.
Voeg de kalfsschenkels en 1 3/4 l water toe, breng het tegen de kook aan en schep er met een schuimspaan het grauwe schuim af.
Voeg de ui, wortel, bleekselderij, laurier, foelie, peterselie, peperkorrels en bouillontabletten toe en laat de bouillon met het deksel schuin op de pan op heel laag vuur (met een sudderplaatje eronder) ± 4 uur trekken (ongeveer de helft van de bouillon moet kunnen verdampen).
Voeg, als het te snel gaat, heet water toe.
Maak een stuk kaasdoek of theedoek nat (let op dat deze niet naar wasmiddelen ruikt), wring het uit en bekleed hiermee een zeef.
Schep de kalfsschenkel en de stukken groente uit de bouillon.
Zet de zeef op een schone pan en zeef de bouillon erdoor.
Vul de gezeefde bouillon eventueel met water tot 1 l aan.
Als er meer dan 1 l is, verwarm de bouillon dan op zacht vuur, zodat er
vocht kan verdampen.
Laat de bouillon niet meer koken, want daar wordt hij troebel van.
Laat de bouillon afkoelen en bewaar hem tot het gebruik in de koelkast of diepvriezer.
Maak de venkel schoon en bewaar het groen voor de garnering.
Halveer de venkel in de lengte en snijd hem in dunne reepjes.
Verwarm 4 diepe borden voor.
Voeg de venkel aan de bouillon toe en verwarm de bouillon ± 15 minuten tegen de kook aan tot de venkel beetgaar is.
Breng de bouillon eventueel met zout op smaak en schep hem in de warme borden.
Knip er de bieslook boven fijn en garneer met venkelgroen.

Finocchio in insalata (venkelsalade)

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

Ingrediënten

1 venkelknol
5 theelepels citroensap
3 eetlepels olijfolie
zout
zwarte peper

Bereiding

Verwijder de harde stelen van de venkel, maar houd het groen apart.
Snijd de knol in flinterdunne ringen.
Besprenkel de venkelringen met citroensap, zout en peper.
Meng de olie erdoor en strooi er het fijngehakte venkelgroen over.

Fish & chips 4

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 zakjes verse krieltjes in de schil (à 500 g)
600 g kabeljauwfilet
zout
peper (versgemalen)
15 g boter of margarine
2 eieren (M)
100 g bloem
125 ml koolzuurhoudend mineraalwater
frituurvet of olie (vloeibaar)

Bereiding

In frituurpan olie verhitten tot 150 ºC.
Aardappeltjes wassen, halveren, grote in vieren snijden.
Aardappeltjes droog deppen met keukenpapier.
Aardappeltjes in 3 porties in ca. 4 minuten gaar frituren.
In vergiet op keukenpapier laten uitlekken.
Kabeljauwfilet in grove stukken snijden.
Stukken vis droog deppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper.
In steelpan boter smelten.
Boven twee kommen eieren splitsen.
Eiwitten stijf kloppen.
Gesmolten boter, eierdooiers, bloem en mineraalwater tot beslag roeren.
Royaal op smaak brengen met zout en peper.
Stijfgeklopte eiwitten door beslag spatelen.
Frituurolie verhitten tot 190 ºC.
Stukken vis door beslag halen zodat alle kanten bedekt zijn.
Vis (zonder frituurmandje) in 3 porties in ca. 4 minuten gaar en goudbruin bakken.
Vis met schuimspaan uit pan halen en laten uitlekken op keukenpapier.
Aardappeltjes in 3 porties (in mandje) in ca. 1 minuut knapperig bruin frituren.
Laten uitlekken op keukenpapier in vergiet.
Vis en aardappeltjes over vier borden verdelen en bestrooien met zout.
Serveren met ijsbergsla.

Foo yong hai met mihoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels (zonnebloem)olie
1 zak Chinese groentemix (400 g)
1 bak mihoen (500 g)
1 pak Foo Yong Hai-mix
6 eieren (M)

Bereiding

In wok 2 eetlepels olie verhitten en groenten ca. 3 minuten roerbakken.
Mihoen ca. 3 minuten meebakken tot groenten beetgaar zijn.
In kom omeletmix en eieren met 75 ml koud water loskloppen en door groentemengsel scheppen.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en eimengsel toevoegen.
Omelet in ca. 4 minuten op zacht vuur aan één zijde goudbruin bakken.
Keren en in ca. 3 minuten aan andere zijde goudbruin bakken.
Intussen 250 ml water aan de kook brengen en in kom water met zakje sausmix tot saus roeren.
Omelet in punten snijden, over vier borden verdelen en saus erover schenken.

Forelfilet met pasta en spinaziepesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

zout
1 pak spinazie (diepvries) (450 g)
400 g fusilli (pasta)
50 g boter of margarine
400 g forelfilets
2 bakjes verse groene pesto (à 100 g)
12 zwarte olijven zonder pit

Bereiding

In pan heet water met zout aan de kook brengen.
Intussen spinazie volgens gebruiksaanwijzing op verpakking verwarmen.
In pan met kokend water fusilli volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Intussen in ruime koekenpan boter verhitten en forelfilets in ca. 8 minuten op middelhoog vuur gaar en bruin bakken, halverwege keren.
Filets uit pan nemen en in schuine stukken snijden.
Pesto door warme spinazie mengen, op smaak brengen met zout.
Pasta afgieten en spinaziesaus erdoor scheppen.
Pasta over vier diepe borden verdelen en stukjes vis erop leggen.
Garneren met zwarte olijven.

Fortune cookies 2

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

½ anijsblokje (De Ruyter)
250 g bloem
80 g lichtbruine basterdsuiker
snufje kruidnagelpoeder
zout
2 eieren (middel groot)
2 eetlepels olie
olie om te frituren
2 eetlepels bloem voor bestuiven

Bereiding

Anijsblokje met bolle kant van eetlepel verpulveren.
Boven kom bloem zeven.
Basterdsuiker, anijs, kruidnagelpoeder en snufje zout erdoor mengen.
Ei erboven breken en olie toevoegen.
Van midden uit tot samenhangend deeg roeren.
Verder met hand tot soepel deeg kneden.
Aanrecht bestuiven met bloem en deeg uitrollen tot dunne lap van ca. 30 x 24 cm.
Lap in 20 vierkantjes van 6 x 6 cm snijden.
Op elk vierkantje klein papiertje met spreuk leggen.
Vierkantjes diagonaal dubbelvouwen en hoeken naar elkaar toe buigen, randen goed dicht drukken.
In frituurpan olie verhitten tot 175 ºC.
Fortune cookies in 4 porties in ca. 5 minuten goudbruin frituren.
In vergiet met keukenpapier laten uitlekken.

Framboos-watermeloenshake

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

150 g frambozen
2 bananen
1 kg watermeloen
4 druppels balsamicoazijn

Bereiding

Frambozen wassen en in zeef laten uitlekken.
Bananen pellen en in plakjes snijden.
In diepvriesdoos frambozen en banaan in ca. 12 uur in diepvries laten bevriezen.
Watermeloen schillen, pitten verwijderen en ca. 800 g vruchtvlees in blokjes snijden.
Rest van watermeloen in 4 mooie dunne plakken snijden.
Watermeloen, banaan, frambozen en balsamicoazijn in keukenmachine tot schuimige drank pureren.
Shake over glazen verdelen.
Plakken watermeloen insnijden en aan rand van glazen steken.
Rietjes in shakes steken.

Franse kersenkoek met kwarkroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

500 g kersen
2 eieren
100 g witte basterdsuiker
75 g bloem
1 dl volle melk
1 bak volle kwark (500 g)
½ zakje amandelschaafsel (à 45 g)
125 ml slagroom
1 zakje vanillesuiker
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Kersen wassen en met kersenontpitter ontpitten of kersen halveren en pitten verwijderen.
Vorm invetten en kersen over bodem verdelen.
In kom eieren loskloppen met 75 g suiker, bloem, melk en 150 g kwark.
Beslag over kersen schenken en bestrooien met amandelschaafsel.
In midden van oven kersenkoek in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken.
Intussen slagroom bijna stijf kloppen met vanillesuiker en rest van suiker.
Rest van kwark loskloppen en door slagroom mengen.
Kersenkoek laten afkoelen tot lauwwarm, in 6 (of 8) punten snijden en serveren met dot kwarkroom.

Frisgroene basmatirijst

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

zout
300 g basmatirijst (pak à 400 g)
½ zakje verse koriander (à 15 g)
1 zakje bosuitjes
1 limoen
1 zakje garneeramandelen (45 g)
50 g blanke rozijnen (zak à 250 g)

Bereiding

In pan met ruim kokend water en zout rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen koriander fijnhakken en bosui in dunne ringetjes snijden.
Limoen schoonboenen en groene schil eraf raspen.
Limoen uitpersen.
Bosui, limoenrasp, limoensap, amandelen, rozijnen en 2/3 deel van koriander door warme rijst scheppen.
Rest van koriander erover strooien.
Lekker bij gegrild vlees.

Fruitsangria van Mallorca

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 2 geboende sinaasappels en 1 citroen in dunne plakken.
Doe de plakken met 250 g verse fruitsalade (bijvoorbeeld met kiwi, peer en druiven) in een kan.
Schenk er 2 dl gekoeld sinaasappelsap en 1 fles Spaanse rode wijn (bijvoorbeeld Rioja) over en bestrooi met de blaadjes van 3 takjes munt.
Houd de sangria koud met blokjes ijs.

Gado-gado met pindasaus

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

Ingrediënten

300 g geschilde aardappelen
250 g bloemkoolroosjes
250 g sperziebonen
1 kleine prei in plakjes
1 geschilde komkommer in stukjes
200 g taugé
200 g gesneden witte kool
4 gepelde hardgekookte eieren
3 ontvelde vleestomaten
2 eetlepels olie
4 takjes fijngehakte selderij
250 g pindakaas (met nootjes)
1 teentje knoflook uit de knijper
1 zeer fijn gesnipperde ui
2 (of meer) theelepels sambal oelek
1 eetlepel ketjap manis
2 eetlepels citroensap
½ theelepel ketoembar
2 theelepels tomatenketchup

Bereiding

Kook de aardappelen en de sperziebonen 10 minuten.
Snijd dan de aardappelen in plakjes en de sperziebonen in stukjes.
Maak de pindasaus als volgt.
Meng in een mixer de pindakaas, knoflook, ui en sambal.
Verwarm het mengsel en voeg al roerend de ketjap, het citroensap, de tomatenketchup en de ketoembar toe.
Voeg vervolgens een scheutje melk toe en zoveel lauw water, tot een dikvloeibare saus ontstaat.
Voeg naar smaak laos, zout en suiker toe.
Verhit de olie in een wok en roerbak de aardappelen, sperziebonen, prei, kool en bloemkoolroosjes.
Voeg op het laatst de komkommer en de taugé toe en bak die enkele minuten mee.
Breng de groenten over in een voorverwarmde schaal en giet er de warme pindasaus over.
Garneer met plakjes ei, plakjes tomaat en stukjes kroepoek en strooi er de selderij over.

Gaeng khua nuea (gekruide vis en groente)

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

Ingrediënten

400 g 'blackfish' filet
2 sjalotten
2 teentjes knoflook
2 verse rode pepers
2 kleine groene pepers
50 ml plantaardige olie
2 theelepels trassi
125 g groene bonen
1 kleine bloemkool
50 g peultjes
12 kleine verse champignons
1 theelepel vissaus
zout naar smaak
versgemalen witte peper
verse korianderbladeren

Bereiding

Grill de vis tot hij gaar is.
Verwijder het vel en alle graten.
Prak 125 g vis met een vork fijn en snijd de rest van de vis in brokjes.
Hak de sjalotten, de knoflook en de pepers in stukken en fruit die 2 minuten in zeer hete olie.
Voeg de trassi toe en laat het mengsel, onder voortdurend roeren, nog 4 minuten bakken.
Haal het mengsel uit de olie en doe het bij de geprakte vis.
snijd de bonen in korte stukjes, breek de bloemkool in stukjes, haal de peultjes af en snijd de paddestoelen in tweeën.
Breng in een grote pan ± 500 ml water aan de kook.
Doe de kruidenmassa erbij en roer goed.
Verwijder het schuim van het water en doe de groenten erbij, het eerst die die het langst moeten koken (doe er zo nodig nog water bij).
Doe, als alle groenten gaar zijn, de vissaus erbij en breng het op smaak met zout en versgemalen witte peper.
Doe de stukjes vis bij de groenten en breng alles weer aan de kook.
Temper het vuur en laat het mengsel 2 minuten zachtjes doorkoken.
Doe het daarna in een schotel in de vorm van een vis en garneer met verse korianderbladeren.

Gaeng kua sapparod (ananascurry)

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

Ingrediënten

½ l kokosnootmelk
2.4 dl geprakte verse ananas
2 eetlepels rode currypasta
6 cl vissaus (Nam Pla)
1½ eetlepel suiker
250 g garnalen

Bereiding

Meng alle ingrediënten behalve de garnalen en breng ze aan de kook.
Voeg de garnalen toe, breng opnieuw aan de kook en laat 3 minuten sudderen tot de garnalen gaar zijn.
Serveer met gestoomde Jasmijnrijst.

Gaeng pla (vis met sambal)

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

Ingrediënten

2 eetlepels visfilet
3 (witte) vruchten van de eierplant
1 eetlepel rode sambal
75 g balsemien
3 kousebandbonen
50 g in reepjes gesneden bamboe
2 grote rode pepers
2 eetlepels vissaus
1 theelepel suiker
1 eetlepel olie
150 ml bouillon

Bereiding

Snijd de vruchten van de eierplant in vieren, de kousebandbonen in stukjes van ± 2 ½ cm en de rode pepers in reepjes.
Verwarm de olie in een wadjan, doe de sambal erbij en bak deze al roerend tot ze een aromatische geur gaat afgeven.
Doe dan de visfilet erbij en bak die al roerend tot ze gaar is.
Giet de bouillon in de wadjan en breng die aan de kook.
Voeg de gesneden vruchten van de eierplant, de bamboe, de stukjes boon, de reepjes peper, de vissaus en de suiker erbij en roer alles goed door elkaar.
Laat de pan op het vuur tot de bonen gaar, maar nog knapperig zijn.
Doe dan de balsemienblaadjes in de pan, roer alles nogmaals goed door elkaar en serveer op een schaal.

Garnalen-visspiesjes met peterselie

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje verse peterselie (30 g)
1 teen knoflook
1 schaaltje kabeljauwfilet (ca. 300 g)
1 eetlepel viskruiden
1 citroen
1 pakje cocktailgarnalen (125 g koelvitrine)
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Citroen schoonboenen en gele schil eraf raspen.
Citroen uitpersen.
Peterselie heel fijn hakken.
Knoflook pellen en boven diep bord uitpersen.
Geraspte citroenschil en peterselie erdoor scheppen.
Kabeljauw in 24 blokjes snijden.
Viskruiden erover strooien.
Aan elke cocktailprikker om en om 2 stukjes kabeljauw en 1 cocktailgarnaal prikken.
Spiesjes eerst door citroensap wentelen en daarna rondom in peterseliemengsel drukken.
Spiesjes op schaal leggen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
In gourmetpannetje beetje olijfolie verhitten en 2 visspiesjes in ca. 4 minuten net aan gaarbakken, regelmatig keren.

Kindertip: Spiesjes niet door het peterseliemengsel wentelen. Maak eventueel spiesjes met cocktailworstjes voor de kinderen als ze vis niet lekker vinden.

Garnalencurry 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 rode uien
2 teentjes knoflook
2 cm verse gemberwortel
2 bakjes cocktailgarnalen (à 125 g)
½ eetlepel milde currypasta (pot à 283 g)
2 eetlepels olie
½ theelepel gemalen kardemomfruit
2 eetlepels zure room
½ blikje kokosmelk (a 400 ml)
zout

Bereiding
Uien en knoflook pellen en gember schillen.
In keukenmachine ui, knoflook en gember tot pasta pureren.
Garnalen bestrijken met klein beetje currypasta.
In wok 1 eetlepel olie verhitten en garnalen al omscheppend ca. 2 minuten bakken.
Garnalen op bord scheppen.
In wok rest van olie verhitten.
Rest van currypasta met kardemom erdoor roeren.
Uienpasta toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes fruiten.
Zure room en kokosmelk erdoor roeren en geheel ca. 5 minuten laten pruttelen tot dikke saus ontstaat.
Garnalen erdoor scheppen en nog ca. 2 minuten meewarmen.
Op smaak brengen met zout.
Serveren met rijst en mango- of tomatensalade.

Garnalensoep met kaascroissants

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
1 pot soepstart tomatensoep (250 ml, Biologisch)
3 bakjes jumbogarnalen (à 100 g)
1 pak croissants (4 stuks)
2 eetlepels gemalen pizzakaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C.
In soeppan olie verhitten.
Groentemix ca 3 minuten bakken.
Soep met 1 l water door groentemix roeren en langzaam aan de kook brengen.
Garnalen door soep scheppen.
Soep ca. 3 minuten zachtjes laten koken.
Croissants op bakblik leggen en van bovenzijde insnijden.
Binnenkant croissants bestrooien met kaas.
Croissants in ca. 4 minuten in midden van oven bakken.
Soep serveren met kaascroissants.

Gebakken ananas 2

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

Ingrediënten

1 ananas
1 zakje amandelschaafsel (45 g)
50 g roomboter
2 eetlepels witte basterdsuiker

Bereiding

Ananas in 8 plakken snijden.
Plakken schillen en hart verwijderen.
In droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren.
Uit pan scheppen en laten afkoelen.
In grote koekenpan boter smelten.
Suiker in boter oplossen en al roerend ca. 2 minuten verhitten.
Ananasplakken erin leggen en ca. 5 minuten verwarmen.
Ananas over vier borden verdelen en bestrooien met amandelschaafsel.

Gebakken ananas met honing-kruidensaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 kleine ananas
(vierseizoenen) peper (versgemalen)
1 theelepel roomboter
1 theelepel gemalen kardemom
1 theelepel gemalen piment
3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding

Ananas in lengte in 4 parten snijden.
Harde kern eruit snijden en vruchtvlees bestrooien met peper.
In koekenpan met anti-aanbaklaag boter verhitten en ananas ca. 10 minuten bakken, af en toe keren.
Intussen in kommetje kardemom, piment en honing door elkaar roeren.
Warme ananas hiermee bestrijken.

Gebakken champignons 2

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

Ingrediënten

500 g mooie, hele champignons
1 gehakt teentje knoflook
peterselie
sherry
olijfolie
zout
peper

Bereiding

Snijd van de champignons slechts een klein stukje van de onderkant weg.
Verhit in een koekenpan flink wat olijfolie en bak de champignons daarin.
Voeg de knoflook toe en bak de champignons lekker gaar.
Voeg op het laatst een scheutje sherry toe en laat die even inkoken.
Laat de champignons afkoelen en voeg wat fijngehakte peterselie toe.

Gebakken feta

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

Ingrediënten
voor de dressing

150 g fromage frais
6 eetlepels melk
1 theelepel gedroogde tijm
1 theelepel gedroogde oregano
½ teentje knoflook, uitgeperst
4 theelepels versgeperst citroensap

voor de feta

170 g Apetina-feta
2 eetlepels bloem
1 losgeklopt ei
3 eetlepels paneermeel
2 eetlepels versgehakte peterselie
25 g boter of margarine
150 g ijsbergsla, fijngesneden
100 g komkommer in plakjes
1 tomaat (± 75 g) in partjes
20 zwarte olijven

Bereiding
Roer de fromage frais los en roer er scheutje voor scheutje de melk door.
Voeg de tijm, de oregano, de knoflook en het citroensap toe en laat de dressing afgedekt in de koelkast ± 1 uur rusten.
Snijd de feta in plakken van ± 1½ cm en snijd deze vervolgens schuin doormidden.
Haal de plakken door de bloem, vervolgens door het losgeklopte ei en tenslotte door een mengsel van paneermeel en peterselie.
Zorg ervoor dat de plakken aan weerskanten en aan de zijkanten geheel met het paneermengsel zijn bedekt.
Doe de boter in een koude koekenpan en verhit tot goudbruin.
Bak de fetaplakken aan beide kanten ± 3 minuten per kant.
Schik de gebakken fetaplakken op vier bordjes samen met de sla, de komkommer, de partjes tomaat en de zwarte olijven.
Schenk er een beetje dressing over en geef de rest er apart in een schaaltje bij.
Serveer de fetaplakken als voorgerecht of lunchgerecht.

Gebakken gemarineerde lamsribbetjes met auberginekaviaar

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

1½ teen knoflook
2 French lamsracks met 6 ribbetjes (à ca. 400 g)
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
2 aubergines
2 laurierblaadjes
2 kruidnagels
zeezout
versgemalen peper
1 dl olijfolie (extra vierge)
3 trostomaten
3 sjalotjes
½ dl vleesfond (pot à 380 ml)
2 dl rode wijn
½ dl balsamicoazijn
4 bosuitjes
40 g roomboter
1 klein zakje aardappelchips

Bereiding

½ teen knoflook pellen en in dunne staafjes snijden.
Met scherp mesje inkepingen in vlees maken en knoflookstaafjes erin duwen.
Op elke lamsrack 2 takjes tijm en 2 takjes rozemarijn leggen.
Alle botjes afzonderlijk netjes verpakken in aluminiumfolie.
Lamsracks afgedekt tot gebruik in koelkast laten marineren.
Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2.
Een teen knoflook pellen en grof snipperen.
Aubergines wassen en in lengte halveren.
Op twee helften elk 1 laurierblaadje en 1 kruidnagel leggen en helft van knoflooksnippers erover verdelen.
Bestrooien met zout en peper en besprenkelen met 4 eetlepels olijfolie.
Andere auberginehelften er weer op leggen en aubergines verpakken in aluminiumfolie.
Pakketjes op bakplaat leggen en aubergines in oven in ca. 1 uur gaar laten worden.
Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water en velletje eraf trekken.
Tomaten in vieren snijden en in schaal leggen.
Rest van knoflook, zout en peper erover strooien.
3 eetlepels olijfolie erover sprenkelen.
Schaal bij aubergines in oven schuiven en tomaten in ca. 25 minuten laten drogen.
Sjalotjes pellen en fijnsnipperen.
In pan sjalot met fond, wijn, en azijn inkoken tot vocht bijna verdampt is.
Olie van tomaten afgieten en olie door zeef bij ingekookte saus schenken.
2 eetlepels olijfolie erdoor roeren.
Bosuitjes schoonmaken en groen eraf snijden.
Vlees ca. 1 uur van tevoren uit koelkast nemen en op kamertemperatuur laten komen.
Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.

Gebakken gemarineerde lamsribbetjes met auberginekaviaar

In braadpan 3 eetlepels olijfolie en 25 g roomboter verhitten.
Lamsracks in ca. 5 minuten rondom bruinbakken.
Lamsracks in braadslede leggen en in oven in nog 10 à 15 minuten rosé braden.
Vier grote borden voorverwarmen.
Aubergines uit aluminiumfolie nemen en zachte vruchtvlees uit schil schrapen.
Vruchtvlees fijnsnijden en in pan zachtjes verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
In koekenpan 1 eetlepel roomboter smelten.
Bosuitjes erin leggen, 1 eetlepel water toevoegen en uitjes in ca. 5 minuten zachtjes beetgaar smoren.
Tomaten opnieuw verwarmen in oven.
Lamsracks elk langs ribbetjes in zes koteletjes snijden, aluminiumfolie verwijderen.
Op warme borden in midden rondje auberginekaviaar (doorsnede ca. 7 cm) scheppen.
Lamskoteletjes er rechtop tegenaan leggen.
Tomaten tussen koteletjes steken.
Bosuitje er van bovenaf insteken en chips ertussen steken.
Saus zachtjes verwarmen en over koteletjes druppelen.
Direct serveren.

Gebakken ham met honing

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

Ingrediënten

Bereiding

Bak per persoon een plak gekookte boerenham van 1½ cm dik in een koekepan in weinig boter aan beide kanten in ± 15 minuten bruin.
Verwarm de grill voor.
Roer een papje van 1 eetlepel mosterd en 4 eetlepels maple-sirup (ahornsiroop), golden sirup of honing.
Leg de hamplakken op het ovenrooster en bestrijk ze dik met het mosterd-stroopmengsel.
Schuif het rooster op de derde richel onder de grill en rooster de ham 10 minuten, zonder dat het gaat branden.

Gebakken kalfsoesters met mediterrane tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 tomaten
75 g zwarte olijven zonder pit
1 teentje knoflook
2 ansjovisfilets
2 takjes tijm
2 takjes peterselie
2 kalfsoesters (à ca. 120 g)
peper
2 eetlepels olijfolie
zout

Bereiding
Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Olijven in ringetjes snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
Ansjovisfilets heel fijn snijden.
Blaadjes van takjes tijm rissen.
Peterselie fijnhakken.
Kalfsoesters bestrooien met peper.
In koekenpan olie verhitten en kalfsoesters afhankelijk van gewenste gaarheid 4 à 8 minuten bakken, halverwege keren.
Vlees uit pan op bord leggen en bestrooien met zout.
Warm houden onder aluminiumfolie. In bakvet knoflook, olijven, ansjovis en tijm ca. 1 minuut al omscheppend bakken.
Tomatenblokjes en peterselie erdoor mengen en saus nog ca. 1 minuut zachtjes bakken.
Olijven-tomatensaus over kalfsoesters scheppen.
Serveren met gebakken aardappeltjes en gemengde salade.

Gebakken rijst met ham, boontjes en eieren

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

Ingrediënten

3 eetlepels olie
2 eieren, losgeklopt met een mespunt zout
100 g ham in kleine blokjes
250 g gekookte rijst, losgeroerd
100 g sperziebonen, afgehaald en schuin in flinterdunne plakjes gesneden
1 eetlepel lichte sojasaus
4 schoongemaakte en gehakte lente-uitjes
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Verhit een bruineerschaal ± 5 minuten in de magnetron op de hoogste stand.
Schenk er 1 eetlepel olie en de helft van de losgeklopte eieren in.
Zet de schaal 30 seconden in de magnetron en neem hem er dan uit.
Draai het ei om en leg het opgerold op een bord.
Bak op dezelfde wijze de andere helft van het ei.
Doe de resterende lepel olie in een diepe schaal, doe er de ham en de sperzieboontjes in en verwarm ze, afgedekt, 1 minuut op de hoogste stand.
Voeg de rijst toe, roer er de sojasaus, zout en peper door en verwarm het gerecht 2-3 minuten op de hoogste stand tot de rijst door en door heet is.
Schep er, vlak voor u de magnetron uitzet, de gehakte lente-uitjes door.
Snijd de eieren opgerold in flinterdunne repen, leg ze op de rijst, dek de schaal af en laat nog 1-2 minuten rusten.

Gebakken rijst met parmaham

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

Ingrediënten

200 g diepvrieserwtjes
zout
100 g Parmaham
300 g gekookte, afgekoelde rijst (eventueel restjes)
2 eetlepels arachide olie
3 eieren
150 g sojascheuten
2 jonge uitjes
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

Blancheer de erwtjes 2 minuten in kokend water met zout, giet ze af en laat ze uitlekken.
Snijd de ham in reepjes.
Verhit een wok op een hoog vuur, giet de olie erin en verhit ze tot ze begint te dampen en bak de rijst 1 minuut onder voortdurend omscheppen.
Voeg de hamreepjes en de erwtjes toe en roerbak nog 5 minuten.
Klop de eieren los en roer ze samen met de sojascheuten door de rijst.
Roerbak nog 2 minuten en bestrooi met de gehakte uitjes en de geroosterde sesamzaadjes.

Gebakken roodbaars met gesmoorde zeeaster

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 roodbaarsfilets (à ca. 150 g)
(versgemalen) peper
zout
40 g roomboter
1 theelepel milde currypasta
2 doosjes zeeaster (groente à 150 g)
2 eetlepels droge witte wijn

Bereiding

Roodbaarsfilets bestrooien met zout en peper.
In koekenpan 25 g boter verhitten en currypasta erdoor roeren.
Roodbaarsfilets in curry in ca. 8 minuten goudbruin en gaar bakken, halverwege keren.
In vergiet zeeaster goed afspoelen en laten uitlekken.
In pan helft van boter verhitten.
Zeeaster en wijn erdoor scheppen.
Zeeaster in ca. 3 minuten afgedekt beetgaar smoren, af en toe omscheppen.
Op smaak brengen met peper.
Van vuur af rest van boter erdoor roeren.
Op vier borden roodbaarsfilet leggen.
Op elke roodbaarsfilet bergje zeeaster leggen.
Curryboter uit koekenpan eromheen druppelen.
Serveren met gekookte krielaardappeltjes.

Gebakken sliptong met dragonmayonaise

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

8 plakjes Zeeuws spek (iets dikker gesneden, ca. 100 g)
2 augurken zoetzuur (middelgroot)
1 eetlepel kappertjes
½ theelepel gedroogde dragon
6 eetlepels mayonaise
2 eetlepels bloem
zout
peper
3 eetlepels boter of margarine
1 bakje zeekraal (groente, 100 g), of verse spinazie
4 sliptongen (2 pakjes à ca. 200 g)

Bereiding

In droge koekenpan spek knapperig bakken en op keukenpapier laten uitlekken.
Augurken fijnhakken en laten uitlekken.
Kappertjes fijnhakken.
In kommetje augurk, kappertjes, dragon en mayonaise door elkaar roeren.
Bloem op bord strooien, zout en peper erdoor mengen.
In pan 1 eetlepel boter verhitten en zeekraal al omscheppend ca. 2 minuten bakken.
Zeekraal met 1 eetlepel water afgedekt nog 3 à 5 minuten zachtjes verwarmen.
Intussen in koekenpan rest van boter verhitten.
Sliptongen door bloem wentelen en in ca. 6 minuten bruinbakken, halverwege voorzichtig keren.
Sliptongen op vier borden leggen.
Zeekraal erop scheppen en plakjes spek schuin tegen zeekraal aanzetten.
Mayonaise ernaast scheppen.
Serveren met in de schil gekookte nieuwe aardappeltjes.

Gebakken/gefrituurde tahoe of tempeh

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

Ingrediënten

± 500 g tahoe of tempeh
zout
peper
paprikapoeder

voor de marinade

3 lepels ketjap
3 lepels water
1 theelepel ve-tsin of zout
(1 theelepel Chinees poeder, =vijfkruidenpoeder)

voor het bakbeslag

4 lepels bloem
± 5 lepels water
1 lepel ketjap
paneermeel
± 4 lepels slaolie of frituurvet

Bereiding

Snijd de tahoe of de tempeh in 4-5 plakken.
Bestrooi deze met het zout en de kruiden, of haal ze door de marinade en laat die ± 15 minuten intrekken.
Maak van de bloem en wat water een dik, glad mengsel en verdun dit met de rest van het water en de ketjap.
Haal de plakken hier één voor één door en wentel ze daarna door het paneermeel.
Bak De plakken in de hete olie of het frituurvet (± 180°C) aan beide kanten bruin en knappend.
Variatie: Gebakken/gefrituurde tahoe of tempeh (in blokjes)
Snijd de plakken in blokjes, marineer die, laat ze uitlekken, wentel ze door bloem en schud ze goed af.
Bak de blokjes in hete olie of frituurvet (± 180°C) rondom vlug goudbruin en knappend.
Voeg de blokjes gebakken/gefrituurde tahoe of tempeh op het laatst aan gemengde gerechten of soep toe of geef ze apart bij de soep.

Gebonden palmhartensoep

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

Ingrediënten

350 g palmharten uit blik
7 dl kippenbouillon
25 g rijstebloem
2 dl melk
zout
peper
2 eidooiers

Bereiding

Snijd de palmharten in stukken en pureer ze met een scheutje van de kippenbouillon in een foodprocessor of andere keukenmachine.
Maak de rijstebloem in een kommetje aan met een scheutje van de melk.
Roer de palmhartenpuree met het bloemmengsel in een pan door elkaar, voeg de rest van de kippenbouillon en de melk toe en breng de soep onder voortdurend roeren aan de kook.
Zet het vuur laag en laat de soep 3 minuten zachtjes koken.
Maak de soep op smaak met wat zout en peper.
Klop de eidooiers in een kommetje los en roer er enkele eetlepels van de hete soep door.
Roer het dooiermengsel door de soep tot een gebonden geheel is ontstaan.
Laat de soep echter niet meer koken, daar hij dan zou kunnen schiften.

Gebonden vissoep

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

Ingrediënten

1 kg vis (bijvoorbeeld wijting)
2 uien
1 kleine winterwortel
2 stengels prei
1 kleine venkelknol
5 teentjes knoflook
olijfolie
2 eetlepels tomatenpuree
4 takjes tijm
½ bosje peterselie
1 laurierblaadje
2½ dl witte wijn
peper
zout
2 eidooiers

Bereiding

Was de vis zorgvuldig onder de koude kraan en snijd hem in stukken.
Halveer 2 teentjes knoflook.
Laat alle groenten in 4 eetlepels olie goudbruin worden, voeg de vis, tomatenpuree, tijm, peterselie, laurier, wijn, een l water, peper en zout toe en laat het geheel op een klein vuur ½ uur trekken.
Pers de rest van de knoflook uit, vermeng die met wat zout en de eidooiers en klop hier druppelsgewijs 8 lepels olie door, zoals bij het zelf maken van mayonaise.
Wrijf de soep door een zeef en serveer haar met de knoflooksaus en geroosterd stokbrood.

Gefrituurde brie met pruimendressing

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

Ingrediënten

250 g boerenbrie
100 g bloem
2 losgeklopte eieren
100 g paneermeel
100 g rucola
2 eetlepels pijnboompitten
½ eetlepel olijfolie
zout
peper
¾ dl witte wijnazijn
3 theelepels Dijon mosterd
3 theelepels poedersuiker
1 fijngesneden sjalotje
¾ dl walnotenolie
¾ dl olijfolie extra vergine
3 gewelde pruimen zonder pit in heel kleine blokjes
frituurolie

Bereiding

Snijd de brie in 8 gelijke stukjes en wentel die achtereenvolgens door de bloem, het ei en het paneermeel.
Laat de gepaneerde brie in de koelkast minstens 30 minuten goed koud worden.
Laat de rucola in water met ijsblokjes knapperig worden.
Bak de pijnboompitten in ½ eetlepel olijfolie in 2 minuten goudbruin en bestrooi ze licht met zout.
Meng de azijn, de mosterd, de suiker en het sjalotje door elkaar en klop de walnoten- en olijfolie erdoor.
Voeg de pruimen toe en breng de dressing op smaak met zout en peper.
Verhit de frituurolie verhitten tot 180°C.
Frituur de briestukjes (in 3 delen) in 3 minuten lichtbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Dep de rucola droog en verdeel hem over de borden.
Leg de brie erbij, schep de dressing eromheen en strooi de pijnboompitten erover.

Gegrilde aardappels met taleggio

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 aardappels (Vitelotte Noir)
1 zakje rucolasla (30 g)
100 g taleggio (verse kaas Baruffaldi)
½ eetlepel witte-wijnazijn
2 eetlepels walnotenolie
zout
peper

Bereiding

Aardappels onder koud stromend water schoonboenen en elk in lengte in 4 plakken snijden.
In pan met weinig water aardappelplakken in ca. 5 minuten beetgaar koken en afgieten.
Rucola iets fijn knippen.
Kaas in stukjes snijden.
Op werkblad aardappelplakken leggen.
Rucola en kaas over aardappelplakken verdelen.
In kopje azijn en olie mengen en over aardappels sprenkelen.
Bestrooien met zout en peper.
Aardappelplakjes in stapeltjes van 4 op elkaar in ovenschaal leggen.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Schaal ca. 10 cm onder hete grill schuiven en kaas in ca. 3 minuten iets laten smelten.

Gegrilde carpaccio van ossenhaas met tijmpesto

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

Ingrediënten

1 kg ossenhaas
zeezout
peper
4 eetlepels verse tijm
het sap van ½ citroen
1 dl olijfolie
50 g pijnboompitten
50 g Parmezaanse kaas

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Wrijf de ossenhaas in met peper en zout en grilleer het vlees onder voortdurend omdraaien (let op dat de ossenhaas zo rauw mogelijk blijft!).
Laat het vlees rusten terwijl u de tijmpesto maakt.
Meng de kruiden, het zout, het citroensap, de pijnboompitten en de Parmezaanse kaas met een mixer.
Voeg de olijfolie langzaam toe en breng de pesto met peper op smaak.
Snijd het vlees in zo dun mogelijke plakjes en verdeel die over de borden.
Lepel er de pesto over en besprenkel eventueel met wat citroensap en extra olijfolie.
Dit gerecht is helemaal af als u er een frisse salade bij serveert.

Gegrilde kabeljauw met tomatensalade

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

Ingrediënten

5 eetlepels olijfolie traditioneel
1 dubbelpak aardappelschijfjes à 700 g
4 stukken kabeljauwfilet à 150 g
(versgemalen) peper
zout
paprikapoeder
700 g trostomaten, in dunne partjes
2 bosuitjes, in dunne ringetjes
1 bakje knoflook-bieslookdressing à 90 g

Bereiding

Verhit 4 eetlepels olie over 2 koekenpannen met antiaanbaklaag en bak de aardappeltjes aan beide kanten bruin en gaar.
Wrijf de vis in met peper, zout en paprikapoeder naar smaak en de rest van de olie en grill de vis in een hete grillpan aan beide kanten bruin en in ± 7 minuten gaar.
Schep de tomaten met de bosui en de dressing door elkaar.
Serveer de vis met de gebakken aardappeltjes en de salade.

Wijnadvies: Macon-Villages, Frankrijk

Gegrilde kalfsentrecôte met citroenboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

25 g zachte boter
½ citroen
zout
1 zakje verse krieltjes in de schil (500 g)
100 g doperwten (diepvries) (pak à 350 g)
4 eetlepels olijfolie
4 takjes dille
(versgemalen) zwarte peper
2 kalfsentrecôtes

Bereiding

Met vork boter luchtig kloppen.
Citroen goed schoonboenen en 1½ theelepel schil eraf raspen.
½ theelepel citroenrasp met snufje zout door boter mengen.
Boter in plasticfolie wikkelen en tot bolletje vormen.
Boter in koelkast laten opstijven.
Krieltjes goed schoonboenen onder koud water en in pan met water en zout in ca. 15 minuten gaarkoken.
Intussen in pan met kokend water en zout doperwten in 3 à 4 minuten beetgaar koken.
Doperwten afgieten. Krieltjes afgieten en halveren.
Citroen uitpersen en 1½ eetlepel citroensap met 3 eetlepels olie en rest van citroenrasp door warme krieltjes scheppen.
Dille fijnhakken en met doperwten voorzichtig door krieltjes scheppen.
Salade op smaak brengen met zout en peper.
Grillpan (of grillplaat) voorverwarmen en bestrijken met rest van olie.
Entrecôtes bestrooien met peper.
Zodra damp van olie afkomt entrecotes op grill leggen en afhankelijk van gewenste gaarheid in 4 à 8 minuten grillen, halverwege keren.
Entrecôtes op twee borden leggen.
Citroenboter in plakjes snijden en op entrecôtes leggen.
Aardappel-dillesalade ernaast scheppen.

Gegrilde kippenbout met avocadosalade

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

Ingrediënten

300 g couscous
2 vleestomaten
2 avocado's
100 g gorgonzola (kaas)
4 eetlepels citroensap
2 schaaltjes gegrilde kippenbout (ca. 500 g)
4 eetlepels olijfolie
1 kropsla

Bereiding

Couscous 5 minuten wellen in 500 ml kokend water.
Tomaten wassen.
Avocado's halveren, pit verwijderen en vruchtvlees eruit scheppen.
Tomaten, avocado en gorgonzola in blokjes snijden en door elkaar scheppen.
Op smaak brengen met helft van citroensap, zout en peper.
In magnetron kippenbouten volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
In wok 2 eetlepels olie en couscous enkele minuten al roerend verwarmen.
Sla wassen en in stukken scheuren.
Dressing kloppen van rest van citroensap, rest van olie, zout en peper en mengen met sla.
Sla over vier borden (aan zijkant) verdelen.
Kip en couscous ernaast scheppen.

Gegrilde meloen met kiwi en portroom

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

Ingrediënten

2 kleine meloenen
4 eetlepels witte port
2 kiwi's
1½ eetlepel pijnboompitten
1 eetlepel honing
2 eetlepels slagroom
75 g mascarpone

Bereiding

Halveer de meloenen en verwijder de zaadjes.
Schep er met een meloenbolletjeslepel mooie bolletjes uit en houd de meloenhelften apart.
Schep de port door de meloenbolletjes en laat ze minimaal 30 minuten marineren.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekepan goudbruin.
Schil de kiwi's, snijd de vruchten in plakjes en halveer deze.
Neem 4 eetlepels van de marinade en roer die met de honing en de slagroom door de mascarpone.
Verdeel de meloenbolletjes met de rest van de marinade en de kiwi over de meloenhelften.
Verdeel de portroom erover en garneer met de pijnboompitten.

Gegrilde oesterzwammen met risotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 sjalotjes
3 bosuitjes
2 bakjes oesterzwammen (à 150 g)
4 eetlepels olijfolie
1 pak risottorijst (400 g)
2 dl witte wijn
2 groentebouillontabletten
1 zakje panklare sperziebonen (250 g)
75 g oude kaas (stukje)

Bereiding

Sjalotjes pellen en fijnsnipperen.
Bosuitjes schoonmaken en in stukken van ca. 3 cm snijden.
Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier, grote exemplaren halveren.
In pan 3 eetlepels olie verhitten.
Sjalotjes ca. 3 minuten fruiten.
Rijst toevoegen en ca. 1 minuut al omscheppend bakken tot korrels glanzen.
Wijn toevoegen, laten verdampen en vervolgens beetje voor beetje 1 l water toevoegen.
Bouillontabletten erboven verkruimelen.
Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaar koken.
Ca. 10 minuten voor einde kooktijd sperziebonen erdoor scheppen.
Kaas met kaasschaaf in plakken schaven.
Grillpan verhitten tot gloeiend heet.
Dun bestrijken met rest van olie.
Oesterzwammen ca. 5 minuten grillen, halverwege keren.
Bosui toevoegen en ca. 2 minuten meegrillen.
Vier borden voorverwarmen.
Risotto op warme borden scheppen.
Oesterzwammen en bosui erop leggen.
Garneren met oude kaas.

Gegrilde perziken

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

Ingrediënten

Bereiding

Laat 12 bitterkoekjes weken in 6 eetlepels sinaasappellikeur (slijter).
Halveer en ontpit 6 perziken.
Meng 2 eetlepels suiker met 1 eetlepel cacao (pak á 125 g, Van Houten).
Leg in iedere erzik een bitterkoekje en bestrooi dit met het suikermengsel.
Verdeel 50 g boter over de perziken.
Zet de halve perziken ieder op een stukje aluminiumfolie.
Wikkel de perziken in het aluminiumfolie en leg ze ± 30 minuten in de as van de barbecue.
Lekker met een bolletje ijs, losgeklopte zure room of crème fraîche.

Gegrilde vijgen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 verse rijpe vijgen
1 theelepel balsamicoazijn
30 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc)
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Vijgen wassen, aan de bovenkant insnijden tot halverwege en besprenkelen met balsamicoazijn.
Kaas in vijgen doen en bestrooien met zout en peper.
Vijgen in schaal leggen.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Vijgen ca. 7 minuten grillen en kaas laten smelten.

Gegrilde zalm met spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 eetlepel wasabipoeder (potje à 45 g)
4 eetlepels Japanse sojasaus (flesje à 150 ml)
1 zak verse panklare spinazie (300 g)
2 eetlepels olie
zout
1 eetlepel gembersiroop
2 zalmfilets (à ca. 120 g)
4 eetlepels ingelegde gember (Japanse winkel of zelfgemaakt zie tip)

Bereiding
In kommetje wasabipoeder met 2 theelepels koud water tot pasta roeren.
Sojasaus erbij schenken.
Grillpan op hoog vuur voorverwarmen tot gloeiend heet.
In wok 1 eetlepel olie verhitten en spinazie al omscheppend ca. 2 minuten roerbakken.
Op smaak brengen met zout en 1 eetlepel gembersiroop.
Twee borden voorverwarmen.
Grillpan licht invetten met rest van olie.
Rauwe zalm erop leggen en ca. 20 seconden roosteren.
Zalm kwartslag draaien (rauwe kant blijft boven), zodat mooi ruitpatroon ontstaat en nog eens ca. 20 seconden bakken.
Zalm met rauwe kant op lauwwarme borden leggen.
Spinazie ernaast leggen.
Garneren met plakjes gember, wasabi-pasta, sojasaus.
Serveren met noedels.

Tip: Ingelegde zoetzure gember is eenvoudig zelf te maken. Schil een stuk jonge gemberwortel van ca. 125 g en schaaf het in flinterdunne plakjes. Blancheer de gember ca. 2 minuten in een pannetje met kokend water. Meng in een schoon potje ½ dl rijstazijn (Thai Kitchen) met ½ eetlepel Japanse sojasaus (Kikkoman), 1 eetlepel medium dry sherry en 3 theelepels suiker en los de suiker al roerend op. Laat de gember in een zeef goed uitlekken en doe de plakjes in het potje. Schep goed om. Sluit het potje af en laat de gember minimaal 1 dag staan. Houdbaarheid: 1 maand in de koelkast.

Gegrilde zalmmoten met dillepesto

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

Ingrediënten

4 moten zalm
sap van een halve citroen
15 g dille
25 g blanke amandelen
25 g pecorino of Parmezaanse kaas
1 teen knoflook, fijngehakt
6 eetlepels olijfolie (met citroenaroma)

Bereiding

Wrijf de moten zalm aan beide kanten in met zout, versgemalen zwarte peper en citroensap.
Laat de moten 5-10 minuten liggen.
Bereid intussen de pesto: pureer de dille met de amandelen, knoflook en pecorino in de keukenmachine of blender tot een korrelige massa en meng er 4 eetlepels olijfolie en 2-3 eetlepels water door zodat de pesto lekker smeuïg wordt.
Breng de pesto op smaak met zout en peper.
Dep de zalmmoten droog met keukenpapier en bestrijk ze heel dun met olijfolie.
Rooster de moten in een hete grillpan 4-6 minuten tot ze van binnen nog iets rosé zijn.
Leg de moten op warme borden en schep er iets van de pesto over.
Zet de rest van de pesto in kleine glaasjes op de borden erbij.
Lekker met tagliatelle.

Gehaktballetjes 4

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

Ingrediënten

200 g half-om-halfgehakt
1 uitgeperst teentje knoflook
1 kleine geraspte ui
snufje nootmuskaat
½ theelepel kaneel
zout
peper
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten, behalve de olijfolie en draai van dit mengsel kleine balletjes.
Verhit de olie en bak de balletjes in ongeveer 10 minuten rondom bruin.
Meng eventueel wat rozijnen of pijnboompitten door het gehakt.

Gehaktschnitzel met spaghetti

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

Ingrediënten

350 g rundergehakt
2 scharreleieren (M)
40 g paneermeel
(versgemalen) peper
zout
3½ eetlepels Bakken & Braden vloeibaar
400 g spaghetti
1 bak champignons à 250 g, in plakjes
1 pot C1000 pastasaus à 680 g

Bereiding

Meng het gehakt met één ei, 20 g van de paneermeel en peper en zout naar smaak door elkaar en verdeel het gehakt in 4 porties.
Druk de porties tussen 2 velletjes huishoudfolie uit tot schnitzels.
Klop 1 ei met 1 eetlepel water los in een diep bord.
Strooi de rest van het paneermeel in een ander diep bord.
Haal de schnitzels eerst door het losgeklopte ei en vervolgens door het paneermeel.
Kook de spaghetti in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Bak de schnitzels in het vloeibare bakvet aan beide kanten bruin.
Voeg de champignons aan het bakvet toe en bak het vlees en de champignons in ± 5 minuten gaar.
Verwarm de pastasaus volgens de aanwijzingen op de pot en schep de champignons door de saus.
Serveer de saus bij de spaghetti en de schnitzels.

Wijnadvies: Canaletto, Montepulciano d´Abruzzo, Italie

Gekruide lamsreepjes met vijgen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 rode ui
2 tenen knoflook
1 theelepel oregano
1 schaaltje lamsboutlapjes à la minute (ca. 300 g)
1 eetlepel pikante paprikapoeder
zout
versgemalen zwarte peper
4 gedroogde vijgen
3 eetlepels olijfolie
1 dl medium dry sherry

Bereiding

Ui en knoflook pellen en fijn snipperen.
Oreganoblaadjes van takjes rissen en fijnhakken.
Lamsvlees in reepjes snijden.
In schaal lamsreepjes, paprikapoeder, zout, peper, ui, knoflook en oregano door elkaar scheppen.
Tot gebruik (minstens 1 uur) afgedekt in koelkast zetten.
Vijgen in plakjes snijden en in schaaltje doen.
Sherry erover schenken.
In gourmetpannetje beetje olijfolie verhitten.
2 Eetlepels van het lamsvleesmengsel en 1 eetlepel vijgen al omscheppend bakken tot het vlees net gaar is.
Eventueel zout en peper naar smaak toevoegen.

Kindertip: Vervang voor kinderen de sherry door bouillon of appelsap en neem eventueel reepjes kalfsvlees of varkensvlees.

Gekruide rozemarijn-aardappelpartjes met rode ui uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

3 rode uien
3 eetlepels (olijf)olie
1 pak gekruide aardappeltjes rozemarijn (450 g)
(zee)zout
peper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Uien pellen en in partjes snijden.
Bakplaat invetten met 2 eetlepels olie en aardappelpartjes en uien erop leggen.
Rest van olie erover sprenkelen.
In midden van oven aardappels en ui in ca. 20 minuten gaar en knapperig bakken.
Bestrooien met zout en peper.

Gemarineerde aardbeien met limoenmascarpone

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 takjes munt
4 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)
2 limoenen
1 bakje mascarpone (250 g)
1 dl volle yoghurt
1 eetlepel basterdsuiker (wit)

Bereiding

Aardbeien wassen, schoonmaken en halveren.
Muntblaadjes fijnsnijden.
In schaal aardbeien, likeur en munt door elkaar scheppen.
Schaal afgedekt minimaal 1 uur in koelkast zetten, aardbeien af en toe omscheppen.
Intussen limoenen goed schoon boenen en boven kommetje schil eraf raspen.
Limoenen uitpersen. In kom mascarpone met yoghurt loskloppen en 3 eetlepels limoensap, basterdsuiker en helft van limoenrasp erdoor mengen.
Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Aardbeien met sap over vier (dessert)coupes verdelen en limoenmascarpone erop scheppen.
Garneren met rest van limoenrasp.

Gemarineerde asperges met rauwe ham en mortadella

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

Ingrediënten

500 g groene asperges
zout
5 eetlepels (olijf)olie
2 eetlepels balsamicoazijn
1 eetlepel droge witte vermout
1 theelepel vloeibare honing
(versgemalen) zwarte peper
100 g prosciutto crudo of andere rauwe ham (plakjes)
100 g mortadella (plakjes)
2 takjes basilicum

Bereiding

Was de asperges voorzichtig en leg ze ± 15 minuten in koud water.
Snijd van de asperges aan de onderkant 2-3 cm af.
Breng intussen in een pan ruim water met zout aan de kook en kook de asperges in het kokende water in ± 10 minuten beetgaar.
Klop intussen in een kommetje de olie, azijn, vermout en honing tot een marinade.
Breng op smaak met zout en peper.
Spoel de asperges in een vergiet onder koud water af en laat ze goed uitlekken.
Leg de asperges met de kopjes naar één kant op een platte schaal en schenk de marinade erover.
Zet de asperges ± 1 uur bij kamertemperatuur weg; schep af en toe voorzichtig om.
Verdeel de asperges met de kopjes aan één kant over vier borden.
Bestrooi ze met peper.
Leg de plakjes ham en mortadella om-en-om dubbelgevouwen naast de asperges.
Neem de basilicumblaadjes van de takjes, snijd ze in reepjes en strooi ze over de asperges.
Serveer met pane con noci (voorgebakken Italiaans notenstokbrood).

Gemarineerde aubergine met couscous en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels olijfolie
1 bakje rauwkost (150 g)
100 g couscous (pak à 500 g)
2 theelepels vloeibare kruidenbouillon
1 aubergine
1 bakje balsamicodressing (100 g)
100 g verse geitenkaas (Bettine Blanc)

Bereiding

In pan 1 eetlepel olie verhitten.
Rauwkost al omscheppend ca. 1 minuut bakken.
Couscous erdoor scheppen.
Bouillon door 2 dl kokend water mengen, bij couscous schenken en ca. 1 minuut verwarmen.
Couscous van vuur nemen en afgedekt ca. 4 minuten laten wellen.
Intussen koekenpan (of grillpan) invetten met rest van olie en verhitten.
Aubergine wassen, kapjes eraf snijden en in plakken snijden.
Plakken aubergine in ca. 5 minuten bruinbakken, halverwege keren.
Plakken uit pan nemen en in twee diepe borden leggen.
Dressing erover schenken.
Couscous erop scheppen.
Geitenkaas in stukjes verdelen en over couscous verdelen.

Gemarineerde champignons

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 bakjes champignons (à 250 g)
1 kleine ui
2 teentjes knoflook
2 eetlepels citroensap
6 eetlepels olijfolie
1 theelepel italiaanse keukenkruiden
zout
peper
4 takjes peterselie
1 zakje waterkers

Bereiding

Champignons schoonvegen met keukenpapier.
Ui en knoflook pellen en fijn snipperen.
In pan champignons, ui, knoflook, citroensap, olie en Italiaanse kruiden aan de kook brengen en 2 à 3 minuten zachtjes laten koken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Van vuur af peterselie erboven fijnknippen en erdoor scheppen.
Ca. 1 uur laten staan.
Waterkers over vier borden verdelen.
Champignons opnieuw aan de kook brengen.
Vuur direct uitzetten en champignons over waterkers verdelen.
Serveren met geroosterd witbrood.

Gemarineerde feta

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

Ingrediënten

350 g feta
2 gepelde teentjes knoflook
1 theelepel witte en zwarte peperkorrels
8 korianderzaadjes
1 laurierblad
takjes oregano en tijm
olijfolie
warm geroosterd brood om te serveren

Bereiding

Snijd de feta in blokjes en de knoflook in dikke plakjes.
Kneus in een vijzel de peperkorrels en korianderzaadjes.
Doe de blokjes kaas met het laurierblad in een inmaakglas.
Leg tussen de laagjes steeds wat knoflook, peper met koriander en een takje oregano of tijm.
Schenk zoveel olijfolie in het inmaakglas dat alle kaas onder staat.
Laat het glas 2 weken staan.
Serveer de kaas op warm geroosterd brood en druppel er wat van de olie uit het glas over.

Gemarineerde mandarijnen met kipfilet

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

Ingrediënten

4 mandarijnen
4 eetlepels olie
2 eetlepels (frambozen)azijn
1 theelepel tijm
zout, peper
8 sneetjes witbrood
8 plakjes kipfilet (vleeswaren, ± 100 gr)
8 sprietjes bieslook
1 bakje tuinkers
keukenpapier
uitsteekvormpje of glas (doorsnede ± 5 cm)

Bereiding

Pel de mandarijnen en snijd elke vrucht overdwars in 4 mooie plakken.
Leg de mandarijnplakken voorzichtig op een platte schaal.
Roer in een kommetje de olie, azijn en tijm tot een marinade en breng de marinade op smaak met zout en peper.
Sprenkel de marinade over de mandarijnplakken en laat ze afgedekt ± 30 minuten staan.
Laat de mandarijnplakjes op keukenpapier uitlekken (bewaar de marinade).
Snijd de korsten van het brood en rooster het brood.
Steek uit de sneetjes brood (met een uitsteekvormpje) 8 rondjes.
Halveer de plakjes kipfilet en klap elk half plakje dubbel. Knip de bieslooksprietjes elk in 3 stukken.
Leg op elk broodrondje achtereenvolgens 1 plakje kipfilet, 1 plakje mandarijn, 1 plakje kipfilet en 1 plakje mandarijn.
Knip de tuinkers van het bedje en verdeel die over vier bordjes.
Besprenkel met de marinade.
Leg op elk bordje 2 mandarijnbroodjes en garneer met bieslook.

Gemarineerde Marokkaanse spiesjes

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

Ingrediënten

300 g rundvlees
1 ui
2 tomaten
4 mooie champignons
wat citroensap
4 plakjes ontbijtspek
2 eetlepels olie
1 bosje oregano

voor de marinade

1 citroen
4 eetlepels olie
zout
versgemalen peper

Bereiding

Maak een marinade van het sap van de citroen, de olie, peper en zout.
Snijd het vlees in stukken en laat het 3 uur marineren.
Maak de ui en de tomaten schoon en snijd ze in vieren.
Was de champignons en besprenkel ze met citroensap.
Haal de vleesblokjes uit de marinade en rijg ze aan de spiesjes, afgewisseld met ui, tomaat en plakjes spek.
Prik er als laatste de champignon op.
Bestrijk de spiesjes met olie en rooster ze onder de grill of bak ze in een teflonpan.
Voeg nog wat extra peper en zout toe.
Serveer er een wortel- of pompoensoufflé en couscous bij.

Gemarineerde mosselen 3

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 200 g gekookte mosselen met 1 eetlepel citroensap, 3 eetlepels olijfolie, 1 teen knoflook uit de pers, 1 gehakt bosuitje, ½ theelepel paprikapoeder, wat zout en peper en 2 eetlepels fijngehakte peterselie.

Geef er cocktailprikkers bij.

Gemarineerde olijven met blokjes ham

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

Ingrediënten

1 teentje knoflook
1 dikke plak gekookte ham (150 g)
100 g groene olijven zonder pit en 100 g zwarte olijven zonder pit
2 eetlepels citroensap
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden
3 eetlepels olijfolie
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Pel de knoflook en snijd hem in kleine stukjes.
Snijd de ham in blokjes
Besprenkel in een kom de olijven met het citroensap, schep er de noflookstukjes, hamblokjes, Italiaanse keukenkruiden en olie door en bestrooi met peper.
Zet de kom afgedekt ± 2 uur in de koelkast.
Serveer met cocktailprikkers.

Gemarineerde pittige wortelsticks

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 winterpeen (ca. 250 g)
zout
½ theelepel oregano
(versgemalen) zwarte peper
2 eetlepels rode wijnazijn
60 ml olijfolie
1 teentje knoflook

Bereiding

Wortel schoonmaken en in 3 gelijke stukken snijden.
In pan met water en weinig zout wortel 10 à 15 minuten koken.
Afgieten en iets laten afkoelen.
Wortel in lengte in dunne plakjes (ca. ½ cm dik) snijden.
Plakjes vervolgens in reepjes van ca. ½ cm dik snijden.
Wortelreepjes in schaal leggen.
Bestrooien met oregano, zout en peper.
Azijn en zoveel olie erover schenken dat wortelreepjes bedekt zijn.
Knoflook pellen, in plakjes snijden en door wortelreepjes scheppen.
Minstens 1 dag in koelkast laten staan, zodat smaak zich kan ontwikkelen.

Gemarineerde zoetzure uien

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 grote uien
2 citroenen
3 eetlepels olie
2 eetlepels gembersiroop
1 theelepel koenjit
2 theelepels zwarte peperkorrels
2 laurierblaadjes

Bereiding

Uien pellen en in dunne partjes van gelijke grootte snijden.
Partjes in weckfles leggen.
Citroenen uitpersen.
In kommetje citroensap, olie, gember siroop en koenjit door elkaar kloppen.
Mengsel over uienpartjes schenken en met peperkorrels erdoor scheppen.
Laurierblaadjes laurier tussen uien steken, weckfles afsluiten en minstens 4 uur laten staan; af en toe omscheppen.
Zoetzure uien tot gebruik in weckfles in koelkast bewaren.
Uien zijn ongeveer 4 dagen houdbaar.
Lekker bij Indische gerechten of door salades.

Gember-ananaslongdrink

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng in een kan 2 eetlepels gembersiroop met 1 eetlepel citroensap en 4 dl ananassap.
Verdeel het mengsel over 4 glazen en vul aan met koolzuurhoudend mineraalwater en ijsklontjes.

Tip: Desgewenst kunt u de gembersiroop vervangen door tropische vruchtenlimonadesiroop.

Gemengde groene salade

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ei
½ krop lollo biondo (groene krulsla)
50 g veldsla
¼ komkommer
4 kerstomaatjes
1 eetlepel zoetzure zilveruitjes
1 eetlepel appelazijn
3 eetlepels olie
2 theelepels verse dragon of 1 theelepel gedroogde dragon
zout
peper
½ bakje tuinkers

Bereiding
Kook het ei in ± 10 minuten hard.
Was de lollo biondo en de veldsla en laat de slasoorten goed uitlekken.
Scheur de lollo biondo in stukken en verwijder de worteltjes van de veldsla.
Snijd de komkommer in stukjes en de tomaatjes in partjes.
Hak de zilveruitjes fijn.
Pel het ei en prak het fijn.
Roer een sausje van de stukjes ei, de zilveruitjes, de azijn, de olie, de dragon, zout en peper.
Schep de lollo biondo, de veldsla en de komkommer door het sausje.
Knip de tuinkers van het bedje.
Garneer de salade met de tomaatjes en de tuinkers.

Gemengde groentecurry 1

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

Ingrediënten

250 g ongeschilde krieltjes
200 g worteltjes
600 g doperwtjes
30 g boter
1 bakje kerstomaten
3 bosuitjes
2 eetlepels sesamzaad
1 theelepeltje sambal
½ dl volle yoghurt
1 flinke schep kokos

Bereiding

Borstel de krieltjes schoon en halveer ze.
Snijd de worteltjes in dikke repen.
Kook de groenten 5 minuten voor en laat ze uitlekken.
Kook de doperwtjes 15 minuten en haal ze uit de peul.
Verhit in een wok de boter en bak hierin de krieltjes 10 minuten met het deksel op de pan.
Neem dan het deksel eraf en bak de krieltjes nog eens 5 minuten.
Voeg de worteltjes en de erwten toe en bak ze al omscheppend 5 minuten.
Halveer de kerstomaten.
snijd de bosuitjes in schuine stukjes en snipper het wit.
Schep de kerstomaatjes en het uiwit bij de groenten en bak alles al om scheppend.
Voeg het sesamzaad, de sambal en de yoghurt toe en warm alles al omscheppend door.
Voeg op het laatst de kokos toe en roer die erdoor.

Gemengde groentecurry 2

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ bloemkooltje
1 grote wortel
50 g diepvriesdoperwten
1 middelgrote ui
50 g pompoen
1 teentje knoflook
1 cm verse gemberwortel
½ theelepel korianderpoeder
2 eetlepels olijfolie
½ eeetlepel kurkuma
2 groene paprika's
1 klein blikje tomatenpuree
1 grote aardappel
zout naar smaak

Bereiding
Snijd alle groenten in stukjes.
Snijd de ui in ringen en bak die in de olie goudbruin.
Voeg de geraspte gemberwortel, de knoflook, de fijngehakte paprika's, de kurkuma, het korianderpoeder en zout toe en roerbak ± 3 minuten.
Voeg de groenten toe en bak die ± 3 minuten mee.
Voeg 3 dl water toe en kook het geheel op zacht vuur gaar.
Voeg de tomatenpuree toe en roer tot een dikke saus ontstaat.
Serveer met basmatirijst.

Gemengde Japanse salade

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

Ingrediënten

1 pakje Crabfantasy (diepvries, 200 g)
1 kleine komkommer
zout
1 winterwortel (± 250 g)
1 bosje radijs
1 eetlepel sesamzaad
1 teentje knoflook
2 eetlepels halfvette mayonaise
1 eetlepel Japanse sojasaus (Kikkoman)
4 eetlepels azijn
75 g waterkers

Bereiding

Laat de crabfantasy ontdooien.
Rasp de komkommer in ragfijne reepjes en doe die in een vergiet, bestrooi ze met zout en laat ze ± 30 minuten uitlekken.
Snijd of rasp de wortel en radijsjes in ragdunne reepjes.
Trek met 2 vorken de Crabfantasy uit elkaar.
Rooster in een droge koekepan de sesamzaadjes en stamp ze in een vijzel fijn.
Pers de knoflook erboven uit.
Roer de mayonaise, sojasaus en azijn erdoor.
Breng op smaak met zout.
Rangschik op een platte schaal de waterkers, wortel, komkommer, radijs en Crabfantasy.
Schenk er vlak voor het opdienen het sausje over.

Gepocheerde perziken met vanilleyoghurtmousse

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 blaadjes witte gelatine
1 sinaasappel
250 g suiker
2½ dl milde vanilleyoghurt (Biologisch) (pot à 500 g)
1 bekertje slankroom (2 dl)
2 zakjes groene thee Honey Lemon Ginseng
6 perziken

Bereiding

In kom met ruim koud water gelatineblaadjes ca. 5 minuten laten weken.
Intussen sinaasappel uitpersen.
In pan sinaasappelsap met 50 g suiker aan de kook brengen.
Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in hete sap oplossen.
Vanilleyoghurt erdoor roeren en laten afkoelen.
Slankroom stijfkloppen en door yoghurtmengsel spatelen.
Mousse in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven.
Intussen in middelgrote pan 3 dl water met rest van suiker aan de kook brengen en suiker oplossen.
Zakjes thee in siroop hangen en op laag vuur ca. 10 minuten laten trekken.
Perziken schillen, halveren en pitten verwijderen.
Theezakjes uit siroop nemen.
Perziken in siroop leggen en ca. 10 minuten pocheren tot ze zacht zijn, af en toe keren.
Perziken in siroop laten afkoelen.
Dompel een lepel in heet water en schep de yoghurtmousse op vier bordjes, leg de perziken ernaast.
1 eetlepel theesiroop over mousse sprenkelen (rest van theesiroop wordt niet gebruikt).

Gepocheerde scholrolletjes met casselerrib en waterkerssaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje waterkers (75 g)
6 scholfilets
zout
peper
12 plakjes casselerrib
1 sjalotje
1 pot visfond (380 ml)
1 dl droge witte wijn
1 dl koksroom (pakje à 200 ml)

Bereiding

Van waterkers 2/3 deel fijnhakken.
Scholfilets in lengte halveren, bestrooien met zout en peper.
Van rest van waterkers steeltjes verwijderen en op scholfilets leggen.
Plakjes casselerrib halveren en erover verdelen.
Scholfilets oprollen en met cocktailprikker vaststeken.
Sjalotje pellen en snipperen.
In hapjespan fond met wijn, sjalot, zout en peper aan de kook brengen.
Scholrolletjes erin zetten en in ca. 8 minuten tegen de kook aan gaar laten worden.
Met schuimspaan scholrolletjes op bord scheppen en warmhouden onder aluminiumfolie.
Kookvocht op hoog vuur tot ca. 2/3 laten inkoken.
Koksroom en waterkers erdoor roeren en nog ca. 2 minuten al roerend verwarmen tot saus iets gebonden is.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Scholrolletjes op vier borden leggen en saus eromheen scheppen.
Serveren met aardappelkroketjes.

Gerookte kipfilet met ananaschutney

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

Ingrediënten

1 blikje ananasstukjes
1 bosuitje
1 kleine citroen
1 eetlepel suiker
zout
peper
1 theelepel koriander
1 theelepel sambal oelek
2 eetlepels gemalen kokos
1 gerookte kipfilet van 125 g
toastjes of sneetjes geroosterd (bruin) stokbrood

Bereiding

Laat de ananasstukjes in een zeef boven een kom uitlekken en bewaar het sap.
Snijd de stukjes heel klein.
Maak de bosuitje schoon, snipper het witte deel en snijd het groene deel in ringetjes.
Halveer de citroen en pers hem uit.
Breng in een pan het ananassap, het citroensap, de suiker, zout, peper, de koriander, de sambal en de bosuisnippers aan de kook en laat dit onafgedekt ± 3 koken.
Meng er van het vuur af de ananasstukjes en de kokos door en laat het mengsel ± 30 minuten afkoelen.
Roer de bosuiringetjes door het mengsel roeren (= ananaschutney).
Snijd de kipfilet in 16 stukjes, leg die op de toastjes of het stokbrood en schep de ananaschutney erop.

Geroosterde kebabs

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine ui
4 takjes peterselie
4 takjes munt
1 pakje Tivall mix (250 g)
2 tenen knoflook
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 eetlepel shoarmakruiden
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)
zout
(versgemalen) peper
2 tomaten

Bereiding

Ui pellen en fijn raspen.
Peterselie en munt heel fijn hakken.
Tivall mix in kom doen.
Knoflook pellen en 1 teen boven Tivall uitpersen.
Ui, peterselie, munt, 3 eetlepels olijfolie en shoarmakruiden erdoor mengen.
Tivall mix in 6 porties verdelen en tot langwerpige worstjes van ca. 10 cm lang vormen.
Worstjes ca. 30 minuten in koelkast leggen, zodat smaak zich kan ontwikkelen.
Andere teen knoflook boven yoghurt uitpersen en erdoor roeren.
Knoflooksaus op smaak brengen met zout en peper.
Grillpan verwarmen tot gloeiend heet.
Worstjes rondom bestrijken met rest van olie en in grillpan in ca. 6 minuten rondom bruin en gaar roosteren.
Tomaten wassen en halveren en met snijvlak in grillpan leggen.
Tomaten ca. 2 minuten roosteren.
Worstjes en tomaten op vier borden leggen.
Wat knoflooksaus ernaast scheppen en rest van saus erbij geven.
Serveren met rijst.

Geroosterde kreeft met venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 kleine venkelknollen
300 g aardappels
zout
2 voorgekookte kreeften (à 500 g)
90 g boter of margarine
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1½ dl kreeftensoep (zak à 400 ml Huistraiteur)
peper
2 eetlepels pernod (Gall & Gall)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 ºC of gasovenstand 4.
Intussen venkel wassen schoonmaken en elke knol in 4 partjes snijden.
Venkel in weinig water in ca. 7 minuten beetgaar koken.
Aardappels schillen, in stukken snijden en in weinig water met snufje zout in ca. 20 minuten gaarkoken.
Intussen kreeft halveren: kreeft zo plat mogelijk neerleggen.
Groot scherp mes in midden van staart zetten en met ferme haal in 1 keer doorhakken.
In koekenpan 60 g boter verwarmen en kreeft op zacht vuur ca. 5 minuten bakken.
Kreeft en venkel in braadslee leggen en in midden van oven ca. 5 minuten verwarmen.
Intussen aardappels afgieten en met pureestamper fijnstampen.
Helft van crème fraîche, rest van boter en ½ dl kreeftensoep erdoor mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
In steelpan rest van crème fraîche en kreeftensoep verwarmen.
Op smaak brengen met pernod en peper.
Puree over twee borden verdelen.
Kreeft erop leggen en saus ernaast scheppen.

Geroosterde meerval met chili-olie en citroen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 takjes peterselie
2 citroenen
1 pakje meervalfilets (ca. 225 g)
2-3 eetlepels chili-olie (flesje à 80 ml)
grofgemalen zeezout
versgemalen vierkleurenpeper

Bereiding
Grillpan gloeiend heet laten worden.
Peterselie heel fijnhakken.
Citroenen schoon boenen en 1½ citroen in 6 dikke plakjes snijden.
Andere halve citroen uitpersen.
Meervalfilet droogdeppen met keukenpapier, in 2 gelijke stukken snijden en inwrijven met 1 eetlepel citroensap en 1½ eetlepel chili-olie.
Plakjes citroen bestrijken met chili-olie.
Twee borden voorverwarmen.
In grillpan meervalfilets in ca. 5-7 minuten goudbruin en gaar roosteren, halverwege keren.
Meervalfilets op warme borden leggen.
Plakjes citroen in grillpan in ca. 1 minuut bruin roosteren.
Rest van chili-olie over vis druppelen.
Zout en peper erboven malen en peterselie erover strooien.
Plakjes citroen erop leggen.
Serveren met gebakken aardappels in de schil en gegrilde tomaten.

Geroosterde varkensoester met tapenade van pistachenootjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 sinaasappels
1 teentje knoflook
2 theelepels djinten (gemalen komijn)
3 eetlepels olijfolie extra vierge
4 varkensoesters (à ca. 100 g)
1 zakje koriander (15 g)
1 rode peper
50 g gepelde pistachenootjes (zakje)
1 eetlepel gemberjam
zeezout
(versgemalen) zwarte peper
½ zakje veldsla (à 75 g)

Bereiding

Sinaasappels schoonboenen onder koud stromend water en schil eraf raspen.
Helft heel fijn hakken.
Boven diep bord knoflook uitpersen. 1½ theelepel djinten, fijngehakte sinaasappelschil en olie erdoor roeren.
Varkensoesters ermee bestrijken, in bord leggen en minstens 30 minuten in koelkast laten marineren.
Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden.
Partjes elk in ca. 3 stukjes snijden. ¼ deel van koriander fijn hakken.
Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper in dunne reepjes snijden.
Pistachenootjes grof hakken en in droge koekenpan lichtbruin roosteren.
Rest van djinten erdoor scheppen.
Overdoen in schaal en sinaasappel, peperreepjes, fijngehakte koriander en jam erdoor scheppen.
Tapenade op smaak brengen met zout en peper.
Veldsla schoonmaken en in kom doen.
Rest van koriander door veldsla scheppen.
Grillplaat of grillpan heet laten worden en vlees in ca. 7 minuten bruin roosteren, halverwege keren.
Over vier borden veldsla verdelen.
Varkensoesters erop leggen.
Bestrooien met zout en peper.
Bergje tapenade erop scheppen.
Garneren met rest van sliertjes sinaasappelschil.
Rest van tapenade apart erbij serveren.

Variatietip: Dit gerecht kun u ook maken met kalfsoesters of met lamsfilets. De roostertijd voor beide vleessoorten is ca. 5 minuten.

Geroosterde zalmfilet met mosterd

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

½ eetlepel gemalen kurkuma (koenjit)
zout
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
4 zalmfilets (à ca. 125 g)
2 rode pepers
1 theelepel cayennepeper
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel oregano
2 eetlepels gemalen mosterdzaad

Bereiding

In kopje 1 theelepel kurkema, ½ theelepel zout en 1 eetlepel olie door elkaar roeren.
Zalmfilets hiermee bestrijken en ca. 10 minuten laten marineren.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Rode pepers schoonmaken en fijnhakken.
Zalmfilets in ovenschaal leggen, ca. 15 cm onder hete grill schuiven en in ca. 5 minuten gaar roosteren.
In ander kopje rest van kurkema, cayennepeper, komijn en oregano met 2 eetlepels water door elkaar roeren.
In koekenpan 2 eetlepels olijfolie verhitten, kruidenpasta erdoor roeren en enkele seconden bakken tot het gaat geuren.
Rode peper erdoor scheppen en even mee fruiten.
Mosterdzaad en ½ dl water erdoor roeren.
Mengsel over zalmfilets scheppen en filets onder grill nog ca. 2 minuten verwarmen.
Serveren met basmatirijst en raita.

Gesmoorde tomaten met gember

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

6 trostomaten
1 stukje verse gemberwortel (ca. 2 cm)
2 teentjes knoflook
4 eetlepels (roerbak)olie
1 eetlepel medium sherry
1 eetlepel ketjap manis

Bereiding

Tomaten wassen, schoonmaken en halveren.
Gember dun schillen en met scherp mes in dunne staafjes snijden.
Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden.
In grote (koeken)pan olie verhitten.
Tomaten met snijkant naar beneden ca. 3 minuten zachtjes bakken.
Tomaten keren en gember en knoflook toevoegen.
Nog ca. 4 minuten bakken.
Sherry en ketjap erdoor roeren en kort meewarmen.
Lekker bij oosterse vleesgerechten en rijst.

Gestoofd konijn met tomatenjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

½ konijn (ca. 1 kg)
4 trostomaten
6 tenen knoflook
25 g roomboter
3 eetlepels olijfolie
versgemalen peper
1 dl medium dry sherry
1 pot wildfond (380 ml)
4 takjes tijm

Bereiding

Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen.
In vieren snijden, binnenste in zeef scheppen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Boven kom vocht uit binnenste van tomaten wrijven.
Met platte kant van mes tenen knoflook pletten.
In grote braadpan boter en olijfolie verhitten.
Konijn bestrooien met zout en peper en rondom bruin bakken.
Op bord leggen.
In bakvet tenen knoflook even aanfruiten.
Helft van tomaatblokjes even meebakken.
Sherry en tomatenvocht toevoegen en ca. 3 minuten laten inkoken.
Wildfond en tijm toevoegen en aan de kook brengen.
Konijn in jus leggen en met deksel schuin op pan in ca. 1½ uur heel zachtjes gaar stoven.
Schaal en vier borden voorverwarmen.
Konijn in schaal leggen en (in warme oven van 100 °C of onder aluminiumfolie) warm houden.
Op hoog vuur jus tot helft inkoken.
Jus boven andere pan zeven, rest van tomaatblokjes erdoor roeren.
Konijn over warme borden verdelen en jus erover scheppen.
Serveren met pasta of aardappelpuree en sperziebonen.

Gestoofde aubergine

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
½ aubergine in blokjes
50 g feta in blokjes
3 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Verhit de olijfolie en bak de blokjes aubergine in ± 25 minuten gaar.
Laat ze afkoelen en schep de feta en peterselie erdoor.

Gestoomde tah tsai met oosterse dressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 struikje tah tsai
1 cm verse gemberwortel
½ rode peper
1 bosuitje
1 kippenbouillontablet (of kruidenbouillontablet)
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels sesamolie
zout
(versgemalen) peper

Bereiding
Bladeren van tah tsai losmaken, wassen en in vergiet laten uitlekken.
Gember schillen en fijnhakken.
Peper schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.
Bosuitje schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.
In (stoom)pan ½ l water met bouillontablet aan de kook brengen.
Tah tsai-bladeren in stoommandje (of vergiet) leggen.
Mandje (of vergiet) boven kokende bouillon hangen en tah tsai in 2 à 3 minuten beetgaar stomen.
Tah tsai laten uitlekken en overdoen in schaal.
Warm houden op stoompan.
In kommetje 3 eetlepels bouillon met peperreepjes, uiringetjes, sojasaus en sesamolie tot dressing kloppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Dressing over tah tsai sprenkelen.
Serveren met varkensfiletlapjes en gebakken krieltjes.

Gevuld ananasvoorafje met druiven

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

Ingrediënten

2 stukken ananas op sap (blik)
10 walnoten
150-200 g kleine druiven
1 eetlepel geknipte bieslook
2 theelepels gehakte peterselie
2 eetlepels mayonaise
½ krop rode sla
1 gesnipperde kleine rode ui
2 theelepels kappertjes
2 dl droge witte wijn
100 g kipfilet
6 champignons
1 kippenbouillontablet
1 teentje knoflook

Bereiding

Kook de fijngesneden kipfilet en de champignons 2 dagen van tevoren in de wijn met het bouillontablet en het uitgeknepen teentje knoflook in ± 15 minuten gaar.
Laat dit afkoelen en laat het dan 2 dagen in de koelkast in de wijn staan.
Was de blaadjes sla, dep ze droog en leg ze op 4 schoteltjes.
Halveer de stukken ananas en leg die, als ze zijn uitgelekt, op de sla.
Laat het kip-champignonmengsel uitlekken.
Hak 6 walnoten fijn.
Halveer en ontpit de druiven.
Meng alles door de mayonaise en voeg naar smaak peper toe.
Schep alles in de ananashelften en garneer met de resterende gehalveerde walnoot.

Gevulde aardappel met curryboter

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

Ingrediënten

Bereiding

Boen 6 middelgrote aardappelen schoon en kook ze 10 minuten in water met zout.
Halveer de aardappelen en hol ze tot de helft uit.
Meng 50 g boter met 1 ½ eetlepel kerriepoeder, 2 eetlepels fijngehakte bieslook en peper en zout.
Verdeel de boter over de aardappelholtes, zet beide helften weer op elkaar en verpak ze stevig in aluminiumfolie.
Rooster de aardappels in de hete as in ± 10 minuten gaar.

Gevulde ananas met mangosaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 verse ananas
2 eetlepels kirsch (slijter)
2 kiwi's
100 g frambozen (of kleine aardbeien)
1 rijpe mango
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel poedersuiker
3 takjes munt

Bereiding

Ananas plat neerleggen en met scherp mes dwars door kroon in vier parten snijden.
Vruchtvlees van ananas met mesje voorzichtig lossnijden van schil, tot op ca. 1 cm van ananasschil.
Ogen - van ananas en harde kern uit vruchtvlees snijden en ananas in stukjes snijden.
Bedruppelen met kirsch (eventueel 1 à 2 uur afgedekt in koelkast bewaren).
Kiwi's dun schillen en in plakjes snijden.
Frambozen voorzichtig wassen.
Ananas, frambozen en kiwi door elkaar scheppen.
Mango schillen en vruchtvlees in kleine stukjes snijden.
Mango met staafmixer of in keukenmachine pureren tot gladde saus.
Op smaak brengen met citroensap en poedersuiker.
Ananasparten op vier borden leggen en ananassalade erover verdelen.
Mangosaus erop scheppen.
Garneren met blaadjes munt.

Gevulde hamrolletjes met basilicumsaus

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

Ingrediënten

8 plakjes achterham

voor de vulling

100 g champignons
4 lente-uitjes
15 g boter
1 theelepel Worcestershiresaus
1 theelepel mosterd
4 eetlepels geraspte kaas
1 ei
200 g verse roomkaas

voor de saus

15 g boter
1 teentje knoflook
½ dl witte wijn
½ bosje verse basilicum
3 dl slagroom
2 eierdooiers

Bereiding

Maak voor de vulling de champignons schoon en snijd ze zeer fijn.
Was de lente-uitjes en snijd ook die zeer fijn.
Doe de boter in een ovenvaste schaal en laat hem (onafgedekt) in ± 30 seconden op 600 watt smelten.
Roer er de Worcestershiresaus en de mosterd door met de champignons en de bosuitjes en verwarm (onafgedekt) 2-3 minuten op 600 watt tot de groenten zacht zijn.
Meng de groenten met de kaas en het ei door de verse roomkaas.
Verdeel het mengsel in acht porties, leg op ieder plakje ham wat van de vulling en rol de ham op.
Leg de hamrolletjes met de naad naar onderen in een ondiepe ovenvaste schaal en verwarm ze (afgedekt) 6-8 minuten op 300 watt.
Laat de schaal afgedekt staan en maak intussen de saus.
Doe hiervoor de boter in een glazen litermaat, pel het teentje knoflook, pers het boven de boter uit en verwarm de boter (onafgedekt) 30 seconden op 600 watt.
Was de basilicum, dep hem droog, snijd hem zeer klein en roer hem met de wijn en de slagroom door de boter.
Verwarm dit (afgedekt) 3-4 minuten op 420 watt.
Klop de eierdooiers los, roer er wat van de warme vloeistof door, doe alles in de litermaat terug en roer goed.
Schenk de saus over de hamrolletjes en verwarm de schaal (afgedekt) nog ± 2 minuten op 420 watt.

Gevulde Italiaanse bollen 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

2 Italiaanse bollen
1 eetlepel olijfolie
1 bakje paprika-ui-mix (à 140 g)
100 g rundergehakt
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden
zout
1 zakje rucola (sla, 30 g)

Bereiding

Bovenste kapjes van Italiaanse bollen snijden en broodjes beetje uithollen.
In koekenpan olie verhitten en paprika-ui-mix ca. 1 minuut bakken.
Gehakt en Italiaanse kruiden toevoegen en geheel al omscheppend bakken tot gehakt rul en bruin is.
Gehaktmengsel op smaak brengen met zout.
Rucola in holtes van broodjes doen en gehaktmengsel erover verdelen.
Kapjes brood erop leggen.

Gevulde kalfsrolletjes met komkommersaus en gegrilde tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 pot gevogeltefond (380 ml)
1 komkommer
50 g boter of margarine
4 kalfsrolletjes gevuld met gerookte zalm
8 trostomaten
2 theelepels olijfolie
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
zout en peper
2 takjes basilicum

Bereiding

In pan fond op hoog vuur tot 1 dl inkoken.
Intussen komkommer schillen in lengte doorsnijden, met lepel zaadjes verwijderen en rest in blokjes snijden.
Komkommer met fond in keukenmachine pureren.
Mengsel boven kom door zeef wrijven.
Tot gebruik in koelkast bewaren.
In koekenpan boter verhitten en kalfsrolletjes volgens gebruiksaanwijzing gaar bakken.
Intussen tomaten wassen en halveren.
Grillpan dun inwrijven met olijfolie en tomaten in ca. 5 minuten op snijvlak beetgaar roosteren.
Intussen in pan komkommersaus verwarmen.
Crème fraîche erdoor roeren.
Goed op smaak brengen met zout en peper.
Warme saus in midden van vier borden scheppen.
Gegrilde tomaatjes in cirkel eromheen leggen.
Kalfsrolletjes in midden van saus leggen.
Basilicum in reepjes knippen en over saus verdelen.
Serveren met gebakken krieltjes.

Gevulde knoflookchampignons

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

Ingrediënten

12 middelgrote champignons
citroensap
30 g boter
4 geperste tenen knoflook
1 eetlepel cognac
4 eetlepels oud broodkruim
3 eetlepels fijngeknipte peterselie
zout
versgemalen peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Veeg de champignons schoon, breek de steeltjes eraf en hak ze fijn.
Besprenkel de champignons met citroensap.
Bak de knoflook heel kort in 15 g boter (laat ze niet kleuren), voeg de gehakte stelen toe en bak ze kort mee.
Roer er van het vuur af de cognac, het broodkruim en de peterselie door en breng op smaak met zout en peper.
Zet de champignons in ovenschaaltjes en vul ze hoog op.
Verdeel de rest van de boter er in vlokjes over en bak de champignons in ± 12 minuten goudbruin.

Variatietip: Ook lekker met oesterzwammen.

Gevulde meloen met krab en asperges

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

Ingrediënten

voor 2 personen

6 groene asperges
1 kleine meloen
2 eetlepels notenolie
1 eetlepel citroensap
225 g krab

Bereiding

Maak de asperges schoon en halveer ze.
Kook de toppen van de asperges in kokend water in ± 5 minuten gaar, giet ze af en laat ze afkoelen.
Snijd de meloen doormidden, haal met een lepel de zaadjes eruit en steek met een aardappelboortje zoveel mogelijk bolletjes uit het vruchtvlees.
Klop een vinaigrette van de notenolie en het citroensap.
Meng de krab met de meloenbolletjes, de asperges en de vinaigrette.
Verdeel het mengsel vlak voor het serveren over de meloenhelften.
Geef er warm stokbrood bij.

Gevulde nectarines met forel

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 nectarines
9 eetlepels citroensap
250 g gerookte forelfilets
1 komkommer
100 g lente-uitjes
3 eetlepels olijfolie
3 eetlepels sinaasappelsap
peper
zout

Bereiding

Halveer en ontpit de nectarines en besprenkel ze met 4 eetlepels citroensap.
Snijd de forelfilets in kleine stukjes.
Halveer de komkommer in de lengte, verwijder de pitjes en snijd de komkommer in kleine blokken.
Schil de lente-uitjes en snijd ze in kleine ringetjes.
Roer de olie, het sinaasappelsap en 5 eetlepels citroensap door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
Meng de forel, de komkommer en de lente-uitjes met de marinade en vul de halve nectarines met het slaatje.

Gevulde paprika's 10

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

Ingrediënten

8 rode paprika's (± 1 kg)

voor de fetavulling

350 g lamsvlees, gehakt
1 ei
2 eetlepels water
2 eetlepels fijngeraspte ui
2 teentjes knoflook, uitgeperst
4 eetlepels versgehakte peterselie
1½ theelepel gedroogde oregano
½ theelepel zout
versgemalen peper
1½ eetlepel bloem
200 g Deense fetakaasblokjes
1 eetlepel paneermeel

voor de tomatensaus

1 blikje tomaatblokjes (± 400 g)
1 theelepel suiker
¾ theelepel zout
½ theelepel gedroogde oregano
versgemalen peper

Bereiding

Snijd de kapjes van de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
Was de paprika's en maak ze schoon.
Snijd het vruchtvlees van de kapjes fijn en houd dit apart voor de fetavulling.
Snijd eventueel een dun plakjes van de onderkant van de paprika's, voordat u ze vult en in de schaal zet.
Vermeng het lamsvlees met de overige ingrediënten en roer het fijngesneden paprikavruchtvlees erdoor.
Vul de paprika's met de fetavulling en zet ze in een ovenschaal van ± 14 x 28 centimeter.
Strooi wat paneermeel over de fetavulling.
Roer de kruiden door de tomaatblokjes en giet de saus bij de paprika's in de ovenschotel.
Bak het gerecht in het midden van de oven gaar.

Gevulde paprika's met notenrijst

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

Ingrediënten

4 rode paprika's
1 ei
1 schaaltje rundergehakt (extra mager, ca. 500 g)
2 eetlepels Italiaanse kruidenmix (diepvries, busje à 50 g)
1 pak notenrijst (250 g)
1 zak gemengde ijsbergsla (200 g)
6 eetlepels vinaigrette (dressing)

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Paprika's wassen en kapje met steel van paprika afsnijden.
Zaadjes uit paprika's snijden.
Gehakt met ei, kruiden, ½ theelepel zout en peper mengen.
Gehakt over paprika's verdelen.
Paprika's in ovenschaal zetten en met kapjes afdekken.
Paprika's in midden van oven in ca. 30 minuten gaar en bruin bakken.
Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Dressing door sla scheppen.
Paprika's met rijst en salade serveren.

Gevulde paprika met geitenkaas en ansjovis

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

150 g verse geitenkaas (Bettine Blanc)
1 blikje ansjovisfilets (ca. 50 g)
¼ zakje verse koriander (à 15 g)
(versgemalen) zwarte peper
4 geroosterde paprika's (pot à 465 g)
1 zakje rocket slamelange (75 g)
½ bakje balsamicodressing (à 100 g Johma)
½ eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

Boven kom geitenkaas verkruimelen.
Ansjovisfilets laten uitlekken en fijnsnijden.
Koriander fijn knippen.
Ansjovis en koriander door kaas scheppen.
Op smaak brengen met peper.
Schaal invetten.
Paprika's aan één kant voorzichtig opensnijden.
Paprika's vullen met kaasmengsel, dichtvouwen en naast elkaar in ovenschaal leggen.
Oven voorverwarmen op 175 ºC of gasovenstand 3.
Paprika's in midden van oven in ca. 10 minuten warm laten worden.
Sla over vier borden verdelen en besprenkelen met dressing.
Paprika's op sla leggen.
Serveren met repen focaccia (brood).

Gevulde pepers en tomaten

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

Ingrediënten

4 grote vleestomaten
4 grote groene griekse pepers (of kleine paprika's)
0,3 kop langkorrelige rijst
60 g boter
1 grote gesnipperde ui
3 eetlepels fijngehakte peterselie
450 g mager rundergehakt
½ theelepel zwarte gemalen peper
½ fijngewreven gedroogde kruizemunt
½ kop droge rode wijn
0,3 kop paneermeel
2 eetlepels parmezaanse kaas
2 grote aardappelen, in dunne plakken
1 grote ui, in dunne plakken
1 eetlepel olijfolie
225 g tomatenpuree

Bereiding

Snijd van de tomaten een topje af en bewaar dit voor later.
Hol ze gedeeltelijk uit en hak het vruchtvlees fijn; bewaar ook dit voor later.
Strooi een beetje suiker in de tomaten en zet ze ondersteboven weg om uit te lekken.
Snijd van de pepers (of paprika's) een topje af en bewaar dit ook voor later.
Hol ze uit en verwijder de zaden.
Voeg ze aan ± 1 l kokend water toe en kook ze op gematigd vuur 5 minuten.
Dompel ze vervolgens in koud water en laat ze uitlekken.
Kook de rijst in iets minder dan ½ kop water tot alle vloeistof opgenomen is (niet gaar laten worden).
Verhit de boter in een grote koekenpan en fruit de uien en de peterselie.
Voeg het gehakt toe en draai het vuur hoog op.
Roer goed met een vork zodat het gehakt uit elkaar valt en bruin wordt.
Voeg hierna de tomatenpulp, zout, peper, rijst, kruizemunt en wijn toe en meng goed.
Draai het vuur lager, dek de pan af en laat 20 minuten doorsudderen.
Roer af en toe en voeg eventueel wat water toe om aanbakken te voorkomen.
Neem de pan van het vuur en laat de inhoud iets afkoelen.
Plaats de pepers (paprika's) in een cakevorm met daartussen schijfjes aardappel en/of ui.
Plaats de tomaten in een andere cakevorm.
Vul de pepers en de tomaten met het gehaktmengsel en strooi er paneermeel en geraspte kaas op.
Zet de topjes erop.
Vermeng de olijfolie met de tomatenpuree en giet driekwart hiervan in de vorm met de pepers.
Giet de rest in de vorm met de tomaten.
Zet de vormen in een op 220°C voorverwarmde oven en verwarm de tomaten hierin 15 minuten en de pepers ± 30 minuten.
Verwijder af en toe de topjes en voeg wat van de tomatensaus toe.

Gevulde peren

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

Ingrediënten

4 stevige peren
4 iets dikkere plakken Parmaham
koriander
250 g varkensgehakt
2 eidooier
1 dl witte wijn
60 g boter
zout
peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd 2 plakken ham in sliertjes en bewaar de andere 2 plakken voor de garnering.
Meng de ham, wat koriander, de eidooiers, peper en zout door het gehakt.
Schil de peren, halveer ze en haal het klokhuis eruit.
Vul ze met het gehaktmengsel en zet ze dan in een ovenschaal.
Schenk de wijn erbij en verspreid er klontjes boter over.
Zet het gerecht ± 35 minuten in de oven en serveer het dan met een toefje ham en een blaadje koriander.

Noot: Als u te dikke plakken ham neemt, gaat de gerookte, gedroogde hamsmaak het gerecht overheersen.
Pas op met koriander, want die is zeer geparfumeerd en overheerst snel.

Gevulde perziken met noten

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

Ingrediënten

Bereiding

Hak 75 g studentenhaver fijn en schep er ½ theelepel kaneelpoeder, 2 eetlepels zure room en 1 eetlepel gele basterdsuiker door.
Vul 6 halve perziken met dit mengsel en verpak ze elk in een stukje aluminiumfolie.
Laat ze op de hete barbecue in ± 5 minuten warm worden.
Serveer ze met een grote bol vanille-ijs.

Gevulde perziken met room

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 blikken peziken op vruchtensap (à ca. 415 g)
150 g amandelspijs (à 300 g Baukje)
1 sinaasappel
4 eetlepels sinaasappellikeur (Gall & Gall)
75 g pistachenootjes ongepeld
1 bekertje crème fraîche (125 ml)

Bereiding

In zeef perziken laten uitlekken en met bolle kant naar onder in ovenschaal leggen.
Amandelspijs in kommetje verkruimelen.
Sinaasappel goed schoonboenen en schil boven spijs raspen.
2 Eetlepels likeur erdoor mengen.
Holtes van perziken vullen met spijsmengsel.
Sinaasappel uitpersen en rest van likeur door sap mengen.
Over gevulde perziken schenken.
Pistachenootjes pellen, kort onder koud water afspoelen en grof hakken.
Over perziken strooien.
Oven voorverwarmen op 200 ºC of gasovenstand 4.
Perziken in oven in ca. 12 minuten goed warm laten worden en licht laten kleuren.
Intussen sinaasappelsap door crème fraîche kloppen.
Perziken op vier bordjes zetten en roommengsel ernaast scheppen.

Gevulde venkelbladeren met vismousse

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

Ingrediënten

1 venkelknol

voor de mousse

1 worteltje
½ rode paprika
100 g MonChou
1 ei
300 g visfilets naar keuze

voor de saus

2 dl sinaasappelsap
2-3 eetlepels sojasaus
2 eetlepels appelazijn
2 eetlepels tomatenketchup
1 mespunt suiker
1 eetlepel maïzena

Bereiding

Doe alle ingrediënten voor de saus, behalve de maïzena, in een glazen litermaat en verwarm het, afgedekt, 3-4 minuten op 600 Watt.
Roer de maïzena met 2 eetlepels water glad en roer het maïzenapapje, zodra de saus kookt, door de saus.
Was de venkelknol, verwijder de uiteinden en neem er 4 bladeren af.
Blancheer de bladeren in een ovenvaste schaal, afgedekt, met 2 eetlepels water 2-3 minuten op 600 Watt.
Maak het worteltje en de paprika schoon.
Snijd ze klein en verwarm ze in een ovenvast schaaltje met 1 eetlepel water, afgedekt, 2 minuten op 600 Watt.
Pureer de visfilets met de MonChou en het ei in een foodprocessor.
Schep de groenten erdoor en breng de puree op smaak met zout en peper.
Vul de venkelbladeren met de vismousse en verwarm ze in een ovenvaste schaal, afgedekt, 5-6 minuten op 600 Watt.
Warm de saus eventueel nog enkele minuten door.
Serveer de venkel met de warme zoetzure saus.

Gnocchi met rivierkreeftjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

600 g broccoli
1 pak gnocchi di patate (500 g)
1 pakje koksroom (200 ml)
½ visbouillontablet
½ citroen
2 bakjes rivierkreeftjes (à 100 g)

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen.
Intussen broccoli schoonmaken en in kleine roosjes van stronk snijden.
Gnocchi aan kokende water toevoegen en in ca. 5 minuten gaarkoken, ze zijn gaar als ze komen bovendrijven.
In andere pan met weinig water broccoli in ca. 3 minuten beetgaar koken.
In pan met dikke bodem koksroom met bouillontablet verwarmen.
Citroen goed schoonboenen en schil dun eraf raspen.
Citroenrasp en rivierkreeftjes aan room toevoegen en geheel goed doorwarmen.
Gnocchi en broccoli afgieten.
Saus met rivierkreeftjes door gnocchi scheppen.
Gnocchi op vier borden scheppen en broccoli erover verdelen.

Gondhi berenji (gehakt, rijst en kruiden)

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

Ingrediënten

3 eetlepels maïsolie
2 middelgrote gehakte uien
¼ theelepel gemalen kurkuma
250 g kalfs- of lamsgehakt, gemengd met 2 eetlepels fijngesneden ui
1 liter water
1 middelgrote gekookte en in schijfjes gesneden biet
1 theelepel zout
1/8 theelepel peper
2 koppen rauwe rijst, ½ uur geweekt in water en afgegoten
½ kop verse gehakte dille
1 bos gehakte peterselie
1 grote gehakte prei
1 theelepel gedroogde dragon of 2 eetlepels verse dragon
1 middelgrote gepelde aardappel in 6 stukken
1 kop verse of diepvries limabonen

Bereiding

Verhit de olie in een pan, voeg de uien toe en roerbak op een middelmatig vuur tot ze lichtbruin zijn.
Voeg de kurkuma toe en roerbak 1 minuut.
Voeg het vlees toe en roerbak 2 minuten.
Voeg het water, de biet, zout en peper toe en breng op een middelgroot vuur aan de kook.
Voeg de rijst, dille, peterselie, prei, dragon en aardappel toe en meng goed.
Doe het deksel op de pan en kook op een laag vuur 10 minuten.
Roer er de limabonen door, doe het deksel weer op de pan en kook nog 15 minuten.
Dit gerecht wordt een soort dikke brei.
Dien het warm op met salades en pickles.

Gravad laxs op erwtjessalade met kaviaar

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

200 g doperwten zeer fijn (diepvries)
2 bosuitjes
1 tomaat
½ komkommer
2 pakjes gravad lachs (gemarineerde zalmfilet à 100 g)
2 eetlepels zure room (bekertje à 125 ml)
zout
(versgemalen) zwarte peper
4 theelepels imitatiekaviaar (lompviseitjes rood) (doosje à 50 g)

Bereiding

In pan met laagje kokend water doperwtjes ca. 3 minuten koken.
In vergiet laten uitlekken en afkoelen.
Intussen bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.
Tomaat inkruisen, onderdompelen in kokend water, ontvellen, pitjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Komkommer schillen en met kaasschaaf 8 linten schaven (rest wordt niet gebruikt).
In kom mosterd-dillesaus (van gravad lachs) en 1 eetlepel zure room door elkaar roeren.
Erwtjes en bosui door dressing scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Op vier borden elk 2 komkommerlinten leggen en erwtjessalade erop scheppen.
Plakjes gravad lachs op salade uitspreiden.
Garneren met theelepeltje zure room en kaviaar.
Tomatenblokjes eromheen strooien.

Grieks gehaktbrood

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 dl witte rijst (± 80 g)
1½ dl water
1 theelepel grof zout
250 g half-om-halfgehakt
250 g lamsgehakt
1 ei
1 dl melk
1 theelepel grof zout
versgemalen peper
Voor de vulling:
2 eetlepels versgehakte peterselie
½-1 teentje knoflook, uitgeperst
1 kleine ui, gesnipperd
100 g Deense fetakaasblokjes
20 g boter of margarine

Bereiding

Bereid de rijst met het zout volgens de gebruiksaanwijzing op het pak.
Kneed het vlees, het ei, de melk en de kruiden goed door elkaar.
Voeg de iets afgekoelde gekookte rijst toe.
Meng de peterselie, knoflook en ui en verkruimel de fetablokjes in het mengsel.
Maak van het gehaktmengsel en de vulling op de volgende wijze een gehaktbroodje.
Leg een laagje gehaktmengsel op de bodem van een beboterde ovenschaal.
Leg hierop een laagje vulling, dan weer een laagje gehaktmengsel, herhaal deze laagjes en eindig met een laagje gehaktmengsel.
Verdeel de boter in kleine vlokjes over het gehaktbrood en bak het in het midden van de voorverwarmde oven gaar.
Serveer met aardappelen en een komkommersalade met yoghurt.

Griekse courgettes

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

Ingrediënten

500 g courgettes
2 grote uien
4 tomaten
2 teentjes knoflook
peterselie
1 theelepel tijm
1 theelepel rozemarijn
zout, peper
olijfolie
3 eetlepels broodkruim

Bereiding

Was de courgettes, droog ze af en snijd ze - zonder de uiteinden - in 1 cm dikke schijven.
Schil de uien en snijd ze in dunne schijven.
Pel de tomaten en snijd ze in niet te dunne schijven.
Pel de knoflook en hak die zeer fijn.
Hak de peterselie grof.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet een vuurvaste schaal in met olijfolie.
Leg de courgettes in lagen, afgewisseld met de uien en de tomaten in de schaal; bestrooi iedere laag met knoflook, peterselie, de kruiden, zout en peper.
Giet 1/8 l olijfolie over de groenten en bestrooi ze met broodkruim.
Dek de schaal af met een deksel of met aluminiumfolie en zet hem in het midden van de oven en laat het gerecht 30-40 minuten smoren.
Serveer het gerecht lauw of koud.

Griekse gevulde aubergines

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 aubergines (± 1 kg)
1 eetlepel grof zout

voor het gehaktmengsel

250 g half-om-halfgehakt
250 g lamsgehakt
1 ei
1 kleine ui, grofgesnipperd
1 teentje knoflook, uitgeperst
4 eetlepels versgehakte peterselie
1 theelepel grof zout
versgemalen peper
1 dl melk
100 g Deense fetakaasblokjes
1 eetlepel paneermeel
25 g boter of margarine

Bereiding

Was de aubergines en verwijder kroontjes en steeltjes.
Snijd de aubergines in de lengte door en hol ze met een lepel gedeeltelijk uit tot ± 2 centimeter van de schil.
Bestrooi de aubergines met het zout en laat dit ± 15 minuten intrekken.
Kneed het vlees, de ui, het ei, de knoflook, de peterselie, het zout en de peper goed door elkaar.
Voeg scheutje voor scheutje de melk toe en kneed goed.
Meng de feta zorgvuldig door het gehaktmengsel.
Was de aubergines en dep ze goed droog.
Leg de aubergines vervolgens in een beboterde ovenschaal, vul ze met het gehaktmengsel, strooi er paneermeel over en zet de schaal met vlokjes boter in het midden van de voorverwarmde oven tot de gevulde aubergines gaar zijn.

Griekse knoflookdip

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

Ingrediënten

½ komkommer
1 sjalotje
1 flinke teen knoflook
3 dl Griekse yoghurt
zout
peper
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel fijngeknipte munt

Bereiding

Schil de komkommer, snijd hem in kleine blokjes of rasp hem grof en laat uitlekken.
Snipper het sjalotje en de knoflook, roer dit door de Griekse yoghurt en breng op smaak met zout, peper en olijfolie.
Roer er de fijngeknipte munt door en laat alles minstens 1 uur intrekken.
Lekker met stokbrood en boter of als broodbeleg bij soep.

Griekse koolsoep

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

Ingrediënten

1 kg witte kool
2 fijngehakte uien
1 ½ eetlepel olijfolie
tomaten (geschild en zonder zaden)
zout
peper naar smaak
2 ½ l runderbouillon
1 kop croûtons

Bereiding

Snijd de kool fijn, sas de kool en laat hem uitlekken.
Fruit de uien in de olie goudbruin.
Voeg de kool, tomaten, zout en peper toe en bak het geheel 1 minuut.
Doe de bouillon erbij, breng het aan de kook en zet het vuur lager.
Leg het deksel schuin op de pan en laat alles 30 minuten sudderen tot de kool gaar is.
Dien de soep op in soepkommen en garneer met croûtons vlak voor het serveren.

Griekse mini-pannekoekjes

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

Ingrediënten

½ komkommer
½ zakje mix voor tzatziki
1 bakje Griekse yoghurt
1 teentje knoflook
muntblaadjes
1/8 l zure room
75 g zalmsnippers
piment-olijven
versgemalen zwarte peper
zout
75 g bloem
50 g boekweitmeel
mespunt zout
½ ei
1 dl melk
5 g verse gist (bakker)
1 dl bier

Bereiding

Rasp de geschilde komkommer en laat uitlekken.
Roer de kruidenmix door de yoghurt, pers de knoflook erboven uit en roer de komkommer erdoor.
Maak op smaak met peper en zout en voeg er wat gehakte munt aan toe.
Roer de zure room los met een scheutje melk, hak de zalmsnippers en de olijven fijn en roer die erdoor.
Maak op smaak met peper en zout.
Zeef voor de mini-blini's de bloem met het boekweitmeel en het zout, maak in het midden een kuiltje en schenk hierin het ei.
Verwarm de melk, los de gist erin op en schenk dit in het kuiltje.
Roer er, vanuit het midden roerend, de rest van de melk en het bier in gedeelten bij zodat een glad beslag ontstaat.
Laat dit afgedekt op een warme plaats een uurtje rijzen.
Vet een bolbuisjes- of poffertjespan in, bak van het beslag poffertjes en laat die afkoelen.
Geef er de sauzen apart bij.

Griekse paassoep

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels boter
500 g mager lamsvlees in blokjes van ± 1 ½ cm
1 bosje fijngehakte worteltjes
1 bosje fijngehakt dillegroen, of 1 eetlepel gedroogde dille
2 eetlepels fijngesneden peterselie
1 eetlepel fijngesneden verse munt of ½ theelepel gedroogde munt
1 ½ l water
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
6 eetlepels rijst
3 eieren
het sap van 2 citroenen

Bereiding

Verhit de boter in een grote soeppot.
Doe het lamsvlees, de peterselie, dille, munt en de worteltjes in de pan en sauteer 3 minuten.
Voeg het water, zout en peper toe, breng het aan de kook en draai het vuur lager.
Doe een deksel op de pan en laat de soep 1 uur zachtjes koken.
Voeg dan de rijst toe en laat nog 15 minuten koken.
Klop de eieren en voeg het citroensap langzaam toe onder voortdurend kloppen.
Roer een paar eetlepels soep door het eimengsel en giet het geheel weer in de soep.
Laat het nu niet koken, anders schiften de eieren.
Haal de soep van het vuur en serveer direkt.

Griekse salade met Apetina-feta

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

Ingrediënten
voor de salade

4 tomaten (± 275 g) in plakjes
½ komkommer (± 150 g) in plakjes
150 g Apetina-feta in stukjes gesneden
75 g zwarte olijven

voor de dressing

3 eetlepels olie (bijvoorbeeld olijfolie)
1 eetlepel versgeperst citroensap

Bereiding
Schik de plakjes tomaat en komkommer op vier bordjes, verdeel de feta erover en garneer de salade met de zwarte olijven.
Klop de olie en het citroensap met een garde door elkaar.
Schenk de dressing over de salade.

Tip: U kunt de salade ook 1=2 uur afgedekt in de koelkast laten intrekken.

Griekse yoghurtdessert

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

Ingrediënten

Bereiding

Rooster 4 eetlepels zonnebloempitten in een droge koekenpan.
Snijd van 2 sinaasappels de partjes tussen de vliezen uit.
Verdeel 2 bakjes Griekse yoghurt over 4 bordjes of kommetjes, leg er de sinaasappelstukjes op en lepel er dikke vloeibare honing over.
Bestrooi met de pitten.

Griekse zalmpasteitjes met tzatziki

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

Ingrediënten

9 plakjes bladerdeeg
1 losgeklopt ei
voor de vulling:
300 g zalm, zalmforel of zalm uit blik
2 fijngehakte hardgekookte eieren
2 fijngesneden lente-uitjes
zout
peper
1 eetlepel fijngesneden bieslook
1 eetlepel fijngesneden peterselie
1 losgeklopt ei

voor de tzatziki

1 komkommer
zout
peper
2½ dl Griekse yoghurt
1 eetlepel fijngesneden munt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed elk vormpje met een plakje bladerdeeg en snijd het overhangende deeg af.
Snijd uit het afsnijdsels (met een uitsteekvormpje) 6 visjes.
Bak verse zalm of zalmforel in olie ± 7 minuten en laat hem afkoelen.
Vermeng de zalm, hardgekookt eieren, lente-uitjes, zout, peper, bieslook en peterselie en verdeel de vulling over de vormpjes (vul de vormpjes maximaal tot driekwart).
Halveer de overige plakjes deeg, dek de vormpjes met halve plakjes deeg af en plak de deegranden met water op elkaar; kartel het randje mooi, plak op elk pasteitje een deegvisje en bestrijk het deeg met losgeklopt ei.
Bak de pasteitjes in het midden van de oven in ± 25 minuten goudbruin en gaar en laat ze afkoelen.
Schil de komkommer, snijd hem in de lengte door en schraap de met een lepel de zaadjes uit.
Rasp de komkommerhelften grof boven een zeef, bestrooi dit met zout en laat ± 30 minuten uitlekken.
Knijp de komkommer goed uit en meng hem door de yoghurt.
Breng op smaak met zout, peper en munt.
Bewaar de tzatziki koel.

Info: Deze zalmpasteitjes kunt u koud eten.
De tzatziki kun u één dag van te voren klaarmaken.

Griesmeelpudding met bessensap 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
1 l volle melk
zout
85 g griesmeel (pak à 500 g)
125 g suiker
½ kaneelstokje
1 flesje rodebessensap (250 ml)
1 eetlepel aardappelzetmeel

Bereiding

Citroen goed schoon boenen en 1 stukje schil van ca. 4 cm (zonder wit) eraf snijden.
Rest van schil raspen.
In pan melk met citroenrasp en snufje zout aan de kook brengen en op laag vuur ca. 5 minuten laten trekken.
Griesmeel en 75 g suiker mengen en aan kokende melk toevoegen.
Mengsel onder af en toe roeren ca. 7 minuten laten doorkoken.
Binnenkant van puddingvorm met koud water afspoelen.
Pudding in vorm gieten.
Pudding laten afkoelen en laten opstijven.
Intussen in pan 1 dl water, kaneelstokje en stukje citroenschil aan de kook brengen.
Bessensap en rest van suiker toevoegen en aan de kook brengen.
In kopje aardappelzetmeel met 5 eetlepels water tot glad papje roeren.
Papje door bessensap roeren en al roerend laten binden.
Citroenschil en kaneelstokje uit saus nemen en saus laten afkoelen.
Puddingvorm kort in warm water houden.
Met vingers bovenkant van pudding langs rand losmaken.
Schaal op vorm leggen, samen keren, even schudden en pudding uit vorm laten glijden.
Saus erover schenken.

Variatietip: Amandel-vanillepudding: Vervang bij de pudding 1 eetlepel suiker door 1 zakje vanillesuiker. Rooster in een koekenpan 1 zakje amandelschaafsel (45 g) lichtbruin. Hak 3/4 deel van het schaafsel fijn en roer dit op het laatst door de pudding. Bestrooi de pudding vlak voor het serveren met de rest van het amandelschaafsel. Griesmeelpudding met fruit: Gebruik bij de pudding sinaasappel- in plaats van citroenschil. Maak de saus van 3 ½ dl vers aardbei-sinaasappelsap (flesje à 500 ml), 1 eetlepel citroensap, 2 eetlepels suiker en een afgestreken eetlepel aardappelzetmeel. Serveer met een in partjes gesneden sinaasappel.

Grillworstjes met een stamppotje

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

Ingrediënten

1 bos wortelen
1 zak panklare kruimig kokende aardappelen à 1 kg, in stukken
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak panklare prei à 250 g
1 blik bockworsten à 670 g, uitgelekt
4 eetlepels augurken fijn zoetzuur, pot à 330 g

Bereiding

Snijd het groen van de wortels, boen ze schoon of schrap ze en snijd ze in schuine plakjes.
Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar, giet ze af maar vang 1 dl van het kookwater op en laat ze uitdampen.
Kook de wortelplakjes in water met zout in ± 5 minuten gaar.
Verhit 1 eetlepel van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de prei al omscheppend totdat hij net gaar is.
Bestrijk de worsten met de olie en rooster ze in een hete grillpan totdat ze rondom streepjes hebben.
Stamp de aardappelen fijn, schep er de prei en de afgegoten worteltjes door en voeg zoveel van het opgevangen kookwater toe zodat een smeuïge stamppot ontstaat.
Verdeel de gegrilde worsten en de augurkjes erover.

Wijnadvies: Eclat du Rhone, Frankrijk

Grisonvleessalade met tomaat en knoflookcroûtons

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

Ingrediënten

2 middelgrote tomaten
tabasco
1 ei
½ bakje waterkers
een klein kropje rode sla
het hart van een krop eikebladsla
30 g Grisonvlees
50 g oude Hollandse overjarige kaas
1 snee witbrood
2 teentjes knoflook
olijfolie
peper
zout

Bereiding

Was de tomaten, pel ze, snijd ze middendoor en ontpit ze.
Laat de helften uitlekken, doe er 4 druppeltjes tabasco in en leg de tomaten met de open kant naar boven in het midden van de borden.
Kook het ei ± 10 minuten in lichtgezouten water, pel het en hak het grof (het ei mag nog warm zijn).
Spoel de waterkers, dep deze droog en haal er de grofste stengels uit.
Maak de rode sla los en maak ze schoon.
Was ook de eikebladsla en trek ze in stukken.
Vermeng de slasoorten met het vlees en de verkruimelde kaas en kruid met
flink wat peper.
Verdeel de groenten decoratief rond de tomaat.
Snijd het brood in dobbelsteentjes van 1 cm, pers de knoflook erboven fijn, fruit de knoflookcroûtons in wat olijfolie en verdeel ze over de tomaat.
Strooi er tenslotte het gehakte ei over.

Groene-koolschotel met rookworst

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

Ingrediënten

1 doosje MAGGI Oven Dagschotel voor prei met gehakt en kerrie
1 ei
1 magere rookworst (350 g)
2 eetlepels olijfolie
500 g panklare groene kool
2 theelepels gedroogde tijm (of 1 eetlepel vers)
700 g voorgekookte aardappelschijfjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Meet in een maatbeker 400 ml water af, roer de MAGGI Oven Dagschotel erdoor en vervolgens het ei.
Snijd de rookworst in plakjes.
Verhit de olie in een wok en roerbak de kool en tijm 4-5 minuten.
Voeg 3-4 eetlepels water toe en laat de kool nog heel even stoven.
Vet een ovenschaal in en leg de helft van de aardappel-schijfjes dakpansgewijs op de bodem.
Verdeel hierover de helft van de worst, dan de kool en vervolgens de rest van de worst.
Dek de schotel af met de rest van de aardappel.
Schenk de ovenmix gelijkmatig over de schotel.
Bak de schotel in het midden van de oven in 45 minuten goudbruin en gaar.

Groene-pepersaus

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

Ingrediënten

2 tl groene-peperkorrels uit een potje
vlees of kip (zie hieronder)
1,25 dl kippenbouitlon
1,25 dl room
2 tl cognac

Bereiding

De peperkorrels afspoelen en laten uitlekken. Het vlees braden, uit de pan halen, met folie bedekken en warm houden.
Voeg de bouillon toe aan het braadvocht in de pan.
Breng dit mengsel al roerend aan de kook.
Voeg de room en de peperkorrels toe.
Laat alles 2 minuten koken; blijf roeren.
Voeg de cognac toe; nog 1 min. laten koken.
Van het vuur halen en serveren.

Serveertip: bij gebraden of gegrild vlees of gebakken kipfilets.

Groene asperges á la nature

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

Ingrediënten

2 kg asperges
20 g zout

Bereiding

Zet de groene asperges meteen rechtop in een hoge pan en vul de pan met zoveel koud water dat de kopjes niet onder water komen te staan.
Ververs het water regelmatig.
Laat de asperges enkele uren in het water staan.
De stengels zuigen zich vol water, waardoor ze weer mals en sappig worden en gemakkelijker zijn te schillen.
Spoel ze onder de kraan af en schil alleen het onderste stukje.
Breng water met zout aan de kook en blancheer de groene asperges kort (3 minuten als u ze beetgaar wilt hebben, hooguit 5 minuten als u van zacht en gaar houdt).
Haal de groene asperges meteen uit het kooknat en laat ze uitlekken.
Als u ze kort blancheert, kunt u de groene asperges altijd nog vlak voor het serveren in een beetje kookvocht opwarmen.

Groene asperges in kaasbeslag

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

Ingrediënten

500 g groene asperges
water
zout
frituurolie of -vet
70 g bloem
50 g geraspte Parmezaanse kaas
1 ei
1½ dl witte wijn
peper
zout
nootmuskaat
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de asperges op gelijke lengte (groene asperges hoeven niet te worden geschild) en kook ze in ruim water met zout in ± 5 minuten beetgaar.
Laat ze in een vergiet uitlekken en dep ze met keukenpapier droog.
Verwarm de olie of het vet in een frituurpan tot 180°C.
Klop intussen de bloem met de kaas, het ei en de wijn in een diep bord tot een glad en dun beslag en voeg naar smaak peper, zout en nootmuskaat toe.
Haal de asperges één voor één door het beslag, frituur ze met vier tegelijk in 2-3 minuten goudbruin en gaar en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Leg de asperges op vier borden en strooi de peterselie erover.

Groene asperges met citroen en nootmuskaat

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

Ingrediënten

12-16 groene asperges
3 eetlepels boter
het sap van ½ citroen
¼ theelepel geraspte nootmuskaat

Bereiding

Maak de asperges schoon door ± 2 cm van de onderkant af te breken en de stelen met een dunschiller tot ± 5 cm van de top te schillen.
Snijd de asperges diagonaal in ± 5 cm lange stukjes.
Kook ze 2-4 minuten in een laagje water (ze moeten net onder staan) met zout en giet ze af.
Verhit de boter met het citroensap, zout, peper en nootmuskaat, neem de pan van het vuur en giet de inhoud over de asperges.

Groene asperges met geitenkaas

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 500 g groene asperges in water met wat zout in ± 15 minuten gaar.
Neem de asperges uit het water, leg ze in een ovenschaal en verdeel er 125 g zachte geitenkaas en 25 g pistachenoten over.
Klop een sausje van 3 eetlepels notenolie, 2 eetlepels azijn, 4 eetlepels gehakt bieslook en zout.
Gratineer de kaas ± 3 minuten onder de hete grill en sprenkel er daarna de dressing over.

Groene asperges met langoustines en fijne kruiden

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

Ingrediënten

16 groene asperges
12 gekookte en gepelde langoustinestaartjes
100 g roomboter
½ eetlepel peterselie (fijngehakt)
1 sjalot
½ eetlepel bieslook (fijngehakt)
½ eetlepel dragon (fijngehakt)
1 teentje knoflook
1 citroen

Bereiding

De asperges schillen en koken in lichtjes gezouten water.
Per persoon een blaadje aluminiumfolie voorzien en hierop een klontje boter leggen.
Bestrooien met een halve eetlepel fijne kruiden, een beetje gesnipperde look en een halve theelepel fijngehakte sjalot en hierop achtereenvolgens de asperges en de langoustinestaartjes schikken.
Kruiden met peper en zout en verder op smaak brengen met enkele druppels citroensap.
Overgieten met een klein scheutje kookvocht van de asperges en de folie goed sluiten.
In een vuurvaste schotel leggen en gedurende 15 minuten laten bakken in een warme oven.
Heet opdienen op een ovaal bord.

Groene asperges met ravioli en zwarte olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

500 g groene asperges
1 teentje knoflook
8 zwarte olijven zonder pit
2 zongedroogde tomaten in olie
½ zakje verse basilicum (à 15 g)
3 eetlepels olijfolie
zout
1 bakje ravioli ai 4 formaggi (250 g)
3 eetlepels geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Asperges wassen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden.
Asperges in stukjes van ca. 4 cm snijden.
Knoflook pellen en fijnsnipperen.
Olijven halveren.
Tomaten droogdeppen met keukenpapier en in kleine reepjes snijden.
Basilicum in reepjes snijden.In wok 2 eetlepels olie verhitten en knoflook en asperges al omscheppend ca. 1 minuut fruiten.
1 dl water toevoegen en asperges in ca. 6 minuten beetgaar smoren.
Tomaat en olijven erdoor scheppen.
Intussen in pan water met snufje zout en 1 eetlepel olie aan de kook brengen en ravioli volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Ravioli afgieten en met basilicum door asperges scheppen.
Gerecht in twee diepe borden scheppen en bestrooien met parmezaanse kaas.

Groene asperges met sojasaus en sesamzaad

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

Ingrediënten

24 groene asperges (± 750 g)
2 eetlepels boter
½ theelepel suiker
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels sesamzaadjes

Bereiding

Maak de asperges schoon door ± 2 cm van de onderkant af te breken en de stelen met een dunschiller tot ± 5 cm van de top te schillen.
Snijd de asperges diagonaal in ± 5 cm lange stukjes.
Verhit de boter in een koekenpan en roerbak de asperges ± 1 minuut.
Strooi de suiker erover en roerbak nog 30 seconden.
Giet de sojasaus erover en roerbak weer ± 30 seconden.
Verhit de sesamzaadjes in een apart pannetje en rooster ze lichtbruin.
Neem ze van het vuur en strooi ze over de asperges.
Serveer de asperges direct.

Groene asperges met verse kruidenvinaigrette

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

Ingrediënten

500 g groene asperges
zout
½ theelepel suiker
10 g boter
Voor de vinaigrette:
zout
peper
½ theelepel fijne mosterd
2 eetlepels witte of rode wijnazijn
5 eetlepels olie
2 eetlepels witte of rode wijn
1 eetlepel gehakte verse kruiden

Bereiding

Snijd de ondereinden van de asperges en snijd de rest en flinterdunne plakjes.
Roer het zout, de peper, de mosterd en de azijn met een kleine garde tot het zout is opgelost.
Giet er al roerend de olie en de wijn bij en meng alles tot een romige saus.
Voeg naar smaak kruiden toe en roer nog even goed door.

Variatietip: Roer er 1 theelepel vloeibare honing en 1 theelepel balsamicoazijn door.

Variatietip: Vervang de helft van de olie door walnootolie en meng er gehakte noten door.

Variatietip: Gebruik sherryazijn en sinaasappelsap en meng er 1 eetlepel notenolie door.

Groene asperges uit de wok

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

Ingrediënten

16 groene asperges
3 sjalotjes
16 grote garnalen
1 mango
3 eetlepels roerbakolie
1 teentje knoflook
1 theelepel bruine suiker
2 eetlepels wijnazijn
3 eetlepels gevogeltefond
zout
peper

Bereiding

Snijd de asperges in stukken van 5 cm en de sjalotjes in halve ringen.
Pel de garnalen en verwijder de rugader.
Snijd de mango van de pit, schil hem en snijd hem in repen.
Roerbak in een wok in de olie de asperges kort, voeg de sjalotjes toe en roerbak 5 minuten.
Voeg de garnalen toe, pers er de knoflook boven uit en bak alles al omscheppend kort.
voeg de mangoreepjes toe, evenals de bruine suiker, de wijnazijn, het gevogeltefond en flink wat zout en peper en laat het geheel nog 5 minuten pruttelen.
Serveer met pandanrijst.

Info: Groene asperges hebben een wat meer uitgesproken, nootachtige smaak dan witte asperges. Ze hoeven niet geschild te worden, alleen het droge stukje van de steel snijdt u eraf.

Groene aspergesalade met feta en spinazie

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

Ingrediënten

1 gele paprika
2 bosuitjes
500 g groene asperges
100 g spinazie
100 g feta
2 eetlepels kruidenazijn
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel verse dragon
4 theelepels dragonmosterd
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Maak de asperges schoon, snijd ze in drieën en kook ze in ruim kokend water met zout in ± 4 minuten beetgaar.
Maak intussen de paprika schoon en snijd hem in ringen.
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.
Was de spinazie, verwijder de steeltjes, en laat de groente in een vergiet goed uitlekken.
Snijd de feta in blokjes.
Laat de asperges in een zeef uitlekken.
Klop de azijn, de mosterd en de olie met zout en peper tot een sausje en roer de dragon erdoor.
Verdeel de spinazie, de paprikaringen, de asperges en de feta over de borden.
Schenk de dressing erover en strooi er de uiringetjes over.
Lekker met geroosterde pitabroodjes.

Groene aspergesalade met garnalen

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

Ingrediënten

350 g dunne groene asperges
± 6 dl kippebouillon (van tablet)
2-3 eetlepels olijfolie
2 theelepels citroensap
zout
peper
1 eetlepel fijngesneden peterselie
½ theelepel tijmblaadjes
200 g grote gepelde gekookte garnalen
3 gedroogde tomaten, in lange dunne reepjes gesneden

Bereiding

Kook de asperges in de bouillon in 6 minuten beetgaar.
Laat ze uitlekken en tot kamertemperatuur afkoelen.
Vermeng voor de dressing de olie, het citroensap, zout, peper, de peterselie en de tijm.
Vermeng de asperges, garnalen en tomaten en schenk de dressing erover.

Groene currypasta 1

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

Ingrediënten

Bereiding

Laat 1 fijngesneden grote ui in 4 eetlepels hete plantaardige olie ± 5 minuten bakken en bak 12 fijngesneden groene pepers ± 2 minuten mee.
Voeg 3 kruidnagels, 1 mespunt kaneelpoeder en 2 theelepels komijnpoeder toe en pureer het uimengsel glad met 4 eetlepels fijngesneden korianderblaadjes, 2 eetlepels limoensap en 1 dl yoghurt.
Breng op smaak met 1 theelepel zout.
Lekker in curry's met eieren en groenten.

Groene currypasta 2

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

Ingrediënten

1 eetlepel korianderzaad
1 theelepel komijnzaad
1 theelepel zwarte peperkorrels
8 verse groene, zonder zaadjes fijngehakte pepers
3 fijngehakte sjalotten
4 geplette teentjes knoflook
3 fijngehakte korianderwortels
2 ½ cm fijngehakte galangawortel
2 fijngehakte stengels citroengras
2 fijngehakte papedablaadjes
2 theelepels garnalenpasta
2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes

Bereiding

Verhit een wok en rooster het koriander- en het komijnzaad hierin tot de geur vrijkomt.
Kneus het koriander- en komijnzaad met de peperkorrels in een vijzel met de stamper of in een blender.
Voeg de overige ingrediënten toe en wrijf of draai alles tot een fijnverdeelde pasta.
Bewaar de pasta maximaal 4 weken in een goed gesloten pot in de koelkast.
De scherpte is afhankelijk van de maat en soort van de pepers.

Groene gemengde salade

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

Ingrediënten
voor 2 personen

50 g veldsla
25 g waterkers
¼ krop ijsbergsla
½ doosje tuinkers
1 bosuitje
2 eetlepels azijn
2 theelepels groene kruidenmosterd
4 eetlepels olijfolie
zout
peper

Bereiding
Was de veldsla en de waterkers en verwijder de worteltjes.
Laat de veldsla en waterkers in een vergiet goed uitlekken.
Snijd de ijsbergsla in dunne reepjes.
Klop in een kommetje de azijn, de mosterd, de olie en zout en peper tot een sausje.
Verdeel de veldsla, de ijsbergsla en de waterkers over 2 bordjes.
Knip de tuinkers erboven.
Klop het sausje nogmaals door en schenk het over de salade.

Groene groente met zongedroogde tomaat en knapperige panchetta

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje panchetta con pesto of gewoon spek (reepjes duobak à ca. 200 g)
1 teentje knoflook
2 zakjes groene groenten (à 250 g)
2 gedroogde tomaten in olie (potje)
100 g zwarte olijven zonder pit

Bereiding

In droge koekenpan reepjes 'panchetta con pesto' of spekjes in ca. 5 minuten knapperig bakken.
Knoflook pellen en fijnhakken.
Vlees uit pan nemen.
In bakvet groene groenten met knoflook in ca. 15 minuten beetgaar smoren.
Gedroogde tomaat in stukjes snijden.
Tomaat en olijven door groente scheppen.
Panchetta of spekjes erover strooien.
Serveren met wildgerechten.

Groene kool-karwijsaus

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

Ingrediënten

1 grote ui
1 kleine of ½ groene of savooiekool
2½ eetlepel boter
1 eetlepel karwijzaadjes (kummel)
60 g blanke rozijnen
½ l groentebouillon (1 tablet)
2 grote aardappelen (250 g)
zout
peper
nootmuskaat
100 g verse geitenkaas

Bereiding

Snipper de ui.
Verwijder de lelijke bladen van de kool, snijd het stronkstukje in vieren en trek de delen los.
Was de kool onder stromend water, schoon, sla hem droog en snijd hem in dunne reepjes.
Fruit de ui in de boter, voeg dan de kool in gedeelten toe en roerbak al omscheppend, zodat het flink slinkt.
Voeg de karwijzaadjes en de rozijnen toe en bak ze mee.
Overgiet de koolmassa met de bouillon.
Schil de aardappelen en rasp ze grof.
Schep het aardappelrasp door de koolmassa en laat alles 12 minuten zachtjes, zodat de saus bindt.
Maak op smaak met zout, peper en nootmuskaat en serveer de saus met beetgaar gekookte volkorenmacaroni.
Geef de verbrokkelde geitenkaas er apart bij.

Variatietip: Met Chinese kool, 50 g in reepjes gesneden Parmaham en in reepjes gesneden gedroogde vijgen in plaats van rozijnen. Vervang de kummel door geroosterde pijnboompitjes en roer deze op het laatst door de saus. Laat de kaas weg.

Groene koolstamppot 1

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

Ingrediënten

750 g geschilde kruimige aardappelen
zout
peper
500 g groene savooiekool
150 g boter
1½ dl kokende melk

Bereiding

Kook de aardappelen met water en zout in 20 minuten gaar.
Haal de bladeren van de kool los, verwijder de nerven en scheur de bladeren in grove stukken.
Smelt in een steelpan 100 g boter.
Leg de groene koolbladeren in een pan en sprenkel er de boter over.
Smoor de savooiekool afgedekt op zacht vuur in 25 minuten gaar.
Giet de aardappelen af en kook ze droog.
Pureer ze met een stamper of pureeknijper en klop scheutje voor scheutje de melk door de puree.
Klop de rest van de boter erdoor.
Roer tenslotte de savooiekool met het stoofvocht door de puree.
Lekker met kalfsoesters.

Groene koolstamppot 2

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt
3 gesnipperde uien
500 g kleingesneden groene kool
1 kg aardappelen
1 eetlepel kerrie (of naar smaak meer)

Bereiding

Kook de aardappelen gaar.
Bak het gehakt rul, voeg de gesnipperde uien toe en doe er, als die glazig zijn, de kerrie bij.
Breng water met wat zout aan de kook, blancheer de groene kool ± 5 minuten en laat uitlekken.
Doe de aardappelen, de groente en het gehakt-uimengsel bij elkaar en stamp er met een pureestamper een stamppot van.
Voeg, als de stamppot wat te droog is, een beetje gekookte melk toe.

Groene koolstamppot met een tomatendakje

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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
zout
1 ui
300 g groene kool
3 stevige tomaten
1 rookworst van 350 g
1 blikje tomatenpuree
3 eetlepels rode wijn
1 eetlepel Italiaanse keukenkruiden
1-2 dl volle melk
30 g grofgehakte walnoten
peper

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar.
Pel en snipper de ui.
Snijd de kool in reepjes en de ontvelde tomaten in plakjes.
Snijd de rookworst in plakjes.
Fruit de ui in de olie in een ruime pan glazig en bak de tomatenpuree even mee.
Voeg de kool toe en bak die 5 minuten mee.
Voeg de wijn, peper, zout en de helft van de kruiden toe en stoof het gerecht in ± 15 minuten gaar.
Stamp de aardappelen met de melk fijn en schep het koolmengsel erdoor.
Schep alles in een ovenschaal en verdeel de tomaat en de worst erover.
Bestrooi met de rest van de kruiden, de walnoten en wat peper en zout en zet de schotel 7 minuten onder de hete grill.

Groene kruidenlasagna

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

Ingrediënten

200 g bloem
2 eieren
1 eetlepel verse peterselieblaadjes
1 eetlepel verse majoraanblaadjes
1 eetlepel verse tijmblaadjes
zout
olie

voor de vulling

500 g sperziebonen
1 pastabouillontablet
400 g zalm- of zalmforelfilet (of uit blik)
1 sjalotje
50 g boter
60 g bloem
½ l melk
zout
peper
nootmuskaat
150 g geraspte belegen kaas
250 g gerookte zalmsnippers

Bereiding

Zeef de bloem en klop de eieren los.
Hak de verse kruiden heel fijn (gebruik een staafmixer) en klop ze met wat zout en 1 theelepel olie los.
Meng dit bij de eieren, roer het met 3 eetlepels bloem glad, voeg alle bloem toe, meng vanuit het midden en kneed het tot een glad, egaal deeg, dat glanst.
Leg het in een vochtige doek ½ uur weg.
Druk het plat en rol het (met behulp van een pasta-molen of met een houten rolstok) tot een zo dun mogelijke lap uit.
Snijd hieruit 'plakken' ter grootte van de ovenschaal of van ± 10 bij 6 cm en laat die op een droge doek ½ uur drogen.
Haal de sperziebonen af, kook ze 8 minuten in ½ l water met het pastabouillontablet en haal ze uit het kookwater.
Pocheer hierin de zalmfilet 5 minuten en haal ze uit het vocht.
Fruit het gesnipperde sjalotje in de boter, roer de bloem erbij en laat even pruttelen.
Voeg in delen de melk toe en roer de saus steeds glad.
Laat de saus 4 minuten zachtjes doorkoken en roer er dan 2/3 deel van de kaas bij.
Haal het visvlees uit elkaar (haal zalm uit blik los en verwijder de velletjes en graatstukjes) en meng het met de zalmsnippers en 1 dl kookvocht.
Vet een rechthoekige lasagneschaal in.
Breng in een pan ruim water aan de kook en kook hierin de lasagnevellen per 1-3 tegelijk (afhankelijk van de grootte) 3 minuten.

Groene kruidenlasagna

Bouw de schotel in lagen op: 1-3 lasagnevellen, mooie rijen sperziebonen, een schep zalm en een flinke schep kaassaus.
Ga zo door en eindig met lasagne, kaassaus en de rest van de geraspte kaas.
Bak de schotel 45 minuten bij 180°C.

Groene kruidenrisotto met kip

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

Ingrediënten

1 kleine ui
250 g champignons
± 1 l kippenbouillon
1 dubbele kipfilet (± 300 g)
½ bosje krulpeterselie
1 bosje vers basilicum
1 bosje verse kervel (of oregano, marjolein of lavas)
2 ½ eetlepel olijfolie
2 tenen knoflook
300 g risottorijst (Arborio)
3 eetlepels groene pesto
50 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Snipper de ui heel fijn.
Snijd de champignons in vieren.
Kook de kipfilet in de kippenbouillon zachtjes gaar.
Neem het vlees uit de pan en schuim de bouillon af.
Snijd de afgekoelde kipfilet in stukjes.
Hak alle kruiden fijn.
Verhit de olijfolie en bak de ui en de champignons hierin tot de ui zacht en glazig (niet bruin) is.
Knijp de knoflook erboven uit en voeg de rijst toe.
Schep alles goed om en bak de rijst al omscheppend tot de korrels glazig zijn.
Voeg 1 dl van de bouillon toe (pas op voor spatten) en schep de rijst om.
Laat de rijst op niet te hoog vuur in een open pan pruttelen tot het meeste vocht is opgenomen.
Voeg dan beetje bij beetje de rest van de bouillon toe.
Wacht steeds tot de vorige hoeveelheid door de rijst is opgenomen.
Roer regelmatig om.
De rijst is goed als de korrels mooi beetgaar zijn.
Schep de kipstukjes, de pesto en de Parmezaanse kaas door de rijst en warm het geheel goed door.
Schep er tenslotte de kruiden door en breng de risotto op smaak met zout en peper.
Nog lekkerder met extra Parmezaanse kaas.

Groene pasta

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

Ingrediënten

4 eetlepels extra virgine olijfolie
2 eetlepels balsamico-azijn
2 eetlepels groene pesto
versgemalen peper
1 courgette (± 250 g)
250 g broccoli
150 g peultjes
5 takjes basilicum
75 g Parmezaanse kaas
350 g groene lintmacaroni (tagliatelle)
zout

Bereiding

Klop een dressing van de olijfolie, azijn, pesto en peper naar smaak.
Was de courgette en snijd hem in plakken van ½ cm dik.
Maak de broccoli schoon en verdeel hem in kleine roosjes.
Haal de peultjes af.
Snijd de basilicumblaadjes in reepjes.
Schaaf de kaas met een dunschiller in schilfers.
Kook de lintmacaroni in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Kook de laatste 5 minuten de groenten mee.
Giet de pasta met de groenten af en schep er de dressing, de helft van de basilicum en de kaas door.
Garneer met de rest van de basilicum en serveer direct.
Lekker met een kalfsoester.
Variatie: Vervang de broccoli door 250 g in stukjes gesneden groene asperges.
Met een restje groene pasta maakt u deze omelet:
Klop 2 eieren met 3 eetlepels melk los, schep de pasta erdoor en bak er een omelet van.

Groene ravioli met slakken-kruidenvulling

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

Ingrediënten

150 g gehakte spinazie (diepvries)
200 g bloem
½ theelepel zout
peper
1 eetlepel olijfolie
3 eieren, waarvan 1 losgeklopt
1 eetlepel boter
1 sjalot
250 g champignons
4 eetlepels + 2 dl slagroom
1 blikje slakken
100 g kruidenboter
2 eetlepels cognac
1 l kruidenbouillon (tablet)
2 dl witte wijn
1 pot gevogeltefond (400 ml)
bieslook

Bereiding

Verwarm de spinazie en knijp die goed uit.
Doe de bloem in een kom, maak in het midden een kuiltje en doe daar ½ theelepel zout, de olie, 2 eieren en de spinazie in.
Meng de eieren en de spinazie met een vork en roer vanuit het midden beetje bij beetje de bloem door het eimengsel.
Kneed het deeg ± 10 minuten tot de ingrediënten goed zijn vermengd en laat het in folie verpakt ± 1 uur rusten.
Hak de sjalot en de champignons heel fijn en bak de sjalot in de boter ± 5 minuten zacht.
Voeg de champignons toe en laat het vocht zoveel mogelijk verdampen.
Roer er de 4 eetlepels slagroom door en laat die iets inkoken.
Snijd de slakken in stukjes en bak ze ± 4 minuten In de kruidenboter.
Schenk de cognac erbij en laat de alcohol verdampen.
Schep de slakken en het champignon-mengsel uit de pan, meng ze (gooi het bakvet van de champignons niet weg) en laat dit mengsel afkoelen.
Rol het deeg met een deegrol (of pastamachine) heel dun uit tot 6 vellen (± 8 x 40 cm) en schep op de helft van de vellen met ± 5 cm tussenruimte 1 eetlepel van het mengsel.
Bestrijk het deeg rond de vulling met losgeklopt ei, leg de rest van de vellen erop, druk het deeg rond de vulling goed aan en steek met behulp van een pastawieltje 12-16 ravioli uit
Verwarm de wijn in de champignonpan en roer de aanbaksels los.
Zeef dit boven de sauspan en laat de wijn tot de helft inkoken.
Voeg de fond toe en laat weer tot de helft inkoken.
Roer er de 2 dl slagroom door en laat inkoken tot sausdikte.
Voet zout en peper toe.
Kook de ravioli in de bouillon in ± 5 minuten gaar.
Verwarm de saus zachtjes.

Groene ravioli met slakken-kruidenvulling

Schep een beetje saus op de borden, verdeel er de ravioli over en garneer met bieslook.

Groene rijst met ham en kaas

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 pak diepvriesspinazie van 300 g
1 grote ui
3 eetlepels olie
1 kopje rijst
100 g ham
100 g geraspte kaas
zout
peper

Bereiding

Laat de spinazie ontdooien.
Pel en snipper de ui.
Doe de olie in een braad- of hapjespan en laat hem op hoog vuur goed heet worden.
Zet het vuur dan wat lager, doe de ui in de pan en bak hem 3 minuten.
Doe de rijst erbij, bak hem 1 minuut mee en roer dan de spinazie en 2 kopjes water door de rijst.
Leg het deksel op de pan en laat de spinazierijst op matig vuur, onder af en toe roeren, in 25 minuten zachtjes gaar worden.
Snijd de ham in reepjes en roer die met de geraspte kaas door de gare rijst.
Warm alles goed door, zodat de kaas kan smelten en proef even.
Breng de groene rijst op smaak met zout en peper.

Groene risotto 3

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

Ingrediënten

1 theelepel olijfolie
1 theelepel sesamolie
1 ui
1 kleine venkelknol in blokjes
150 g Arboriorijst
7 dl groentebouillon
½ dl witte wijn
Parmezaanse kaas
1 blikje of potje doperwtjes
1/8 liter groentebouillon
1 eetlepel vers basilicum
1 eetlepel verse peterselie
½ dl witte wijn
7 grote slabladeren

voor de garnering

nog wat extra Parmezaanse kaas
zwarte peper
peterselie

Bereiding

Bak het gesnipperde uitje in de olijfolie en de sesamolie en voeg na 3 minuten de in blokjes gesneden venkel en de rijst toe.
Bak dit, onder regelmatig roeren, nog 2 minuten door, zodat de rijstkorrels vettig worden.
Voeg dan de wijn en 1/3 deel van de warme bouillon toe.
Breng het geheel aan de kook en blijf roeren tot al het vocht is geabsorbeerd.
Voeg weer 1/3 deel van de bouillon toe, breng aan de kook en blijf roeren tot het vocht is verdwenen.
Herhaal dit nog een keer.
Roer, als de rijst gaar is, de kaas erdoor en zet het geheel dan weg.
Doe de doperwten met de bouillon, het basilicum, de peterselie en de sla in een pan en kook dit, met het deksel op de pan, ± 5 minuten.
Pureer het mengsel dan en roer de wijn erdoor.
Vermeng dit doperwtenmengsel met de risotto en bestrooi het gerecht voor het serveren met nog wat kaas, versgemalen zwarte peper en peterselie.

Groene salade

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

Ingrediënten

1 krop ijsbergsla, friséesla of lollo bianco
½ komkommer in blokjes
1 groene paprika in reepjes
3 stengels bleekselderij in boogjes
10 blaadjes verse basilicum

voor de dressing

2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel walnootolie
1 eetlepel citroensap
1 theelepel Balsamico azijn
1 eetlepel gembersiroop
1 theelepel 3-kruidenmosterd (= groene mosterd)
zout
peper
75 g gepelde en gezouten pistachenoten

Bereiding

Klop een dressing van de olijfolie, de walnootolie, het citroensap, de Balsamico azijn, de gembersiroop en de 3-kruidenmosterd en breng de dressing op smaak met zout en peper.
Schep in een saladeschaal de sla, komkommer, paprika, bleekselderij en basilicum door elkaar.
Schenk op het laatste moment de dressing over de salade.
Hak de pistachenoten grof en garneer de salade ermee.

Groene salade met ansjovisdressing

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

Ingrediënten

6 ansjovisfilets
2 teentjes knoflook
1 eetlepel kappertjes
½ bosje peterselie
10-12 muntblaadjes
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
peper
400 g gemengde groene sla (of eikebladsla en krulandijvie)

Bereiding

Snijd de ansjovisfilets in stukken.
Pel de knoflook.
Hak de ansjovis samen met de knoflook, de kappertjes en de peterselie- en muntblaadjes.
Meng ze met de olie en het citroensap en breng op smaak met versgemalen peper.
Was de sla, maak ze schoon, snijd ze in stukken en laat uitlekken.
Schep de dressing door de sla en laat de salade ± 10 minuten staan.

Groene salade met feta 2

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

Ingrediënten
voor de dressing

1 eetlepel wijnazijn (bijvoorbeeld witte wijnazijn)
3 eetlepels olie (bijvoorbeeld olijfolie)
2 eetlepels koud water
¼ theelepel zout
versgemalen peper

voor de salade

100 g gemengde sla (bijvoorbeeld eikenbladsla en lollo rosso)
4 rijpe kiwi's (± 200 g)
2 rijpe avocado's (± 350 g)
50 g pijnboompitten
150 g Apetina-fetakaas, geraspt

Bereiding
Roer met een garde de azijn en de olie door elkaar en voeg het water toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Scheur de sla in stukken.
Schil de kiwi's en snijd ze in stukjes.
Halveer de avocado's overlangs en verwijder pit en schil.
Snijd de helften in de lengte in dunne plakken die aan de bovenkant samenhangen.
Breng ze met een lichte druk in waaiervorm.
Rangschik de sla, kiwi en avocado zo fraai mogelijk op vier bordjes.
Schenk er een beetje dressing over en geef de rest er apart in een schaaltje bij.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
Garneer de salade met de lauwwarme pijnboompitten en de geraspte feta.
Serveer deze groene salade met feta als voorgerecht of lunchgerecht.

Serveertip: Serveer met stokbrood.

Groene salade met gebakken garnalen

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

Ingrediënten

300 g broccoli, in kleine roosjes
1 kleine komkommer
150 g waterkers
1 eetlepel witte wijnazijn
½ eetlepel geraspte mierikswortel (potje)
4 eetlepels volle yoghurt
3 eetlepels olijfolie
250 g cocktailgarnalen
1 teen knoflook, fijngehakt
2 eetlepels verse dille, fijngehakt
50 g kalamata olijven

Bereiding

Kook de broccoli in ruim kokend water met zout in 3-4 minuten beetgaar.
Spoel de roosjes in een zeef af onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken.
Halveer de komkommer in de lengte, schraap de zaadjes eruit en snijd de helften in boogjes van 1 cm dik.
Verwijder de dikke takjes uit de waterkers.
Schep in een kom de waterkers, broccoli en komkommer door elkaar en verdeel de salade over diepe borden.
Roer de azijn, mierikswortel en yoghurt met 1 eetlepel olijfolie, eventueel een scheutje water en zout en versgemalen zwarte peper naar smaak tot een dressing.
Sprenkel de dressing over de salade.
Verwarm de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak de garnalen met de knoflook 2-3 minuten op zacht vuur.
Schep de dille erdoor en strooi er wat zout en peper over.
Verdeel de garnalen met de olijven over de salade.
Lekker met ciabatta.

Groene salade met gerookte eendenborstfilet en brood

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

Ingrediënten

4 dikke sneden donker meergranenbrood
100 g sugarsnaps of peultjes
sap en rasp van 1 sinaasappel
½ eetlepel balsamicoazijn
mespunt Dijonmosterd
3 eetlepels walnootolie
50 g rucola
50 g veldsla
15 g verse basilicum
100 g gerookte eendenborstfilet
25 g walnoten, grofgehakt

Bereiding

Kook de sugarsnaps in ruim kokend water met zout in 4-6 minuten beetgaar.
Spoel ze in een zeef af met koud stromend water en laat ze goed uitlekken.
Breng het sinaasappelsap met de rasp aan de kook en laat het sap tot de helft inkoken.
Schenk het sap daarna in een schaal, laat het afkoelen en klop het met de mosterd, olie en zout en peper naar smaak tot een dressing.
Schep de sugarsnaps, rucola, veldsla en basilicumblaadjes erdoor.
Verdeel de salade over 2 borden en leg de plakjes eendenborst er losjes op.
Strooi de noten erover.

Groene salade met kaasdressing

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

Ingrediënten

200 g gemengde groene sla
1 rijpe avocado in blokjes
2 eetlepels maïskorrels (blikje)
1 peer in schijfjes
citroensap
peper
40 g roquefort of Gorgonzola
5 eetlepels magere yoghurt
2 eetlepels fijngesneden bieslook

Bereiding

Schep de sla, avocado, maïs en peer door elkaar en sprenkel er wat citroensap over.
Strooi er versgemalen peper over.
Prak de roquefort met een vork fijn en vermeng de kaas met de yoghurt en de bieslook.
Serveer de dressing bij de salade.

Groene salade met kruiden

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

Ingrediënten

½ komkommer
4 stengels bleekselderij
1 bosje waterkers
2 volle eetlepels zwarte olijven
een paar takjes verse basilicum, peterselie, dragon en munt
het gezeefde sap van ½ citroen
zout
versgemalen zwarte peper
1 theelepel mosterd
6 eetlepels olijfolie
1 eetlepel maanzaad

Bereiding

Schil de komkommer, schraap het zaad eruit en snijd het vruchtvlees in kwart boogjes.
Snijd de bleekselderij in boogjes.
Zoek de waterkers uit en snijd er een flink stuk steel af.
Schep dit alles met de olijven om.
Snijd alle kruiden grof en voeg ze toe.
Roer het citroensap met zout, peper en de mosterd uit en klop de olie er straalsgewijs bij, zodat een lobbig sausje ontstaat.
Schep de saus met de salade om en bestrooi de salade met het maanzaad.
Lekker met een vegetarische cordon bleu en rijst.

Groene salade met langoustinebeignets

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

Ingrediënten

8 langoustines
1 tomaat
½ ui
½ appel
1 blad laurier
1 banaan
1 ei
1 aardappel
25 g boter
75 g bloem
40 g veldsla
2 l frituurolie
1 dl visfumet
½ dl room
1 eetlepel witte wijn
1 krop sla
½ krop lollo bianco
2 schijven ananas, op lichte siroop
1 theelepel kerriepoeder
1 fles bier
peper
zout

Bereiding

Voor het beslag het ei met de helft van het bier los roeren.
De gezeefde bloem en een snufje zout toevoegen en het geheel tot een glad beslag roeren.
Eventueel nog wat bier toevoegen.
Het beslag koud weg zetten.
Voor de saus de ui snipperen en in de hete boter glazig laten worden.
De appel en ananas klein snijden en even mee fruiten.
Kerriepoeder toevoegen en het geheel afblussen met de wijn, visfumet en room.
De saus aan de kook brengen, de laurier toevoegen en op een matig vuur 10 minuten laten trekken.
De saus zeven, binden met de geprakte banaan, op smaak afmaken met peper en zout en koud laten worden.
De frituurolie verwarmen tot 180 °C .
De langoustines pellen en met peper bestrooien.
De verschillende slasoorten wassen, uit laten lekken en in stukken scheuren.
Van de kropsla alleen het hart gebruiken.
De tomaat ontvellen, in vieren snijden, zaadjes verwijderen en het vruchtvlees in reepjes snijden.
De aardappel schillen.
Deze in dunne plakjes en vervolgens in dunne reepjes snijden.
De aardappelreepjes wassen en droogdeppen.
De sla over de borden verdelen.
De langoustines door het beslag halen en in de hete olie goudbruin bakken.

Groene salade met langoustinebeignets

De langoustines uit laten lekken, door midden snijden en op de sla leggen.
De aardappelreepjes goudbruin frituren en uit laten lekken.
De salade met de saus besprenkelen en de aardappel hier overheen strooien.

Groene salade met manchego en olijven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel azijn
1 eetlepel sherry
1 theelepel pittige Franse mosterd
6 eetlepels olijfolie extra vierge
zout
(versgemalen) zwarte peper
1 zakje veldsla (à 75 g)
1 krop sla
50 g zwarte olijven zonder pit
50 g manchego (Spaanse kaas) of oude kaas

Bereiding

In grote slakom azijn, mosterd en olijfolie tot een dressing kloppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Kropsla wassen en in repen snijden.
Veldsla wassen en worteltjes verwijderen.
Olijven halveren.
Met kaasschaaf kaas in flinterdunne plakjes schaven.
Sla en veldsla luchtig door dressing scheppen.
Helft van olijven en plakjes kaas ook erdoor scheppen.
Rest van kaas en olijven over salade verdelen.

Groene sambal

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

Ingrediënten

12 kleine groene pepers
2 sjalotten
4 teentjes knoflook
3 cm Kha gember aan een stuk
4 korianderwortels
2 stengels citroengras
1 theelepel gehakte Kaffir limeschil
10 zwarte peperkorrels
½ theelepel geroosterde korianderzaden
¼ theelepel geroosterde komijnzaden
2 theelepels trassi
75 ml kokosolie

Bereiding

Hak de pepers, de sjalotten, de knoflook, de gember, de korianderwortels en het citroengras in stukken en doe ze in een vijzel.
Stamp zacht en voeg dan de limeschil, de peperkorrels, het korianderzaad, het komijnzaad en de trassi toe en stamp tot het een glad geheel wordt (stamp het niet te fijn).
Voeg tenslotte de kokosolie toe en meng alles goed door elkaar.

Groene tagliatelle met blauwe-kaassaus en croutons

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

200 g groene tagliatelle
zout
1 takje salie (uit zakje verse Italiaanse kruidenmix)
2 dl sinaasappelsap
100 g magor-kaas
½ eetlepel medium dry sherry
peper
1 zakje croutinos walnoot/ kruiden (25 g Knorr)

Bereiding

In pan met ruim kokend water en zout tagliatelle in ca. 6 minuten beetgaar koken.
Vier diepe borden voorverwarmen.
Salieblaadjes in heel fijne reepjes snijden.
In pan sinaasappelsap en magor al roerend verwarmen tot mooie, gladde saus ontstaat.
Op smaak brengen met sherry, zout en peper.
Tagliatelle in vergiet laten uitlekken en door saus scheppen.
Tagliatelle in warme borden scheppen.
Croutinos en salie erover strooien.

Variatietip: Bent u een liefhebber van blauwschimmelkaas? Vervang dan de magor door gorgonzola.

Groene tagliatelle met kikkererwten

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
1 Spaanse peper
1 bosje peterselie
een blik kikkererwten
400 g groene tagliatelle
zout
10 eetlepels olijfolie
versgemalen peper

Bereiding

Pel de knoflook en hak de teentjes fijn.
Snijd de Spaanse peper in ringen en verwijder de zaadjes.
Hak de peterselie fijn.
Laat de kikkererwten uitlekken.
Kook de tagliatelle al dente.
Fruit de knoflook en de Spaanse peper in de hete olijfolie onder voortdurend roeren tot de knoflook begint te kleuren.
Roer de kikkererwten met de peterselie door de olie en laat ze 2 minuten stoven.
Kruid ze.
Giet de tagliatelle af, verdeel de pasta over de borden en schep de saus erover.

Groene tagliatelle met notensaus

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

Ingrediënten

het broodkruim van 1 sneetje witbrood
100 g gepelde walnoten
1 teentje knoflook
1 dl room
3 eetlepels olijfolie
3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
400 g groene tagliatelle
peper
zout

Bereiding

Pureer het broodkruim, de walnoten en de knoflook, onder bijgieten van de room, tot een gladde saus; verwarm de saus een beetje en klop de olie en de Parmezaanse erdoor, tot die is gesmolten.
Kook intussen de tagliatelle in ruim water met wat zout al dente.
Breng de saus op smaak met peper en zout, giet de pasta af en meng de saus erdoor.

Groene tagliatelle met quorn in roomsaus

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

Ingrediënten

350 g Quornstukjes naturel
50 g groene mini-asperges of groene asperges uit de diepvries
2 eetlepels olijfolie
100 g worteltjes in stukjes
1 groene courgette in blokjes
1 gele paprika in blokjes
1 rode paprika in blokjes
1 dl groentebouillon
1 dl slagroom
2 eetlepels oreganoblaadjes
250 g groene tagliatelle

Bereiding

Snijd de asperges in stukjes van ± 3 cm.
Verhit de olijfolie in een wok, voeg alle groenten en de stukjes Quorn toe en bak alles al omscheppend even aan.
Voeg de bouillon, de slagroom en 1 eetlepel oregano toe, roer alles goed door en laat het geheel in ± 10 minuten zachtjes inkoken tot een mooie saus ontstaat.
Kook intussen de tagliatelle in ruim kokend water met zout en een scheutje olijfolie in ± 10 minuten beetgaar.
Schep de tagliatelle op 4 borden, schep de Quorn met de saus erover en strooi er wat oreganoblaadjes over.

Groene tagliatelle met stoofvlees

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

Ingrediënten

600 g runderstoofvlees
4 eetlepels olijfolie
2 uien
3 teentjes knoflook
1 wortel
1 stengel bleekselderij
peper
zout
2 blaadjes laurier
2 dl rode wijn
2 eetlepels tomatenpuree
400 g groene tagliatelle
50 g verse geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Bak het vlees in de olijfolie aan.
Pel de uien en de knoflook en hak ze grof.
Snijd de wortel en de selderij in brunoise.
Voeg de groenten, uien en knoflook bij het vlees en laat ze enkele minuten mee stoven.
Kruid met peper, zout en laurier, giet de wijn erbij en laat die 1 minuut uitdampen.
Roer de tomatenpuree erdoor en laat alle 2 uur heel zachtjes stoven.
Kook de tagliatelle in water met een beetje zout beetgaar, giet ze af en schep de saus erop.
Dien op met geraspte Parmezaanse kaas.

Groene tagliatelle met wortelsaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Bak in een hapjespan in 2 eetlepels olie 1 uitgeperst teentje knoflook en 450 g in blokjes gesneden kipfilet ± 5 minuten.
Voeg 4 eetlepels citroensap, 1 winterwortel in reepjes en 1 bakje kaas/roomsaus (225 ml, koelvak) toe en laat alles ± 5 minuten zachtjes koken.
Kook 500 g groene tagliatelle volgens de aanwijzingen op het pak.
Verdeel de pasta over 4 borden en schep er de saus over.
Garneer met plakjes citroen en wat Parmezaanse kaas.

Groene tagliatelle met zalm-roomsaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g groene tagliatelle
1 eetlepel olie
zout
1 dl witte wijn of Noilly Prat
2 dl visbouillon (tablet)
1 groot blik rode of roze zalm (440 g), uitgelekt
150 g mascarpone
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding
Laat de wijn met de visbouillon op hoog vuur tot 2/3 inkoken.
Kook intussen de tagliatelle in ruim water met de olie en zout al dente (beetgaar).
Verwijder de graten en de velletjes van de zalm en verdeel de vis in stukjes.
Roer de mascarpone door het ingekookte vocht, voeg de zalm aan de saus toe en laat alles goed warm worden.
Bestrooi het gerecht met de bieslook.
Lekker met kleine blokjes (gestoomde) courgette.

Variatietip: In plaats van zalm uit blik kunt u ook gerookte zalm(snippers) nemen.

Groente-crabpakketjes

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

Ingrediënten

10 ronde rijstvellen van ± 20 cm (toko, diepvries)
20 dunne groene asperges
zout
peper
200 g komkommer in reepjes
1-2 bosjes waterkers
15 in de lengte gehalveerde crabsticks
3-4 eetlepels Japanse sojasaus

Bereiding

Leg de rijstvellen naast elkaar op vochtige doeken, besprenkel ze met water, dek ze met vochtige doeken af en laat ze in ± 15 minuten zacht worden.
Kook de asperges in ruim kokend water met zout in 8-12 minuten beetgaar.
Vouw de rijstvellen dubbel en leg op elk rijstvel een 'bosje' vulling van komkommer, waterkers, asperges en crabstick.
Bestrooi de vulling met zout en peper en besprenkel met sojasaus.
Vouw de rijstvellen strak om de vulling en bewaar de rolletjes onder een vochtige doek.

Groente-kippesoep met pasta

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

Ingrediënten

1 kg kipkarbonades
1 kippenbouillontablet
1 ui
2 laurierbladeren
verse peterselie
een stukje foelie
500 g waspeen
3 stengels bleekselderij
125 g korte pasta (bijvoorbeeld gnocchetti, vermicelli of elleboogjes)
eventueel 50 g geraspte kaas

Bereiding

Breng de kip met 1½ l water aan de kook.
Voeg het bouillontablet, de gesnipperde ui en een samengebonden bundeltje van laurierbladeren, takjes peterselie en foelie toe.
Laat de soep zachtjes ¾-1 uur trekken.
Maak intussen de groenten schoon, snijd de worteltjes in dunne plakken en de bleekselderij in smalle ringen.
Haal de kip en het kruidenbundeltje uit de soep.
Kook de groenten en de pasta in ± 10 minuten in de bouillon gaar.
Haal de kip van het bot af, snijd het vlees fijn en haal het met de gesnipperde peterselie bij de soep.
Breng de soep met zout en peper op smaak.
Strooi aan tafel kaas over de soep en serveer er stokbrood bij.

Variatietip: Vervang bleekselderij door roosjes van ½ bloemkool en 2 in blokjes gesneden aardappelen. Roer er 1 blik boterbonen bij. Voor een sneller resultaat kunt u uitgaan van een grote pot bouillon met extra veel kippenvlees.

Groente-misosoep

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

Ingrediënten

1 l dashi of kippenbouillon
2 eetlepels olie
125 g daikonwortel in luciferdunne plakjes
2 wortels in luciferdunne plakjes
1 fijngesneden kleine ui
4 okra's, stelen verwijderd
4 30 minuten geweekte shii-take paddestoelen
125 g miso

Bereiding

Snijd de okra's in dunne plakjes en verwijder de stelen van de geweekte shii-take paddestoelen.
Verhit de olie in een zware pan en fruit de ui, radijs en wortel tot ze zacht zijn.
Voeg vervolgens de paddestoelen, de okra en de bouillon of dashi toe en breng het mengsel tegen de kook aan.
Vermeng 3 dl van de hete bouillon met de miso en giet dit mengsel langzaam weer bij de bouillon.
Haal de pan van het vuur en dien op.

Groente-rijst met drumsticks

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

Ingrediënten

1 zakje nasi-mix met groente (boemboe nasigroenten)
8 drumsticks
zout
peper
3 eetlepels olie
1 bamipakket (250 g)
400 g gekookte rijst

Bereiding

Wel de nasi-mix volgens de gebruiksaanwijzing in kokend water.
Wrijf de drumsticks in met zout en peper.
Verhit de olie en bak de drumsticks in ± 15 minuten rondom bruin.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Bak in dezelfde pan de gewelde nasi-mix ± 3 minuten.
Voeg de groenten uit het pakket toe en bak ze ± 5 minuten mee.
Roer er de gekookte rijst door en bak die al omscheppend ± 5 minuten mee tot de rijst warm is.
Schep de rijst in een schaal en leg de drumsticks erop.

Groente-spekpakketjes

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

Ingrediënten

150 g gerookte spekreepjes
250 g verse mini-maïskolfjes
100 g doperwtjes (diepvries)
1 rood pepertje
½ theelepel venkelzaad
2 eetlepels fijngehakte peterselie
75 g kruidenboter

Bereiding

Bak de spekreepjes in een droge koekepan knapperig.
Kook de maïskolfjes in ruim water met zout ± 3 minuten.
Kook de doperwtjes de laatste minuut mee.
Laat de groenten uitlekken en 10 minuten afkoelen.
Verwijder de zaadjes uit het pepertje en snijd het in dunne ringetjes.
Verdeel het spek, de maïs, de doperwtjes, het pepertje, het venkelzaad en de peterselie over het midden van 6 dubbelgevouwen stukken aluminiumfolie en verdeel er de kruidenboter in vlokjes over.
Vouw het folie als pakketjes dicht, leg ze op het rooster en laat ze door en door warm worden.

Groente-visterrine

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

Ingrediënten

2 courgettes in dunne plakken
350 g broccoliroosjes
1 rode paprika in kleine blokjes
zout
4 eieren
200 g kabeljauw- of zalmforelfilet
1 eetlepel geraspte gemberwortel
4 gesnipperde lente-uitjes
1 eetlepel fijngehakte koriander
cayennepeper
200 g garnalen
1 mango, het vruchtvlees in plakken
100 g cashewnoten

Bereiding

Blancheer de courgetterepen in kokend water ± 10 seconden, spoel ze koud en dep ze droog.
Kook in ruim kokend water na elkaar de broccoli en paprika een paar minuten, spoel ze koud en laat uitlekken.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Bekleed een cakevorm met de courgette, laat de plakken overhangen.
Maal de vis fijn en meng dit met de broccoli, eieren, paprika, gember, lente-ui, koriander, cayennepeper, zout (en de rest van de courgette).
Schep in de vorm achtereenvolgens lagen van het groente-vismengsel, mango, groente-vismengsel, garnalen, groente-vismengsel, mango en groente-vismengsel.
Dek de terrine af met de overhangende courgette.
Dek de vorm met aluminiumfolie af en zet hem in de braadslede op het rooster in het midden van de oven.
Schenk kokend water in de braadslede tot op ¾ van de vorm.
Laat de terrine in 50-60 minuten gaar worden.
Keer de vorm op een schaal en bedek de terrine eventueel met cashewnoten.

Groente-zalmrolletjes met soja-gembersaus

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

Ingrediënten

1 kleine komkommer
1 winterwortel
1 kleine rettich
100 g peultjes
1 kleine prei
4 tortilla's (kant-en-klaar)
4 plakken gerookte zalm
een klein bosje raapsteeltjes
2 eetlepels Japanse sojasaus
1 mespunt suiker
1 eetlepel geraspte gemberwortel
zout
versgemalen peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 °C.
Snijd de komkommer, de winterwortel en de rettich in reepjes.
Blancheer de wortel, rettich en peultjes ± 1 minuut in kokend water en spoel de groenten koud af.
Blancheer 4 preibladeren en spoel ze koud af.
Verwarm de tortilla's ± 5 minuten in de oven.
Halveer de plakken zalm en snijd de worteltjes van de raapsteeltjes.
Snijd de tortilla's doormidden, leg de zalm erop en verdeel er de groenten over.
Rol de tortilla's op en bind ze dicht met een preilintje.
Vermeng voor de dip de sojasaus, suiker, gember, peper en zout.
Dip de rolletjes hierin.

Groente-zoetzuur

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 5 bosuitjes in ringetjes, snijd de blaadjes van 1 kropje radicchio in dunne reepjes, schil 2 worteltjes en schaaf ze in plakjes.

Schep de groenten om met het sap van 1 citroen, 2 theelepels suiker, 1 theelepel tijmblaadjes, peper en zout en laat dit ± 30 minuten intrekken.

Druppel vlak voor het serveren 2 eetlepels olijfolie over de groenten.

Groenteballetjes met zoete wortel

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

Ingrediënten

1 bos bospeen
4 eetlepels boter of margarine
2 schaaltjes groenteballetjes (à 210 g)
1 pak aardappelpuree à la minute (180 g 3 zakjes)
2 eetlepels suiker
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)

Bereiding

Worteltjes schoonmaken.
In pan helft van boter verhitten.
Worteltjes ca. 3 minuten zachtjes bakken.
Bodem water toevoegen en worteltjes afgedekt in ca. 5 minuten gaar stoven.
In koekenpan rest van boter verhitten en groenteballetjes in ca. 5 minuten gaar bakken.
Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Suiker door worteltjes mengen.
Op hoog vuur kookvocht laten inkoken tot stroperig, op smaak brengen met zout en peper.
Peterselie boven worteltjes fijn knippen.
Worteltjes serveren met puree, groenteballetjes en crème fraîche.

Groentebouillon met vlindertjes

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

Ingrediënten
voor het deeg

200 g volkoren tarwemeel
3 eieren
1 eetlepel olie
zout
extra bloem om uit te rollen

voor de soep

2 preien
2 wortelen
2 stengels bleekselderij
2 blaadjes laurier
1 takje tijm
1 bosje peterselie
2 sjalotjes
2 teentjes knoflook
50 g boter
peper
zout
cayennepeper
worcestershiresaus
100 g champignons
het sap van ¼ citroen
100 g jonge uitjes
kerveltopjes voor de garnering

Bereiding
Stort de bloem op een werkvlak, maak er een kuiltje in, breek de eieren erin, bestrooi met zout, giet de olie erbij en kneed alles tot een glad deeg.
Bestuif het met bloem, wikkel het in vershoudfolie en laat het 1 uur in de koelkast rusten.
Maak de prei, de wortelen en de selderij schoon, was ze en snijd ze in blokjes.
Maak een kruidenbuiltje van de tijm, laurier en peterselie.
Snijd de sjalotjes en de knoflook fijn en fruit ze in de hete boter glazig.
Voeg de groenten toe en stoof ze al roerend even aan.
Giet er 1 l water bij, breng de soep met het kruidenbuiltje aan de kook en laat 30 minuten zachtjes koken.
Giet de soep door een zeef en kruid met peper, zout, cayennepeper en worcestershiresaus.
Rol het deeg in enkele keren door de pastamachine uit en steek er op een met bloem bestoven werkvlak gekartelde rondjes uit.
Bestrijk de rondjes in het midden met wat water en knijp ze dicht, zodat u vlindertjes krijgt en laat die in een pastazeef drogen.
Maak de champignons schoon, snijd ze in plakjes en bedruppel ze met citroensap om verkleuren te voorkomen.

Groentebouillon met vlindertjes

Snijd de jonge uitjes in stukjes.
Breng de soep weer aan de kook en laat de champignons erin gaar worden.
Klop de overtollige bloem van de farfalle en laat ze 5 minuten meekoken.
Garneer met jonge uitjes en plukjes kervel.

Groentesticks met gebakken aardappels

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

Ingrediënten

1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
5 eetlepels olijfolie
2 schaaltjes groentesticks (à 180 g)
1 pot Griekse knoflookolijven met kruiden en knoflook , pitloos
150 g feta (kaas)
4 trostomaten
1 zakje gemengde sla (200 g)
6 eetlepels yoghurtdressing (fles à 450 ml)

Bereiding

In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en aardappelschijfjes in 10 minuten bruinbakken.
In andere koekenpan rest van olie verhitten en groentesticks volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Intussen olijven laten uitlekken en kaas verkruimelen.
Tomaten schoonmaken en in partjes snijden.
Sla en tomaten mengen met dressing.
Olijven en feta door aardappels scheppen en nog even doorwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Gebakken aardappels serveren met groentesticks en sla.

Hachee 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

5 uien
50 g boter of margarine
600 g grof hacheevlees
zout
(versgemalen) zwarte peper
2 volle eetlepels bloem
1 vleesbouillontablet
2 eetlepels azijn
1 theelepel suiker
2 laurierblaadjes
4 kruidnagels

Bereiding

Uien pellen en grof snipperen.
In braadpan boter verhitten en vlees al omscheppend bakken.
Ui na ca. 2 minuten meebakken.
Vlees bestrooien met zout, peper en bloem en omscheppen.
Bouillontablet en ½ l warm water toevoegen, zodat vlees net onderstaat.
Azijn, suiker, laurierblaadjes en kruidnagels toevoegen.
Aan de kook brengen en vlees met deksel schuin op pan op zacht vuur (op vlamverdeler) in ca. 3 uur gaar stoven.
Jus proeven en eventueel op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met gekookte aardappels of aardappelpuree en rode kool.

Variatietip: In plaats van hacheevlees kunt u ook 600 g doorregen runder- of riblappen gebruiken. Vlees droogdeppen met keukenpapier en in dobbelstenen snijden.

Variatietip: Met appelstroop en appeltjes: Voeg 2 eetlepels appelstroop toe in plaats van azijn. Snijd 2 geschilde appels (Cox of Elstar) in partjes en stoof die de laatste 10 minuten mee.

Variatietip: Met tomaat en sambal: Snijd het vruchtvlees van 2 ontvelde tomaten zonder zaadjes in blokjes en voeg ze de laatste 5 minuten toe. Breng de hachee op smaak met 1 eetlepel ketjap en 2 theelepels (of meer) sambal badjak. Serveer deze pittige hachee met sperziebonen in plaats van rode kool.

Ham met mosterdvruchten

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

Ingrediënten

80 g San Danille ham
250 g dadels
500 g gedroogde pruimen
500 g gedroogde abrikozen
250 g witte druiven
250 g peer
2 dl witte wijn
2 dl azijn
750 g geleisuiker
50 g gemalen mosterdzaad
pijnboompitten
pistachenoten
hazelnoten

Bereiding

Was de vruchtenschillen goed.
Kook de wite wijn, met de azijn en de suiker en voeg de vruchten toe.
Kook het geheel tot het glazig is.
Schep de vruchten eruit, voeg het mosterdzaad toe en laat dit 10 minuten zachtjes doorkoken.
Giet het vocht nu over de vruchten en laat het afkoelen.
Giet het vocht af en dresseer de mosterdvruchten in het midden van het bord.
Leg hier de dungesneden ham op en garneer het geheel met gebrande en gehakte pistachenoten, pijnboompitten en hazelnoten.

Hammousse 2

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

Ingrediënten

2 blaadjes witte gelatine
150 g achterham
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel chilipoeder
2 eetlepels droge sherry
1/8 l slagroom

eventueel voor de garnering

sprietjes bieslook
reepjes rode paprika
peterselie

Bereiding

Week de gelatineblaadjes in koud water.
Snijd intussen de ham in stukjes.
Verwarm de sherry, maar laat niet koken en los de gelatine erin op.
Pureer de ham, de sherry met de gelatine, de mayonaise en het chilipoeder in een blender of met een staafmixer.
Klop de slagroom stijf en schep die door het hammengsel; doe dan niet met de mixer, het moet luchtig blijven.
Laat de mousse minstens 1 uur in de koelkast opstijven.
Dit kan in kleine vormpjes; die kunt u dan even in warm water houden en de inhoud storten.
U kunt de mousse ook in een grote schaal doen en daar met een ijsschep bolletjes uit scheppen.
Serveer de mousse als voorgerecht met toast of brood.
Ook lekker bij asperges met hardgekookte eieren en botersaus.

Variatietip: Desgewenst kunt u de ham vervangen door zalm of tonijn uit blik, paling, gerookte zalm of kipfilet fumé.

Hamrolletjes met biergroenten

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

Ingrediënten

500 g in blokjes gesneden groenten (zoals wortel, bleekselderij, tuinbonen, etc., in elk geval met wat zilveruitjes)
250 g plakjes gekookte ham
2 flesjes mei/lente-bockbier
azijn
olie
mayonaise
peterselie
zout
peper

Bereiding

Breng alle groenten in het bier aan de kook en kook ze beetgaar.
Giet de groenten af, laat ze afkoelen en breng ze op smaak met zout, peper, azijn, peterselie en wat olie.
Schep steeds wat groentesalade in een plakje ham en rol dit op.
Leg de hamrolletjes op een schaal en garneer ze met een ruime toef mayonaise.
Schep er wat groentesalade en takjes peterselie omheen.
Serveer er geroosterd brood bij.

Haricots verts in rauwe ham

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

150 g haricots verts
zout
4 plakjes rauwe ham
2 eetlepels bieslookpesto (bakje à 100 g Huistraiteur)
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Van haricots verts puntjes afsnijden.
In pan met ruim water en zout haricots verts in ca. 5 minuten beetgaar koken.
Vervolgens in zeef onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken.
Plakjes ham in lengte halveren en bestrijken met bieslookpesto.
Haricots verts in 8 porties verdelen, op plakjes ham leggen en samen oprollen.
In koekenpan olie verhitten en hamrolletjes in 2 à 3 minuten knapperig bruinbakken.
Op vier borden naast hoofdgerecht leggen.

Haringtartaar met toast

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 maatjesharingen (2 pakjes à ca. 140 g)
2 kleine gekookte bietjes (ca. 150 g)
4 eetlepels zilveruitjes (en 1 eetlepel vocht uit potje)
½ zakje verse dille (à 15 g)
zout
peper
6 sneetjes Pane dolce vita (brood)
1 eetlepel roomboter (zacht)
1 eetlepel grove mosterd
4 bergjes veldsla (zakje à 75 g)

Bereiding

Haring in blokjes snijden.
Bietjes schillen en in kleine blokjes snijden.
Zilveruitjes klein snijden.
In kom haring, zilveruitjes met vocht en bietjes door elkaar scheppen.
Dille erboven in stukjes knippen.
Haringtartaar op smaak brengen met (weinig) zout en peper.
Timbaaltjes bekleden met plasticfolie.
Haringtartaar erin scheppen en aandrukken, tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.
Brood in broodrooster lichtbruin roosteren en diagonaal doorsnijden.
In kommetje boter en mosterd door elkaar roeren.
Brood besmeren met mosterdboter.
Borden op timbaaltjes leggen, samen keren en haringtartaar uit vormpjes laten glijden.
Plasticfolie verwijderen.
Sneetjes brood ernaast leggen.
Garneren met veldsla.

Hartige broodjes

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

Ingrediënten

250 g witbroodmix
15 g margarine
1½ dl handwarm water
4 fijngesneden olijven
4 fijngesneden zongedroogde tomaten
1 eetlepel tuinkruiden (vers of diepvries)

Bereiding

Doe de witbroodmix in een beslagkom en doe er de margarine en het water bij.
Kneed alles met een mixer en voeg steeds wat van de olijven, tomaten en kruiden toe.
Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg tien minuten rijzen bij kamertemperatuur.
Vet ondertussen een bakplaat in met een beetje olie.
Kneed het deeg met de handen nog eens goed door.
Dek het deeg weer af en laat het nog vijftien minuten rijzen.
Verwarm de oven voor op 220 C.
Vorm het deeg daarna zoals je zelf wilt (kleine balletjes, vlechten, enzovoort).
Laat het onder een schone theedoek vijftien minuten op de bakplaat liggen.
Bak de broodjes in vijftien minuten gaar.
Laat ze een klein beetje afkoelen.

Variatietip: En wat dacht je van rookvlees, kipfilet, rosbief, lever, fricandeau, ham, kaas, tuinkers, komkommer, tomaat of reepjes paprika op je broodje?

Hazenpeper

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
2 tenen knoflook
2 stengels bleekselderij
4 hazenachterbouten
zout
versgemalen peper
50 g boter of margarine
100 g spekreepjes
2½ dl rode wijn
1 pot wildfond (380 ml)
3 takjes tijm
2 laurierblaadjes
2 kruidnagels

Bereiding

Ui en knoflook pellen en fijn snipperen.
Bleekselderij wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden.
Haas bestrooien met zout en peper.
In braadpan boter verhitten.
Spekreepjes ca. 3 minuten zachtjes bakken.
Met schuimspaan op bord scheppen.
In bakvet haas rondom bruin bakken.
Met schuimspaan naast spekjes leggen.
In bakvet ui en bleekselderij ca. 3 minuten zachtjes fruiten.
Wijn en fond toevoegen en aan de kook brengen.
Stukken haas erin leggen.
Spekjes, tijm, laurier en kruidnagels toevoegen.
Met deksel schuin op pan haas in ca. 2 uur zachtjes gaar stoven.
Haas met schuimspaan in schaal leggen en warm houden.
Op hoog vuur vocht inkoken tot een dunne saus.
Saus over haas schenken.
Serveren met aardappelpuree en rode kool.

Hazenrugfilet met Italiaanse rode-wijnsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 kleine ui
1 teen knoflook
3 eetlepels olijfolie extra vierge met truffelaroma (flesje Monini)
1 pot wildfond (380 ml)
½ fles Italiaanse volle rode wijn
½ zakje verse rozemarijn (à 15 g)
1 kaneelstokje (Silvo)
1 kruidnagel
½ blikje tomatenpuree (à 70 g)
1 bakje kastanjechampignons (250 g)
1 schaaltje asperge-broccoli (150 g)
4 hazenrugfilets (ca. 500 g)
zout
½ eetlepel citroensap
(versgemalen) peper
90 g carbonarareepjes (duobakje à 180 g)

Bereiding

Ui en knoflook pellen en snipperen.
In ruime pan 1 eetlepel olie verhitten.
Ui en knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten.
Fond, wijn, rozemarijn, kaneelstokje, kruidnagel en tomatenpuree toevoegen en saus op hoog vuur in 20 à 30 minuten tot ca. 1/3 deel inkoken.
Saus boven kom zeven.
Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden.
Van aspergebroccoli harde uiteinden afsnijden.
Oven voorverwarmen op 150 ºC of gasovenstand 2.
In pan met ruim water en zout aspergebroccoli in 3 à 4 minuten beetgaar koken.
Afgieten en citroensap en ½ eetlepel olie erover sprenkelen.
Vier borden voorverwarmen.
In koekenpan rest van olie verhitten en hazenrugfilets op hoog vuur in ca. 2 minuten mooi bruinbakken.
In ovenschaal leggen en bestrooien met zout en peper.
In oven in nog ca. 6 minuten van binnen rosé laten worden.
Intussen in bakvet carbonarareepjes en champignons in ca. 3 minuten op hoog vuur al omscheppend bakken.
Saus erdoor roeren en geheel nog ca. 2 minuten zachtjes doorwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Hazenrugfilets schuin in plakjes snijden en op borden leggen.
Saus naast vlees scheppen en groente erbij leggen.

Heldere bouillon met koriander-muntpesto

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
1 cm verse gemberwortel
25 g korianderblad
15 g munt
25 g pijnboompitten
2 vleestomaten
125 g tahoe
2 bosuitjes
9 dl runderbouillon (eventueel van tablet)
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels olijfolie
peper
zout
3 eetlepels croûtons met peterselie (Royco)

Bereiding

Pel de knoflook en schil de gemberwortel.
Was de koriander en de munt en laat ze uitlekken.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekepan.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de tahoe in blokjes.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.
Hak de knoflook, gember, koriander, munt, pijnboompitten en het citroensap in een keukenmachine fijn. Schenk de olie in de draaiende machine en meng tot een egale pasta. Breng die op smaak met ruim peper en wat zout.
Breng de bouillon aan de kook, voeg de tomaten, tahoe en bosui toe en warm 2 minuten door.
Verdeel de pesto over de borden, schep de soep erop en bestrooi met de croûtons.

Variatietip: Vervang voor een vegetarische soep de runderbouillon door kruiden- of groentebouillon.

Variatietip: Met peterselie-muntpesto: Vervang de koriander door een gelijke hoeveelheid peterselie.

Variatietip: Met croûtons: Snijd 4 witte boterhammen zonder korstjes in dobbelsteentjes. Verhit in een koekepan 2 eetlepels olie en bak ze in 5 minuten knapperig. Bestrooi met peper en zout.

Variatietip: Fruit in de olie eerst een geperst knoflookteentje en voeg dan het brood toe.

Variatietip: Besmeer de boterhammen, voordat u ze in blokjes snijdt, met pesto.

Heldere kikkerbillensoep met venkel

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

Ingrediënten

½ soepkip
2 uien
2 preien
1 kleine selderijknol
4 wortelen
1½ l water
peper
zout
tijm
laurier
250 g visgraten (van tong en tarbot)
½ l droge witte wijn
250 g kikkerbillen
100 g tomatenpuree
150 g rundergehakt
4 eiwitten
½ dl Pastis
1 venkelknol

Bereiding

Maak een bouillon van de soepkip, de uien, de helft van de prei, selderij en wortelen en het water.
Kruid met peper, zout, tijm en laurier.
Maak de visgraten schoon en zeef er de bouillon op.
Voeg de wijn toe en laat de soep 20 minuten zachtjes trekken, zonder echt door te koken.
Zeef de bouillon opnieuw en schep er zorgvuldig het vet af.
Kook er de kikkerbilletjes in gaar, schep ze uit de bouillon en haal er het vlees af.
Snijd de rest van de prei, selderij en wortelen fijn en vermeng ze met de tomatenpuree, het rundergehakt en de eiwitten.
Proef de bouillon en kruid zo nodig bij.
Voeg de Pastis toe en breng de soep aan de kook.
Roer er het groentemengsel door en breng de soep weer aan de kook.
Zet het vuur laag en laat ± 30 minuten zachtjes trekken.
De bouillon zal nu helder worden en het groentemengsel zal een koek vormen boven de soep.
Haal de stelen van de venkel, snijd hem doormidden, verwijder de harde kern, snijd de bladeren in kleine dobbelsteentjes en kook die in wat gezouten water beetgaar.
Bewaar het groene loof om in de soep te strooien.
Schenk de soep voorzichtig door een over een pan gespannen neteldoek of zuivere vaatdoek.
Let erop dat u de groenten niet perst.
Verdeel het kikkerbilletjesvlees en de venkel over de soepkommen, schep er de heldere bouillon op en strooi er het venkelloof over.

Hertenbiefstuk met romige zuurkoolpuree en gebakken paddestoelenmelange

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje zuurkool (500 g)
250 g aardappels (kruimig)
1 ui
1 teentje knoflook
40 g roomboter
½ theelepel paprikapoeder
zout
(versgemalen) zwarte peper
1 bekertje slagroom (125 ml)
4 eetlepels (olijf)olie
½ zakje verse tijm (à 15 g)
2 bakjes paddestoelenmelange (à 200 g)
4 hertenbiefstukjes (à 125 g)

Bereiding

In zeef zuurkool laten uitlekken.
Aardappels schillen en in blokjes snijden.
Ui en knoflook pellen, snipperen en in pan met dikke bodem in 15 g hete boter ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten.
Zuurkool, aardappels, paprikapoeder, zout, peper en slagroom erdoor scheppen.
Zuurkool afgedekt ca. 25 minuten laten sudderen.
Met staafmixer tot smeuïge puree mengen.
2 Eetlepels olie erdoor roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Tijm schoonspoelen en droogslaan.
4 Mooie takjes achterhouden voor garnering, rest van tijmblaadjes van takjes rissen.
Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier.
In koekenpan rest van boter met 2 eetlepels olie verhitten.
Hertenbiefstukjes op hoog vuur in 3 à 4 minuten bruin bakken.
Bestrooien met zout en peper.
Op voorverwarmd bord onder aluminiumfolie warmhouden.
Zuurkoolpuree opnieuw zachtjes verwarmen.
Paddestoelen en tijmblaadjes door bakvet scheppen.
Paddestoelen op hoog vuur mooi bruin bakken en vocht laten verdampen.
Op smaak brengen met zout en peper.
In midden van borden bedje van zuurkoolpuree scheppen.
Hierop hertenbiefstukjes leggen.
Paddestoelen op biefstukjes scheppen en garneren met takjes tijm.

Variatietip: U kunt dit gerecht ook maken met hazenrugfilets of kipfilethaasjes. De baktijd voor de hazenrugfilet is ca. 3 minuten. De kipfilethaasjes moeten door en door gaar worden en hebben daarom een baktijd van 6 à 8 minuten. Bak de kipfilethaasjes op matig hoog vuur.

Het droomgerecht van de slager

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

Ingrediënten

100 g doorregen rookspek
400 g aardappelen
100 g worteltjes
100 g knolselderij
100 g prei
100 g ui
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 teentje knoflook
karwijzaad (kummel)
peper
zout
400 g varkensgehakt
karwijzaad (kummel)
peper
zout

Bereiding

Week de Römertopf minstens 15 minuten in koud water.
Snijd het rookspek in dobbelsteentjes en verdeel die over de bodem van de Römertopf.
Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes.
Snijd de worteltjes en de knolselderij in schijfjes en de prei en de ui in dunne ringen.
Plet het teentje knoflook.
Vermeng de groenten met de peterselie, de knoflook, wat karwijzaad, peper en zout.
Verdeel de helft van het groentenmengsel over de dobbelsteentjes spek.
Kruid het gehakt met wat karwijzaad, peper en zout, vorm er 8 ballen van en druk die plat.
Leg de gehaktballen op het groentenmengsel in de Römertopf en verdeel de rest van het groentenmengsel over de gehaktschijven.
Schuif de Römertopf in een koude oven,. stel de oven in op 250°C en laat het gerecht in ± 2 uur gaar worden.

Hete kipkluifjes

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

Ingrediënten

1 kg kipkluifjes
3 tomaten
100 g sambal manis
3 teentjes knoflook
4 blaadjes djeroek poeroet
3 stengels sereh
een stukje galangawortel
suiker
ketjap benteng manis
2 uien
zout

Bereiding

Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.
Maak de knoflook schoon en snijd deze heel fijn.
Maak de uien schoon en snipper ze.
Snijd de sereh in stukken van ± 5 cm.
Doe een beetje slaolie in een wok en laat deze goed heet worden.
Kruid de kipkluifjes met wat zout, bak ze mooi goudbruin en haal ze uit de pan.
Doe de tomaten, de knoflook, de uien, de sereh, de sambal, de djeroek poeroet en de galangawortel in de wok en fruit die even flink aan.
Breng het geheel op smaak met een schep suiker en een scheut ketjap.
Doe de kip terug in de wok en laat het gerecht langzaam gaar worden.
Voeg, als het te droog wordt, wat water toe.
Geef deze kipkluifjes warm of koud als borrelhapje.
Ze zijn de volgende dag nog lekkerder.

Higadillos al Jerez 2 (kippenlevers in sherrysaus)

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

Ingrediënten

400 g kippenlevers
3 eetlepels boter
zout
peper
3 fijngesneden sjalotten
1 rode peper, zaadjes verwijderd, in ringen
2 eetlepels bloem
2 dl kippenbouillon (van tablet)
3 eetlepels droge sherry (Fino)
50 g ontpitte groene olijven in plakjes
2 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Maak de kippenlevers zorgvuldig schoon en snijd ze doormidden.
Verhit de boter en bak de kippenlevers snel aan alle kanten bruin.
Neem de levers uit de pan, bestrooi ze met zout en houd ze warm.
Bak de sjalotten en de rode peper ± 5 minuten in het achtergebleven bakvet.
Voeg de bloem toe en bak die ± 2 minuten mee.
Roer de bouillon en de sherry erdoor en laat de saus op zacht vuur ± 8 minuten tot een vrij dikke saus koken.
Breng de saus met zout en peper op smaak.
Leg de levers in de saus en warm ze nog ± 3 minuten mee.
Roer de olijven en de peterselie erdoor.

Hollandse roerbakschotel

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

Ingrediënten

Bereiding

Schil 600 g aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes van ± 1 cm.
Maak 2 preien schoon en snijd ze in dunne ringen.
Maak 500 g groene kool schoon en snijd deze in dunne reepjes.
Snijd 1 rookworst van 250 g in plakjes.
Verhit in een wok of hapjespan 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 g) en bak daarin 75 g spekreepjes in ± 2 minuten knapperig bruin.
Schep het spek dan op een bordje.
Roer 2 theelepels tijm en 2 theelepels mosterd door het bakvet en roerbak de aardappelblokjes in ± 5 minuten bruin.
Roerbak de prei en de kool ± 2 minuten mee.
Voeg de plakjes worst en 1 dl bouillon (van bouillonpoeder) toe en laat het gerecht in nog eens ± 5 minuten gaar worden.
Schep de spekjes erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.

Tip: Als u uitgaat van een zakje minikrieltjes (450 g), 250 g panklare prei en 500 g panklare groene kool, staat deze roerbakschotel binnen een kwartier op tafel. Dit scheelt heel wat snijwerk.

Variatietip: In plaats van groene kool kunt u ook spitskool of witte kool nemen.

How mog pla (gekruide gestoomde vis met kokos)

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

Ingrediënten

450 g visfilet
50 g rode sambal
2 eetlepels vissaus
50 g gemalen kokos
zout naar smaak
versgemalen zwarte peper
2 eieren
125 g kool
1 verse rode peper
1 verse groene peper
bananenbladeren
250 ml dikke kokosmelk

Bereiding

Scheur de visfilet in stukjes en doe ze in een grote kom.
Voeg de sambal, de vissaus en de gemalen kokos toe en breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Roer alle goed door elkaar.
Doe de eieren in de kom en blijf roeren tot alles goed is vermengd (het mengsel moet dik blijven, maar als het te dik is, moet u wat kokosmelk toevoegen).
Scheur de kool in stukken en snijd de pepers in reepjes.
Doe een laag bananenbladeren in een pan en bedek die met de gescheurde kool.
Verdeel het vismengsel erover en dek het af met de kokosmelk en de reepjes peper.
Sluit de pan en laat hem boven kokend water 25-30 minuten stomen.
Zet hem daarna op een schaal.
Als er geen bananenbladeren beschikbaar zijn, kunt u ook aluminiumfolie gebruiken.

Hutspot met mosterdjus

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

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels
1 schaal panklare hutspotgroente (1 kg)
2 schaaltjes vegetarische rookworst (à 200 g)
3 sjalotten
25 g boter
3 eetlepels Dijon mosterd (potje à 215 g)
150 ml kruidenbouillon (van tablet)
50 ml melk

Bereiding

Aardappels schillen en in stukken snijden.
Samen met hutspotgroente 15 minuten koken.
Rookworst volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Sjalotten pellen, snipperen en in boter fruiten.
Mosterd en bouillon erdoor roeren en verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Melk verwarmen.
Aardappels en groente afgieten en grof stampen.
Melk erbij schenken en tot puree roeren.
Met zout en peper op smaak brengen.
Met worst en mosterdjus serveren.

IJstaart met bitterkoekjes en likeur

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 bak roomijs met bitterkoekjes (1 l Hertog)
1½ dl bitterkoekjeslikeur (Gall & Gall)
6 bitterkoekjes
100 g lange vingers
1 reep witte chocolade (100 g)
2 eetlepels poedersuiker

Bereiding

Roomijs uit diepvries nemen.
In steelpan likeur verwarmen.
Bitterkoekjes in kom doen en ½ dl warme likeur erover schenken.
Bodem van vorm bekleden met plasticfolie.
Lange vingers met ongesuikerde zijde kort in rest van warme likeur dopen en met besuikerde zijde rondom tegen wand in vorm zetten.
Helft van roomijs in vorm scheppen en gladstrijken.
Bitterkoekjes over roomijs verdelen, rest van roomijs erop scheppen en gladstrijken.
(Indien lange vingers boven roomijs uitsteken, koekjes met scherp mes tot hoogte van roomijs afsnijden.)
IJs tot gebruik (minimaal 1 uur) in diepvries zetten.
Met dunschiller over smalle zijde van chocoladereep chocoladekrullen trekken.
IJs uit diepvries nemen.
Schaal op vorm leggen, samen keren en ijs uit vorm laten glijden.
Plasticfolie verwijderen.
Witte-chocoladekrullen over ijstaart verdelen en bestuiven met poedersuiker.
IJstaart aan tafel in punten snijden en over vier borden verdelen.

In citroen gemarineerde lamsribbetjes

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

Ingrediënten

8 lamsribbetjes
2 tenen knoflook
2 eetlepels olijfolie
2 citroenen
zout
peper
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Kruid de lamsribbetjes met peper en zout, leg ze in een schaal en besprenkel ze met het sap van de citroenen.
Voeg de olie en de fijngesneden knoflook en peterselie toe en zet het enkele uren op een koele plek.
Keer het vlees af en toe om.
Laat de ribbetjes uitlekken en bak ze in een pan of op de barbecue goudbruin.

Indiaas gebakken brood

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

Ingrediënten

450 g witte bloem
1 eetlepel bakpoeder
1 theelepel zout
2½-3½ dl warm water

Bereiding

Meng de ingrediënten goed door elkaar en kneed ze tot een glad en soepel deeg dat niet aan de wanden van de schaal plakt (voeg zo nodig nog wat water toe).
Vorm van het deeg balletjes ter grootte van een kleine perzik en kneed die met de hand tot ronde lappen van ± 1 cm dik.
Smelt in een braadpan met dikke bodem 250 g boter.
Leg de deegrondjes één voor één voorzichtig in het hete vet en bak ze aan beide zijden bruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze warm.
U kunt ze zo eten, maar ook bestrooid met kaneel en suiker of besmeerd met honing.

Indiase broodjes met komijn

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

Ingrediënten
voor 2 personen

75 g boter
1 ei
1 zakje gedroogde gist
¾ theelepel zout
250 g bloem
1 dl volle yoghurt
1 eetlepel komijnzaadjes

Bereiding
Smelt de boter.
Klop het ei los.
Roer de gist en het zout door de bloem maak in het midden een kuiltje en voeg de yoghurt, de helft van het ei, 2/3 van de gesmolten boter en ¾ dl water toe.
Meng het geheel met een handmixer met deeghaken in ± 5 minuten tot een soepel en elastisch deeg en laat dit afgedekt op een warme plaats ± 1 uur rijzen.
Verwarm de oven voor op 225 °C en vet de bakplaat in.
Vorm het deeg tot 6 druppelvormige broodjes en leg die op de bakplaat.
Bestrijk ze met de rest van de boter en strooi de komijn erover.
Bak de broodjes in ± 10 minuten gaar.

Indische spruitjes

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

Ingrediënten

4 bosuitjes
300 g spruitjes
1 rode paprika
1 eetlepel Bakolie (fles á 250 ml, Sense)
1 zakje mix voor tjap-tjoy (60 gr, Conimex)
75 g taugé

Bereiding

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in schuine stukken van ± 1½ cm.
Maak de spruitjes schoon en was ze.
Was de paprika, halveer hem, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verhit de bakolie in een wok en roerbak de bosui, de spruitjes en de paprika ± 5 minuten.
Voeg de mix voor tjap-tjoy en 5 dl water toe en stoof de groenten afgedekt op matig vuur in ± 5 minuten beetgaar.
Was de taugé en schep die door de spruitjes.
Serveer direct.

Insalata di farfalle (salade van vlindermacaroni)

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

Ingrediënten

400 g vlindermacaroni
3 eetlepels olijfolie
1 groene paprika
4 theelepels citroensap
50 g zwarte olijven
2 eetlepels peterselie
4 ansjovisfilets, uitgelekt
zout
zwarte peper

Bereiding

Breng 4 l water met 1 eetlepel zout aan de kook, kook de pasta beetgaar (10 minuten) en giet af.
Roer de olijfolie door de pasta en laat afkoelen.
Ontpit de olijven en hak ze fijn.
Hak de ansjovis in kleine stukjes.
Halveer de paprika, verwijder de zaadjes en snijd de paprikahelften in dunne reepjes.
Meng de olijven, het citroensap, de paprika, de peterselie en de ansjovis door elkaar en schep dit door de pasta.
Breng op smaak met zout en peper.

Insalata di funghi crudi (salade van rauwe champignons)

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

Ingrediënten

250 g champignons
2 theelepels citroensap
3 eetlepels olijfolie
zout
zwarte peper

Bereiding

Snijd de champignons in ragfijne plakjes en besprenkel die met het citroensap.
Voeg de olie, zout en peper toe en meng alles goed door elkaar.

Insalata di patate (aardappelsalade met tonijn)

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
185 g tonijn op olie
1 ui
1 eetlepels witte wijnazijn
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepels peterselie
1 eetlepels kappertjes
1 mespunt zout
1 mespunt zwarte peper

Bereiding

Kook de aardappelen in de schil, schil ze terwijl ze nog warm zijn en snijd ze in plakken.
Snijd de ui in dunne ringen en doe die bij de aardappelen.
Vermeng de azijn, zout, peper en peterselie, roer de olijfolie erdoor en giet deze dressing over de aardappelen.
Laat de tonijn uitlekken en schep deze voorzichtig door de salade.
Strooi de kappertjes erover.

Insalata di pomodori (tomatensalade)

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

Ingrediënten

500 g tomaten
3 eetlepels olijfolie
zout
zwarte peper
2 eetlepels basilicum

Bereiding

Snijd de tomaten in plakken en bestrooi die met zout en peper.
Sprenkel de olijfolie erover, doe de basilicum erbij en schep dit er voorzichtig door.

Insalata di riso con gamberetti (rijstsalade met garnalen)

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

Ingrediënten

200 g rijst
1 theelepel mosterd
2 eetlepels witte wijnazijn
4 eetlepels olijfolie
zout
zwarte peper
100 g zwarte olijven
1 groene paprika
150 g garnalen
2 bosuitjes
2 eetlepels peterselie

Bereiding

Breng 3 l water met 1 theelepel zout aan de kook en kook de rijst daarin 10 minuten.
Giet de rijst in een zeef af en spoel hem met water koud.
Laat de rijst goed uitlekken.
Meng voor de dressing de azijn, mosterd, zout en peper en doe er de gesnipperde bosuien en de peterselie bij.
Voeg al roerend de olijfolie toe en meng alles goed door.
Meng de dressing door de afgekoelde rijst.
Snijd de paprika in dunne reepjes en halveer de olijven.
Meng de paprika, olijven en garnalen door de rijst.

Insalata di tonna e fagioli (witte bonensalade met tonijn)

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

Ingrediënten

800 g witte bonen (uit blik)
1 rode ui in ringen
zout, zwarte peper
185 g tonijn op olie
5 eetlepels olijfolie
2 eetlepels rode wijnazijn
peterselie

Bereiding

Spoel de bonen in een zeef schoon en laat ze uitlekken.
Laat de tonijn uitlekken, verdeel de vis in stukjes en meng die door de bonen.
Vermeng de azijn, peper en zout, peterselie en olijfolie tot een dressing en schep die door de salade.
Garneer met de uiringen.

Italiaans kaasplankje

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

100 g gorgonzola (kaas)
100 g pecorino romano (kaas)
25 g parmezaanse kaas (stukje)
1 walnotenstokbrood (ciabatta con noci) (voorgebakken)
30 g pijnboompitten
150 g geitenkaas (Bettinne Blanc)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 ºC of gasovenstand 4.
Intussen kaas uit koelkast nemen en op kamertemperatuur laten komen.
Gorgonzola en Pecorino elk in 4 puntjes snijden.
Parmezaanse kaas grof hakken.
Walnootstokbrood in midden van oven in 8 à 10 minuten knapperig bakken.
Intussen in droge koekenpan pijnboompitten op laag vuur in ca. 3 minuten goudbruin roosteren.
Op bord scheppen en laten afkoelen.
Korst van geitenkaas verwijderen en kaas in 8 gelijke stukken snijden.
Handen met water bevochtigen en tussen handen elk stukje geitenkaas tot rond bolletje rollen.
Helft van bolletjes door pijnboompitten rollen, rest door parmezaanse kaas rollen.
Gorgonzola, Pecorino en geitenkaasbolletjes over vier plankjes verdelen.
Stokbrood in plakjes snijden en bij kaasplankjes serveren.

Italiaanse aardappelsalade

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

Ingrediënten

½ kg aardappelen
300 g gekookte doperwten met worteltjes
2 hardgekookte eieren
1 grote vleestomaat
100 g gekookte sperzieboontjes
1 blikje ansjovisfilet
1 pot kappertjes
4-6 zwarte olijven zonder pit

voor de saus

250 g mayonaise
250 g yoghurt
1 kropje fijngehakte tuinkruiden (bijvoorbeeld peterselie, dille,
bieslook, citroenmelisse, tuinkers, pimpernel en dragon)
1 geperst teentje knoflook
peper
zout

Bereiding

Snijd de gekookte, koude aardappelen, de worteltjes, de eieren en de tomaat in blokjes en de sperzieboontjes in stukjes.
Schep alles met de ansjovis, de kappertjes en de olijven door elkaar.
Klop de mayonaise en de yoghurt met de fijngehakte tuinkruiden en de knoflook goed door elkaar en voeg naar smaak peper en zout toe.
Schenk de saus over de salade en serveer direct.

Italiaanse bol met tomaten-kaasfondue

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 pak kaasfondue (400 g)
2 eetlepels zongedroogde tomatentapenade
2 Italiaanse bollen
1 salademix veldsla en preikiemen (Groen & Garneren 100 g)
4 eetlepels Dijon vinaigrette met tuinkruiden (fles)

Bereiding

In pan kaasfondue en tapenade al roerend aan kook brengen.
Kapje van bollen afsnijden, broodkruim uit bol plukken en bewaren.
Salade en dressing over twee borden verdelen.
Italiaanse bollen erop zetten.
Tomaten-kaasfondue in Italiaanse bollen schenken en broodkapjes schuin op bollen zetten.
Broodkruim apart erbij serveren, om met vork in tomaten-kaasfondue te dippen.

Italiaanse kibbeling met citroenboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 zak broccoliroosjes (300 g)
1 pak verse tagliatelle alle erbe (250 g)
50 g gezouten boter
1 kleine citroen
1 pak Italiaanse kibbeling (ca. 200 g)

Bereiding

In grote pan 2½ l water aan de kook brengen.
Broccoliroosjes toevoegen en ca. 2 minuten koken.
Tagliatelle toevoegen en ca. 5 minuten meekoken.
In steelpan boter smelten.
Citroen schoonboenen, schil raspen en halve citroen persen.
Pan van vuur nemen en citroenrasp en -sap door boter roeren.
In koekenpan met antiaanbaklaag vis ca. 2 minuten onafgedekt verwarmen.
Broccoli en pasta afgieten en over twee borden verdelen.
Vis op pasta leggen en citroensaus erover schenken.

Italiaanse maaltijdgroentesoep

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 zak Italiaanse groentemix (roerbak, 400 g)
1 ½ flesje basis voor groentesoep (à 255 ml)
½ eetlepel oregano
100 g ontbijtspek (plakjes)
1 pak tortelloni verde (verse pasta, 250 g)
75 g gemalen pittige kaas
1 stokbrood

Bereiding

Olie in soeppan verhitten en groente 1 minuut bakken.
Basis voor groentesoep, oregano en 1½ l water erbij schenken, aan de kook brengen en soep 15 minuten zachtjes doorkoken.
Ontbijtspek in droge koekenpan knapperig uitbakken.
Laatste 8 minuten tortelloni door soep roeren en meekoken.
Soep met peper op smaak brengen.
Soep in kommen scheppen.
Spek erover verdelen.
Met kaas en stokbrood serveren.

Italiaanse maaltijdsalade 2

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

Ingrediënten
voor 2 personen

75 g blokjes ontbijtspek
2 volkoren boterhammen in blokjes van 1 cm
1 geperst teentje knoflook
7 eetlepels olijfolie
3 eetlepels rode wijnazijn
zout
peper
1 zakje gemengde salade
8 gedroogde tomaten op olie in reepjes
10 zwarte olijven
100 g gorgonzola in blokjes

Bereiding
Verhit 1 eetlepel olie en bak de spekblokjes zachtjes ± 8 minuten.
Schep de spekblokjes uit de pan en houd ze apart.
Bak in het achtergebleven bakvet de broodblokjes met de knoflook in ± 5 minuten krokant.
Roer een dressing van 6 eetlepels olie, de wijnazijn, zout en peper en meng er de sla, de tomaten en de spekblokjes door.
Verdeel de olijven, de gorgonzola en de broodcroûtons over de sla.
Serveer met ciabatta.

Italiaanse rijstsalade

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

Ingrediënten

1 blik artisjokharten
½ pakje diepgevroren fijne erwtjes en wortelen
10 groene en 10 zwarte ontpitte olijven
1 gele paprika
1 groene paprika
1 courgette
3 eetlepels olijfolie
200 g rijst
1 grote ui
2 teentjes knoflook
1 l kippenbouillon
1 potje kappertjes
1 blikje tonijn naturel
peper
zout
enkele sprieten bieslook

Bereiding

Laat de artisjokharten uitlekken en snijd ze in stukjes.
Laat de erwtjes en wortelen ontdooien en snijd de wortelen in blokjes.
Hak de olijven fijn.
Maak de paprika's en de courgette schoon en hak ze in fijne blokjes.
Fruit de fijngehakte ui en knoflook in de hete olijfolie in een grote (paella)pan) en voeg de rijst toe.
Roer goed en voeg de groenten één voor één toe.
Giet er geleidelijk de bouillon bij en laat zachtjes gaar stomen.
Roer er op het laatst de kappertjes met het sap en de verbrokkelde tonijn door.
Schep de rijst in een kom, kruid met peper en zout en laat hem in de koelkast goed afkoelen.
Dien de salade koel op en garneer met sprietjes bieslook.

Jan in de zak 4

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

250 g rozijnen (en/of krenten)
250 g boekweitmeel (pak ` 500 g)
250 g zelfrijzend bakmeel
zout
½ l melk
1 pot keukenstroop (500 g)
125 g boter of margarine

Bereiding

Rozijnen wassen en goed laten uitlekken.
In grote pan ruim water aan de kook brengen.
Op bodem van pan omgekeerd bord leggen.
In kom boekweitmeel, zelfrijzend bakmeel en zout door elkaar roeren.
Al roerend zoveel melk toevoegen dat glad en vrij dik beslag ontstaat, dat nog net van lepel loopt.
Rozijnen door beslag scheppen.
Beslag in één punt van kussensloop scheppen.
Sloop veel hoger dan vulling met elastiek of touw dichtbinden, denk eraan dat volume ongeveer verdubbelt.
Zak in kokend water leggen en gerecht in ca. 3½ uur gaar laten worden.
Zak regelmatig keren.
Als satéprikker er droog uit komt is de Jan gaar.
Intussen in pannetje stroop met boter en ca. ½ dl water al roerend verwarmen tot mooie saus ontstaat.
Zak uit water nemen en even laten uitlekken.
Vulling uit zak nemen en op bord leggen, overtollige water wegschenken en Jan in de zak in plakken snijden.
Plakken over zes borden verdelen en stroopsaus erover schenken.

Japanse bietjes

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

Ingrediënten

300 g gekookte bietjes
½ eetlepel rijstwijn of droge sherry
200 g peultjes
1 eetlepel plantaardige olie
1 eetlepel roze peperkorrels (potje)
zout
3 lente-uitjes in ringen
2 eetlepels sesamolie

Bereiding

Schaaf de schoongemaakte bietjes in plakjes en verwarm ze op laag vuur met de rijstwijn of de sherry.
Verhit de olie in een wok of braadpan en bak de schoongemaakte peultjes al omscheppend tot ze glazig zijn.
Wrijf de peper fijn.
Breng de bietjes op smaak met wat zout en verdeel ze over een schaal. Bestrooi ze met peper en de uiringetjes en besprenkel ze met de sesamolie.
Serveer er gebakken rijst bij.

Japanse soep met eidraadjes en peultjes

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

Ingrediënten

125 g peultjes
8½ dl dashi
½ theelepel lichte sojasaus
zout
2 eieren

Bereiding

Snijd de peultjes diagonaal in zeer smalle reepjes.
Blancheer deze 1 minuut in kokend water met wat zout.
Haal ze uit de pan en dompel ze in koud water.
Laat de peultjes uitlekken en dep ze droog.
Breng de dashi net aan de kook.
Zet het vuur laag en maak de bouillon op smaak met sojasaus en zout.
Klop de eieren los in een kom.
Voeg de peultjes aan de warme dashi toe en schenk de eieren in een dun straaltje in de pan.
Haal de pan onmiddellijk van het vuur en schep de soep in voorverwarmde soepkommen.

Info: Een heldere soep wordt bijna als een schilderijtje gecomponeerd: een stukje vis, perfect van vorm en kleur, een toefje groen voor het contrast en een fraai gekruld stukje schil van een citrusvrucht. Al deze ingrediënten drijven in een kom glinsterend heldere soep.
Traditioneel worden deze soepen net als bloemstukjes gecomponeerd uit drie basis elementen.
Het belangrijkste ingrediënt, de 'gastheer', is een kort gekookt stukje vis, een schaal of schelpdier, of een stukje kip. Dit ingrediënt staat voor het jaargetijde.
Het aanvullende ingrediënt, de 'gast', kan bestaan uit een groene groente, enkele paddestoelen of wat zeewier.
Tenslotte zorgt gembersap, een klein kruidig blad of een reepje citroenschil voor een geurige garnering.
Heldere soepen met hun pure smaak moeten altijd van de allerbeste en verste dashi worden gemaakt.

Kaasballetjes met kruiden

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

Ingrediënten

250 g verse roomkaas
100 g feta
1 uitgeperst teentje knoflook
2 theelepels gehakte verse peterselie
2 theelepels gehakte verse munt
Voor de garnering:
2 eetlepels sesamzaadjes
1 eetlepel gehakte verse peterselie
1 eetlepel gehakte verse munt

om te serveren

druivenbladeren

Bereiding

Prak in een kom de roomkaas en de feta tot een egaal mengsel.
Roer er de knoflook, de peterselie en de munt door.
Rol 20 balletjes van het kaasmengsel en zet ze minstens 1 uur in de koelkast.
Rooster in die tijd de sesamzaadjes in een droge koekenpan, regelmatig omscheppend, boven een kleine hittebron tot ze goudbruin zijn.
Laat de zaadjes afkoelen.
Vermeng de peterselie en de munt.
Rol de helft van de kaasballetjes door de kruiden en de andere helft door de geroosterde sesamzaadjes.
Leg wat druivenbladeren op een schaal en serveer hier de kaasballetjes op.

Kaasbouillon met bleekselderij

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 stengels bleekselderij
1 vleesbouillontablet
½ pakje verse roomkaas met ham á 125 g
5 sprietjes bieslook

Bereiding
Maak de bleekselderij schoon, verwijder de harde nerven met een dunschiller en snijd de stengels in dunne plakjes.
Breng ½ l water met het bouillontablet en de bleekselderij aan de kook en kook de bleekselderij in ± 4 minuten zachtjes gaar.
Voeg de verse roomkaas met ham toe en laat die al roerend smelten.
Schep de kaasbouillon in 2 borden en knip de bieslook erboven fijn.
Lekker met kaasstengels.

Kaasfondue met walnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 groot stokbrood
50 g gepelde walnoten
½ zakje verse bieslook
1 teen knoflook
4 dl droge witte wijn
300 g geraspte Gruyère (kaas zakje à 100 g)
300 g geraspte belegen kaas (zakje à 150 g)
1½ eetlepel maïzena
zout
versgemalen zwarte peper
nootmuskaat

Bereiding

Stokbrood in blokjes snijden en in mandje doen.
Walnoten grof hakken.
Bieslook in kleine stukjes snijden.
Knoflook halveren en caquelon inwrijven met knoflook.
In caquelon wijn verwarmen tot er belletjes opstijgen.
Al roerend in gedeelten beide soorten geraspte kaas toevoegen.
Blijven roeren tot alle kaas gesmolten is.
In kopje maïzena met scheutje wijn of water tot glad papje roeren.
Al roerend aan fondue toevoegen en blijven roeren tot een mooi gladde fondue ontstaat.
Walnoten en bieslook erdoor roeren en fondue op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.
Serveren op spiritusbrander met stokbrood erbij.
Ook lekker om te dopen: stukjes bleekselderij en appel.

Tip: Het beste resultaat bereikt u als de kaas op kamertemperatuur is.

Kaasloempiaatjes met verse vijgenmojo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 pak fillobladerdeeg (diepvries) (225 g)
4 verse vijgen
¼ zakje verse koriander (à 15 g)
1 zakje verse knoflookbieslook (à 20 g)
1 limoen
½ theelepel sambal badjak
zout
(versgemalen) zwarte peper
200 g lichtbelegen Hollandse geitenkaas
¾ bakje alfalfa (à 75 g)
4 eetlepels roerbakolie
1 komkommer

Bereiding

Ca. 2 uur van tevoren fillobladerdeeg laten ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing.
Vijgen wassen en in kleine stukjes snijden.
Koriander fijnhakken.
Bieslook heel fijn knippen.
Limoen goed schoonboenen onder koud stromend water en schil boven kom dun eraf raspen.
Limoen uitpersen.
Limoensap, koriander, sambal, stukjes vijg en ½ deel van bieslook door limoenschil scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Vijgenmojo ca. 1 uur laten staan.
Bakplaat bekleden met bakpapier.
Geitenkaas in repen van ca. 5 cm lang en 2 cm dik snijden.
Vellen fillobladerdeeg uitspreiden en halveren.
Alfalfa en rest van bieslook in midden van stukken deeg leggen.
Repen kaas erop leggen.
Zijkanten over kaas vouwen, deeg rond kaas wikkelen.
Loempiaatjes rondom bestrijken met roerbakolie en op bakplaat leggen.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Loempiaatjes in midden van oven in ca. 15 minuten knapperig bruin bakken.
Intussen komkommer schillen en met dunschiller in lange repen schaven.
Repen droogdeppen met keukenpapier en losjes dubbelgevouwen op vier borden leggen.
Loempiaatjes erop leggen en vijgenmojo ernaast scheppen.

Kaasraclette met lauwwarme aardappelsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2002			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g aardappels (bijv. linzer delicatess of vittelote noir)
zout
1 kleine rode ui
2 zoetzure augurken
½ eetlepel citroensap
1 theelepel grove mosterd
2 eetlepels olijfolie
versgemalen zwarte peper
150 g La Grande Hirondelle (kaas)

Bereiding

Aardappels onder water schoonboenen en in plakjes snijden.
In pan met weinig water en zout, aardappelplakjes in ca. 5 minuten beetgaar koken.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Intussen ui pellen en in flinterdunne ringen snijden.
Augurken in plakjes snijden.
In kom citroensap met mosterd, olijfolie en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen.
Ui en augurk erdoor scheppen.
Aardappels afgieten en warm door dressing scheppen.
Van kaas korstjes snijden en kaas in 4 plakken snijden.
Kaasplakken op twee ovenvaste borden leggen en royaal peper erboven malen (of in ovenschaal leggen en na grillen op borden leggen).
Borden ca. 15 cm onder hete grill schuiven en kaas in 3 à 4 minuten laten smelten.
Aardappelsalade naast gesmolten kaas scheppen.
Serveren met gemengde salade.

Kaastaart 7

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

Ingrediënten

6 plakjes bladerdeeg
2 eetlepels bloem
2 eetlepels boter
100 g gesneden ontbijtspek
250 g Saint Morgonkaas
6 eieren
¼ l slagroom
15 sprietjes bieslook
zout
peper
2 eetlepels paneermeel
8 kerstomaatjes
toefjes peterselie

Bereiding

Laat het bladerdeeg ontdooien.
Bestuif de werkplek met wat bloem.
Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar en rol ze uit tot een ronde plak van ± 28 cm.
Vet de bakvorm in en bekleed deze met het deeg.
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Verhit in een koekepan de boter en bak het ontbijtspek in ± 10 minuten knapperig.
Snijd de kaas in blokjes en vermeng die in een kom met 3 eieren, 3 eierdooiers, het ontbijtspek en de slagroom. Klop flink.
Knip de bieslook erboven fijn en voeg naar smaak zout en peper toe.
Bestrooi de deegbodem met paneermeel en giet het kaasmengsel in de vorm.
Plaats de vorm in het midden van de oven en bak de taart in ± 40 minuten goudbruin.
Garneer de taart daarna met kerstomaatjes en peterselie.

Kaastaart met tomaat en olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 plakken bladerdeeg (diepvries)
4 eieren (M)
1 pakje MonChou pan en oven (200 g)
200 g pittige kaas geraspt (bijv. Parrano)
3 eetlepels paneermeel
2 bakjes cherrytomaten (à 250 g)
75 g groene olijven

Bereiding

Oven voorverwamen op 200°C.
Bladerdeeg laten ontdooien.
Eieren loskloppen met MonChou en kaas.
Quichevorm bekleden met bladerdeeg.
Bodem inprikken met vork en bestrooien met paneermeel.
Tomaatjes schoonmaken.
Olijven en tomaatjes door kaasmengsel scheppen en in vorm schenken.
Taart in ca. 30 minuten in midden van oven gaarbakken.
Lekker met gemengde groene salade en balsamicodressing.

Kabeljauw met garnalen in koriandersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui
1 teentje knoflook
1 groene paprika
1 zakje verse koriander (15 g)
2 eetlepels medium dry sherry
2 eetlepels olie
½ theelepel sambal oelek
½ theelepel gemberpoeder
mespunt gemalen komijn (djinten)
zout
200 g kabeljauwfilet
150 g roze garnalen

Bereiding

Ui en knoflook pellen en snipperen.
Paprika schoonmaken, wassen en in stukjes snijden.
In keukenmachine ui, knoflook, paprika en koriander pureren.
Sherry, olie, sambal, gemberpoeder, komijn en ½ theelepel zout erdoor mengen.
Kabeljauw in blokjes snijden.
In pan koriandermengsel aan de kook brengen.
Kabeljauwblokjes en garnalen toevoegen en in ca. 5 minuten tegen de kook aan gaar laten worden.
Op smaak brengen met zout.
Serveren met eiermie en wortelsalade.

Kabeljauw met venkel en bacon

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

Ingrediënten

600 g kabeljauwfilet (liefst 3 stuks)
zout
peper
citroensap
2 venkelknollen
6-8 plakjes bacon
boter
1 bakje roomkaas met sjalotjes
1 dl droge witte wijn
peterselie

Bereiding

Bestrooi de kabeljauwfilets met zout en peper, besprenkel ze met citroensap en zet ze 15 minuten weg.
Maak de venkelknollen schoon, knip de stelen en het groen eraf en snijd de knollen in plakken.
Vet een ruime magnetronschaal in en vul deze in laagjes met de visfilet, de bacon en de venkelplakjes.
Roer de kaas los met de wijn en verdeel dit erover.
Dek de schaal af met een deksel en zet hem in de magnetron.
Schakel deze 12 minuten in op 700 Watt en laat het gerecht, afgedekt, nog 5 minuten nagaren.
Knip wat peterselie en venkelgroen fijn en strooi dit erover.

Kabeljauwfilet in Thaise saus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 eetlepel limoensap
zout
peper
200 g diepvries kabeljauwfilet, ontdooid en in blokjes van 2 cm
1 dl olie
1 gesnipperde ui
1 paprika in blokjes
2 preien in dikke ringen
½ pot Szechuansaus (á 350 ml)
150 g snelkookrijst
2 timbaaltjes

Bereiding

Meng het limoensap met zout en peper en laat de blokjes vis hierin ± 10 minuten marineren.
Bak in een wok in 2 eetlepels olie de ui en de paprika ± 5 minuten.
Voeg de prei toe en bak die op laag vuur ± 10 minuten mee.
Schep de saus erdoor en verwarm het geheel.
Kook intussen de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Bak in een andere wok in de rest van de olie de blokjes vis ± 5 minuten.
Schep de rijst in de timbaaltjes, druk ze aan en keer ze op borden.
Schep de saus eromheen en schep de blokjes vis op de saus.

Kabeljauwschotel met venkel

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

Ingrediënten

2 venkelknollen
400 g verse kabeljauwfilet of ontdooid uit de diepvries
zout, peper
citroensap
1 ei
1/8 liter crème fraîche
2 eetlepels witte wijn
4 eetlepels allesbinder
3 tomaten in dunne plakjes
1-2 eetlepels paneermeel
30-40 g geraspte extra belegen kaas

Bereiding

Verwijder, zo nodig, de buitenste bladeren en de bovenste holle stengels van de venkels. Bewaar het fijne groen voor de garnering.
Halveer de venkels, snijd de bodems weg en snijd de rest ragfijn.
Was de snippers, laat ze 10 minuten in water staan en laat ze dan goed uitlekken.
Snijd de vis in dunne plakken, bestrooi die met zout en peper en besprenkel ze met citroensap.
Meng het ei, de crème fraîche en de wijn met wat zout en peper door elkaar.
Kook de venkelsnippers, afgedekt, in 4-5 minuten op ± 750 Watt in een wijde, lage magnetronschaal beetgaar en vermeng ze met de allesbinder.
Leg dakpansgewijs en afwisselend plakken vis en tomaat op de venkel.
Bedek deze met het eimengsel en bestrooi met het paneermeel en de kaas.
Laat de schotel, onafgedekt, in ± 15 minuten op ± 500 Watt in de magnetron gaar worden.
Garneer de schotel met venkelgroen.

Kabeljauwspiesen met cocktailsaus

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

Ingrediënten

4 eetlepels citroensap
4 eetlepels olijfolie
1 grote ui
500 g broccoli
1 bakje cherrytomaten (250 g)
2 schaaltjes kabeljauwfilet (à ca. 225 g)
½ potje cocktailsaus (à 300 ml)
1 stokbrood

Bereiding

Marinade roeren van citroensap, olijfolie en zout en peper naar smaak.
Ui pellen en in stukken snijden.
Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen.
Tomaatjes wassen.
Vis in blokjes snijden.
Vis en groenten om en om aan spiesen of satéprikkers steken.
Spiesen bestrijken met marinade.
Spiesen in grillpan of op barbecue in 6 minuten roosteren.
Serveren met cocktailsaus en stokbrood.

Kalfsfricandeau met sherry-mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje stoneleeks (30 g)
zout
1 zakje verse bieslook (25 g)
1 kalfsfricandeu (ca. 600 g)
2 eetlepels grove mosterd
50 g roomboter
50 ml droge sherry
1 pakje koksroom (2 dl)
peper

Bereiding

Stoneleeks halveren.
In kokend water met zout stoneleeks en bieslook (enkele sprietjes achterhouden voor garnering) ca. 2 minuten blancheren.
Stoneleeks en bieslook afgieten.
Fricandeau rondom insmeren met mosterd.
In braadpan boter verhitten en vlees in ca. 5 minuten rondom lichtbruin bakken.
Met deksel op pan vlees in ca. 20 minuten mooi bruin en van binnen rosé of net aan gaar braden, af en toe keren.
Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie warmhouden, ca. 10 minuten laten rusten.
Sherry aan bakvet toevoegen en aanbaksels losroeren.
Koksroom toevoegen en geheel op hoog vuur tot ca. 2/3 deel laten inkoken.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Geblancheerde stoneleeks en bieslook over vier borden verdelen.
Fricandeau in dunne plakken snijden en erop leggen.
Sherry-mosterdsaus erover scheppen.
Garneren met achtergehouden sprietjes bieslook.

Kalfslapjes met hete bliksem

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 dunne prei
1 ui
1½ teentje knoflook
2 kalfslapjes (à ca. 150 g)
zout
peper
1 eetlepel bloem
75 g roomboter
1 dl rode wijn
2 laurierblaadjes
4 kruidnagels
1 pot vleesfond (380 ml AH)
2 eetlepels stroop
500 g aardappels
3 granny smith
1 eetlepel suiker
1 dl droge witte wijn
6 plakjes gerookt ontbijtspek (ca. 30 g)
1 bakje cantharellen (paddestoelen 100 g)
1 takje peterselie
1½ dl melk

Bereiding

Prei schoonmaken, wassen en in ringen snijden.
Ui pellen en snipperen.
Knoflook pellen en fijn hakken.
Kalfslapjes bestrooien met zout, peper en bloem.
In pan 25 g boter verhitten en vlees aan beide kanten bruin bakken.
Vlees uit pan op bord leggen.
In bakvet ui, prei en ¾ deel van knoflook ca. 2 minuten al omscheppend bakken.
Rode wijn toevoegen en ca. 1 minuut laten koken.
Vlees, laurier, kruidnagels en fond toevoegen en aan de kook brengen.
Stroop erdoor roeren.
Vlees op laag vuur afgedekt in ca. 2 uur gaar stoven.
Intussen oven voorverwarmen op 175 ºC of gasovenstand 3.
Aardappels schillen, wassen en in weinig water met zout in ca. 20 minuten gaar koken.
Appels schillen, klokhuizen verwijderen en appels in blokjes van ca. 1 x 1 cm snijden.
In pan helft van appel met suiker en witte wijn aan de kook brengen en in ca. 15 minuten tot moes koken, regelmatig omscheppen en appels pletten.
Rest van appel toevoegen en in ca. 5 minuten gaar koken.
Bakplaat bekleden met bakpapier en spek erop leggen.
In midden van oven spek in ca. 15 minuten knapperig bakken.

Kalfslapjes met hete bliksem

Intussen cantharellen schoonvegen met keukenpapier.
Onderste stukje van steeltjes snijden en grote paddestoelen in lengte halveren.
Peterselie fijnknippen. In pan 15 g boter verhitten en rest van knoflook ca. 30 seconden fruiten.
Cantharellen toevoegen en al omscheppend in ca. 5 minuten gaar bakken.
Peterselie erdoor scheppen en kort meebakken.
Aardappels pureren, 15 boter en even zoveel melk erdoor roeren, zodat mooie gladde puree ontstaat.
Appelmoes grof door puree scheppen.
Vlees uit pan nemen en in plakjes snijden.
Boven kom vleesjus door zeef schenken.
Rest van boter erdoor kloppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Hete bliksem over twee borden verdelen.
Vleesplakjes eronder leggen.
Cantharellen op hete bliksem leggen.
Plakjes spek schuin erop leggen.
Enkele eetlepels jus over vlees scheppen.

Kalfstajine met venkel, saffraan en amandelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
800 g kalfslapjes
peper
1 venkelknol
1 sinaasappel
2 eetlepels olijfolie
1 blik gepelde tomaten (400 g)
1 vleesbouillontablet
1 envelopje saffraan (7 g)
1 zakje garneeramandelen (45 g)
4 takjes munt
zout

Bereiding

Ui en knoflook pellen en snipperen.
Kalfslapjes in blokjes van ca. 3 cm snijden en bestrooien met peper.
Onderkant en steeltjes van venkel verwijderen en venkel in 8 gelijke parten snijden.
Sinaasappel uitpersen.
In (stoof)pan olie verhitten en ui en knoflook ca. 1 minuut bakken.
Vlees toevoegen en in ca. 4 minuten al omscheppend lichtbruin bakken.
Venkel, sinaasappelsap, tomaten met sap, bouillontablet en 1 dl water toevoegen en vocht op matig vuur aan de kook brengen.
Zodra vocht kookt, vuur lager draaien en saffraan toevoegen.
Met deksel schuin op pan vlees in ca. 1½ uur zachtjes gaar stoven, af en toe doorscheppen.
Intussen in droge koekenpan amandelen lichtbruin roosteren.
Munt fijnhakken.
Kalfstajine op smaak brengen met zout en peper en bestrooien met geroosterde amandelen en munt.
Serveren met couscous.

Kalkoenfricandeau met romige paprikasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 rode puntpaprika's
2 eetlepels droge vermout
2 eetlepels zoete witte wijn
1 dl slagroom
½ pot gevogeltefond (a 380 ml)
zout
peper
1 schaaltje haricots verts (150 g)
1 (kalkoen)fricandeau (ca. 500 g)
55 g boter of margarine

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Paprika's op bakplaat ca. 15 cm onder hete grill schuiven en ca. 15 minuten roosteren tot vel blaren vertoont en zwart wordt.
Paprika's in kom afgedekt ca. 10 minuten laten staan.
Met puntig mesje vel van paprika's trekken, zaadjes verwijderen.
In keukenmachine paprika's pureren en boven pan door zeef wrijven.
Vermout, wijn, slagroom en fond door paprikapuree roeren.
Aan de kook brengen en op hoog vuur in ca. 15 minuten tot ca. 2 dl (iets meer dan de helft) inkoken.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Intussen haricots verts schoonmaken en wassen.
Vlees bestrooien met zout en peper.
In braadpan 50 g boter verhitten en fricandeau in ca. 5 minuten op matig hoog vuur rondom bruin bakken.
Met deksel schuin op pan fricandeau in nog 25 à 35 minuten zachtjes gaar braden.
Fricandeau uit pan op plank leggen en onder folie ca. 5 minuten laten rusten.
Vier borden voorverwarmen.
In pan met kokend water en zout haricots verts in ca. 4 minuten beetgaar koken.
Afgieten en rest van boter erdoor scheppen.
Tot gebruik afgedekt laten staan.
Saus opnieuw verwarmen.
Fricandeau in dunne plakken snijden.
Op borden haricots verts leggen.
Plakjes fricandeau erop leggen en 1 eetlepel jus erover scheppen.
Saus erover en omheen schenken.

Tip: U kunt eventueel ook geroosterde paprika's uit een pot nemen. U kunt ook kalfs- of varkensfricandeau nemen.

Kaneelyoghurt brûlée

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

Ingrediënten

½ l dikke yoghurt
6 eetlepels bruine basterdsuiker
2 theelepels kaneelpoeder
2 beschuiten

Bereiding

Verwarm de grill op de hoogste stand.
Schep de yoghurt om met 2 eetlepels basterdsuiker en kaneel, maar niet helemaal mengen.
Verdeel de yoghurt over 3-4 ovenvaste schaaltjes of 1 grote schaal.
Verkruimel de beschuiten en meng het kruim met de rest van de suiker en verdeel gelijkmatig over de yoghurt.
Zet de schaaltjes niet al te dicht onder de grill en laat het toetje lichtbruin worden.
Even laten staan, zodat de suiker hard kan worden.
Voeg met de suiker eventueel ook 4 eetlepels Conimex Geraspte Kokos toe.

Kastanjechampignons met bosui

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 rode peper
2 bosuitjes
1 bakje kastanjechampignons (250 g Biologisch)
2 struikjes roodlof
2 eetlepels oosterse roerbakolie ()
½ eetlepel citroensap
zout

Bereiding

Peper wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en halveren.
Wit van bosuitjes kleinsnijden, groen in lange, smalle reepjes snijden.
Champignons schoonvegen met keukenpapier en in vieren snijden.
Van roodlof 8 blaadjes nemen en wassen.
In koekenpan olie met peper zachtjes verwarmen.
Champignons toevoegen en op laag vuur ca. 2 minuten al omscheppend bakken.
Van vuur af kleine stukjes bosui en citroensap door champignons scheppen.
Op smaak brengen met zout.
Op vier bordjes elk 2 blaadjes roodlof op elkaar leggen en champignons erin scheppen.
Garneren met reepjes bosui.

Kerriegehakt in pitabrood

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

Ingrediënten

450 g rundergehakt
50 g gehakte ui
1 groene geschilde appel
40 g ontpitte rozijnen
11/4 theelepel zout
1 theelepel kerrie
3 pitabroodjes
2½ dl yoghurt

Bereiding

Bak onder voortdurend omscheppen de ui en het gehakt in de koekenpan met wat boter bruin.
Verwijder overtollig vet en voeg de gehakte appel, rozijnen, zout en kerrie toe.
Stoof afgedekt op laag vuur tot de appel net zacht is.
Snijd de pitabroodjes horizontaal door en hol ze iets uit.
Vul ze met een flinke lepel vleesmengsel en schep er wat yoghurt over.

Kerrierijst met zalmfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2002			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 dikke prei
1 zakje verse koriander (à 15 g)
1 teen knoflook
1 volle eetlepel milde currypasta (potje)
200 g pandanrijst
50 g rozijnen
2 zalmfilets (à ca. 250 g)
zout
versgemalen peper

Bereiding

Prei schoonmaken, wassen en in ringen snijden.
Koriander fijnhakken.
Knoflook pellen en boven rijstkom van stoomkoker uitpersen.
Currypasta, rijst, rozijnen, prei en koriander, 3 dl water en 1 theelepel zout erdoor roeren.
Stoomkoker volgens gebruiksaanwijzing vullen met water.
Rijstkom erin zetten en rijst ca. 30 minuten stomen.
Zalmfilets bestrooien met zout en peper en op kerrierijst leggen.
Geheel in nog ca. 10-15 minuten gaar stomen.
Kerrierijst op vier borden scheppen.
Zalm ernaast scheppen.

Kikkerbillensoep met spinazie

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

Ingrediënten
voor de kippenfond

3 grofgesneden wortelen
2 grofgesneden uien
het groen van 1 prei
1 bosje selderijgroen
5 l water
4 kipkarkassen of 2 soepkippen
tijm
laurier
1 teentje knoflook
peperkorrels
zout

voor de soep

32 kikkerbillen
1 kg spinazie
zout

voor de roux

70 g boter
100 g bloem

voor de liaison

2 eierdooiers
2 dl room

Bereiding
Breng voor de gevogeltefond de kipkarkassen met de wortelen, de uien, de prei en de selderij in 5 l water aan de kook, doe er de tijm, laurier, knoflook, peperkorrels en zout bij, laat minstens 1 uur trekken en passeer de fond.
Kook de kikkerbillen in wat gevogeltefond gaar, verwijder het vlees van de beentjes en leg het vlees in een soepterrine.
Laat de fond tot ± 3 l inkoken.
Verwijder de nerven uit de spinazie, was ze, gaar ze zonder deksel enkele ogenblikken in kokend gezouten water en spoel de groente onder koud stromend water af.
Laat uitlekken e druk er voorzichtig zoveel mogelijk vocht uit.
Hak de spinazie, maal ze met wat van de bouillon in een blender of met de
mixer heel fijn (de spinazie moet heel fijn worden gemalen, omdat dit de kleur van de soep bepaalt).
Smelt voor de roux de boter, roer er de bloem door en laat die op het vuur drogen.
Bind hiermee ± 3 l van de bouillon en laat die enkele minuten inkoken.

Kikkerbillensoep met spinazie

Voeg de gemalen spinazie bij de bouillon, maar laat de soep niet meer koken, want de soep mag niet verkleuren.
Breng op smaak met peper en zout.
Klop de eierdooiers met de room los, giet deze liaison op het kikkerbillenvlees in de soepterrine en vul aan met de soep.
Roer even, zodat de eierdooiers niet stollen.

Kikkererwtenpasta

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g kikkererwten (blik), uitgelekt
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
zout

Bereiding

Pureer de kikkererwten en de knoflook.
Roer er druppelsgewijs olie door tot een smeuïge pasta ontstaat.
Breng op smaak met zout.

Kip met dadel-amandelsaus

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

Ingrediënten

300 g snelkook zilvervliesrijst
1 ui
1 bakje dadels (200 g)
1 schaal kipfilet (ca. 400 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
700 g sperziebonen
1 zakje amandelschaafsel (45 g)
1 eetlepel allesbinder (pakje à 200 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ui pellen en snipperen.
Dadels halveren, pitten verwijderen en dadels in reepjes snijden.
Kipfilet bestrooien met zout en peper.
In braadpan olie verhitten.
Kipfilet in ca. 3 minuten rondom bruinbakken.
Ui ca. 1 minuut meebakken.
Dadels en 300 ml water door kipfilet scheppen.
Geheel afgedekt ca. 10 minuten stoven.
Sperziebonen schoonmaken en in ca. 8 minuten beetgaar koken.
In droge koekenpan amandelschaafsel in ca. 2 minuten bruin roosteren.
Kipfilet uit pan halen en warmhouden.
Saus binden met allesbinder.
Amandelschaafsel door saus scheppen en ca. 1 minuut meewarmen.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Kipfilet serveren met saus, rijst en sperziebonen.

Kip met fetavulling

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

Ingrediënten
voor de gebakken groenten

1 kg aardappelen in partjes
4 middelgrote uien (± 500 g) in partjes
½ theelepel zout
versgemalen peper
5 dl groentebouillon

voor de kip

1 verse kip (± 1400 g)
¼ theelepel zout

voor de fetavulling

200 g Deense fetakaasblokjes
6 eetlepels versgehakte peterselie
2 teentjes knoflook, uitgeperst
1 theelepel fijngeraspte citroenschil
1 theelepel gedroogde rozemarijn
versgemalen peper

Bereiding
Leg de ui en de aardappelen in braadslee van ± 30 x 38 centimeter.
Bestrooi met zout en peper en giet de bouillon erbij.
Bak de groenten ± 15 minuten in het onderste deel van de oven.
Maak de kip schoon en verwijder het stuitje.
Was de kip en dep hem van binnen en van buiten zorgvuldig droog.
Maak de halsopening met houten prikkers dicht.
Maak een vulling van de ingrediënten en vul de kip ermee.
Maak de kip met houten prikkers dicht en bind de poten samen.
Leg de kip op een braadrooster en strooi er zout over.
Braad de kip in het midden van de oven boven de groenten in ± 70 minuten goudbruin en gaar.
Spatel de groenten tijdens het braden af en toe door elkaar.
Neem de kip uit de oven en houd hem warm.
Als de aardappelen nog niet goudbruin en gaar zijn, verhoog dan de oventemperatuur tot ± 250°C of gasovenstand 6.
Zet de braadslee ± 10 minuten in het midden van de oven tot de aardappelen gaar zijn.
Snijd de kip in stukken en serveer deze samen met de gebakken groenten.
Geef de fetavulling er apart bij.

Kip teriyaki met wilde rijst en oosterse salade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

1½ dl teriyaki marinade (flesje à 250 ml)
3 kipfilets (à ca. 125 g per stuk)
400 g sperziebonen
5 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel citroensap
(versgemalen) zwarte peper
1 bakje taugé (125 g)
200 g rijst (wilde & witte)
3 eetlepels seroendeng (potje à 100 g)

Bereiding

Teriyaki-marinade (1 eetlepel apart houden voor dressing) in schaal of diep bord schenken en kipfilets erin leggen.
Schaal met kip in koelkast zetten en minimaal 2 uur marineren, halverwege keren.Intussen sperziebonen schoonmaken, wassen en in ca. 10 minuten gaarkoken.
In schaal 3 eetlepels olie, citroensap, achtergehouden Teriyaki-marinade en peper tot dressing kloppen.
Sperziebonen afgieten en met taugé door dressing scheppen.
Laten afkoelen.
In pan met ruim kokend water rijst ca. 8 minuten koken, afgieten en ca. 5 minuten laten staan.
Intussen kipfilets uit marinade nemen (marinade bewaren).
In koekenpan rest van olie verhitten en kip rondom bruin bakken.
Marinade toevoegen en kip in ca. 10 minuten op matig vuur gaar laten worden.
Sperziebonensalade over drie borden verdelen en rijst ernaast scheppen.
Kipfilets in schuine plakken snijden en op rijst leggen.
Rest van ingekookte marinade over kip scheppen.
Bestrooien met seroendeng.

Kipblokjes met chorizo en paprika

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 schaaltje (scharrel)kipfilet (ca. 250 g)
100 g chorizo (stukje)
3 geroosterde paprika's (uit pot)
1 zakje knoflookbieslook (25 g)
1 sinaasappel
4 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen peper

Bereiding

Kipfilet en chorizo in kleine blokjes snijden.
Paprika's in dunne reepjes snijden en bieslook in stukjes knippen.
Sinaasappel schoonboenen en oranje schil eraf raspen.
Halve sinaasappel uitpersen.
In schaal kipstukjes met chorizo, paprika, bieslook, geraspte sinaasappelschil, sinaasappelsap en 2 eetlepels olijfolie door elkaar scheppen.
In gourmetpannetje beetje olijfolie verhitten.
3 Eetlepels van het kipmengsel al omscheppend bakken tot kip door en door gaar is.
Op smaak brengen met zout en peper.

Kindertip: Vervang de chorizo door blokjes gekookte worst en voeg eventueel wat paprikapoeder toe.

Kipfilet gevuld met ham en pesto 2

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

Ingrediënten

4 kipfilets van ca. 125 g
3-4 eetlepels groene pesto
4 plakjes rauwe ham of bacon
3 eetlepels vloeibare margarine
1 doosje Maggi Kaas Saus
2 eetlepels basilicum, in reepjes

Bereiding

Snijd de kipfilets overlangs open, bestrijk ze met de pesto en klap ze dicht.
Wikkel elke filet stevig in een plak ham.
Verhit de margarine in een koekenpan en bak de filets op matig vuur in 10 minuten bruin en gaar: keer ze regelmatig.
Bereid de Maggi Kaas Saus volgens de aanwijzingen, schenk de saus over de kip en laat alles 2 minuten zachtjes pruttelen.
Strooi de basilicum erover.

Kipfilet met ananas

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

Ingrediënten

500 g kipfilet
1 mespuntje knoflookpoeder
½ theelepel zout
5 schijven ananas
6 eetlepels vocht ananasvocht
2 theelepels maïzena
1½ eetlepel ketjap bentang manis

Bereiding

Maak het kippenvlees met keukenpapier droog en snijd het in smalle repen.
Schep wat knoflookpoeder door het zout en bestrooi de kip hiermee.
Snijd de schijven ananas in kleine segmenten.
Verhit de olie in een wok en bak de repen kip hierin onder voortdurend omscheppen goudbruin.
Voeg de stukjes ananas toe, bak ze heel even mee en schuif daarna de hele inhoud van de pan naar één kant.
Voeg het ananasvocht en 3 eetlepels water toe.
Maak de maïzena aan met 2 eetlepels koud water en voeg deze oplossing bij het vocht in de wok.
Roer alles goed om en voeg de sojasaus toe.
Schep hierna de gehele inhoud van de wok door de saus en laat alles nog 3 minuten zachtjes doorkoken.
Serveer met witte rijst.

Kipfilet met champignon-pestosaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

500 g champignons
¾ dl droge witte wijn
50 g boter of margarine
20 g bloem
½ l melk
2 teentjes knoflook
5 eetlepels groene pesto
5 eetlepels Bulgaarse yoghurt
5 eetlepels geraspte belegen kaas
zout
peper
4 kipfilets (à ca. 125 g per stuk)
2 takjes peterselie

Bereiding

Champignons schoonvegen met keukenpapier en in vieren snijden.
In pan champignons met wijn afgedekt in ca. 5 minuten zachtjes koken, af en toe roeren.
In steelpan 20 g boter smelten.
Bloem erdoor roeren en al roerend 30 seconden laten pruttelen.
Al roerend scheutje voor scheutje melk toevoegen.
Blijven roeren tot gebonden saus ontstaat.
Pan van vuur nemen. Knoflook pellen en boven saus uitpersen.
Pesto erdoor roeren.
Champignons uit vocht nemen en met yoghurt en kaas door saus roeren.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Kipfilets bestrooien met zout en peper.
In koekenpan rest van boter verhitten en kipfilets in ca. 10 à 15 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren.
Intussen champignonsaus zachtjes door en door verwarmen.
Vier borden voorverwarmen.
Kip op warme borden leggen en saus erover scheppen.
Peterselie erboven fijnknippen.
Serveren met (groene) lintmacaroni en frisse salade.

Kipfilet met gemarineerde courgette

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

Ingrediënten

1 citroen
3 eetlepels hazelnootolie
1 teentje knoflook
zout
peper
12 hazelnoten
1 courgette
1 eetlepel olie
3 takjes peterselie
8 plakjes gebraden kipfilet met kruiden

Bereiding

Boen de citroen onder koud water goed schoon, droog hem af en rasp er boven een kom de schil af.
Pers de helft van de citroen uit (de andere helft wordt niet gebruikt).
Klop de hazelnootolie, de citroenrasp en 2 eetlepels citroensap tot een dressing.
Pel de knoflook, pers hem erboven uit en breng op smaak met zout en peper (= marinade).
Hak de hazelnoten fijn en rooster ze in een droge koekenpan met anti-aanbaklaag bruin.
Was de courgette, snijd de kapjes eraf en snijd hem in 20 plakken.
Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de courgetteplakken in 3 minuten bruin; keer ze halverwege.
Leg de courgetteplakken in een lage schaal, schenk de marinade erover en knip de peterselie erboven fijn.
Laat de courgetteplakken afkoelen en zet ze in de afgesloten schaal 1 uur in de koelkast.
Leg op 4 borden elk 2 plakjes courgette.
Klop een plakje kipfilet dubbel en leg het op de courgette.
Leg hierop weer 2 plakjes courgette en 1 plakje kipfilet en leg er als laatste 2 plakjes courgette op.
Druppel de overgebleven marinade rond de stapeltjes en strooi er de gehakte hazelnoten over.

Kipfilets met groene peper en koriander

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

Ingrediënten

1 verse groene peper
1 dikke teen knoflook
vers koriandergroen
verse peterselie
60 g boter
zout
peper
450 g (2 dubbele) kipfilet
2 eetlepels limoensap
¼ selderijknol
1 kleine winterwortel
1 kleine courgette
1 eetlepel olie
(geroosterd) sesamzaad
sesamolie

Bereiding

Halveer het groene pepertje overlangs en haal de zaadjes eruit.
Snipper het vruchtvlees fijn.
Pers de knoflookteen uit, knip van het koriandergroen en de peterselie elk 2 eetlepels fijn.
Meng dit door de (zachte) boter en breng het op smaak met zout en peper.
Snijd de kipfilets los en kerf elk aan de bovenkant met een scherp mesje in; bestrijk ze met de helft van de kruidenboter en sprenkel er wat limoensap over.
Verwarm de grill voor.
Snijd de groenten in even dikke reepjes.
Schuif de kipfilets op het rooster 10 cm onder de grill en rooster ze in 8-10 minuten goudbruin.
Keer ze, bestrijk ze met de rest van de boter en rooster ook deze kant bruin.
Garneer met een vers blaadje koriander.
Verhit de groenten in een wok in de olie, roerbak ze kort en schep er de sesamolie door.
Bestrooi de groenten met 1-2 eetlepels (kant-en-klaar gekochte) geroosterde sesamzaadjes.
Leg de kipfilets op de groenten en garneer met koriandergroen.
Lekker met geurige rijst (pandan of basmati).

Variatietip: Met specerijen en tomaat
Vermeng 2 theelepels korianderpoeder, 1 theelepel komijnpoeder, 1 theelepel kaneel, een snufje kruidnagelpoeder, ½ theelepel zout, ½ theelepel peper en 2 eetlepels tomatenketchup en wrijf de kipfilets hiermee in; laat ze 2 uur marineren, kwast ze in met wat olie en grilleer ze als boven.
Roerbak 1 in reepjes gesneden paksoi (snijd ook de witte stelen), 1 winterwortel in halve plakjes en voeg op het laatst 1 doosje gehalveerde kerstomaatjes toe. Breng op smaak met 2 eetlepels citroensap, 2 eetlepels Japanse sojasaus en 1 eetlepel gembersiroop.
Lekker met mihoen of eiermie.

Variatietip: Met Italiaanse kruiden en peperkorrels
Roer een saus van 1 eetlepel geplette gemengde peperkorrels, 1 dikke teen knoflook uit de pers, 3

Kipfilets met groene peper en koriander

eetlepels olijfolie, 1½ eetlepel halvanaise, 1 eetlepel citroensap en 1 eetlepel Italiaanse keukenkruiden. Bestrijk de kipfilets hiermee en marineer ze 20 minuten. Dep ze dan droog en rooster ze als boven. Lekker met lintmacaroni met pesto (basilicumsaus), Parmezaanse kaas en een salade van veldsla, kort gekookte bleekselderijboogjes, in vieren gesneden kerstomaatjes, verkruimelde feta-kaas en een dressing van 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, 1 theelepel mosterd en wat zout en peper.

Kippenbout in bokbier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

voo4 takjes selderij (kruiden)
65 g boter of margarine
2 kippenbouten (à ca. 300 g)
zout
peper
1½ dl bokbier
1 gele paprika
1 blikje maiskorrels (300 g)
½ dl slagroom
1 theelepel hot currypoeder r 2 personen

Bereiding

Selderijtakjes halveren.
In braadpan 40 g boter verhitten.
Kip bestrooien met zout en peper en rondom bruin bakken.
Bier en onderste helft van selderijtakjes toevoegen.
Kip in ca. 40 minuten afgedekt gaar sudderen, af en toe keren.
Intussen paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
Maïs laten uitlekken.
In pan rest van boter verhitten.
Paprika al omscheppend ca. 2 minuten bakken.
Maïs, slagroom en currypoeder erdoor scheppen en afgedekt ca. 15 minuten zachtjes smoren.
Over twee borden paprikamengsel verdelen en kip erop leggen.
Enkele eetlepels suddervocht over kip schenken.
Garneren met bovenste helften van selderij.
Serveren met gebakken aardappeltjes.

Kippenbouten met rozemarijn

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

Ingrediënten

4 kippenbouten
(versgemalen) peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 bakje verse kruiden Italiaanse mix à 15 g
1 zak familiesla à 400 g
1 komkommer, gewassen en in plakjes
1 rode ui, in dunne ringen
50 g gemengde olijven, ontpit
1 bakje Ceasar sladressing à 90 g

Bereiding

Was de kippenbouten onder koud stromend water en dep ze droog met keukenpapier.
Bestrooi de bouten met peper en zout.
Verhit de olie in een braadpan en bak de kippenbouten rondom bruin aan.
Voeg 1½ dl heet water en de rozemarijn uit de kruiden toe en laat de kip op een laag vuur in ± 35 minuten gaar stoven.
Snijd de rest van de kruiden grof.
Meng de sla met de komkommer, de ui, de olijven, de kruiden en de dressing.
Serveer de kippenbouten met de salade.

Wijnadvies: Jean Balmont Merlot, Frankrijk

Kippenlevertjes met paddestoelen

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

Ingrediënten

3 eetlepels notenolie
6 sjalotjes
400 g kippenlevertjes
500 g gemengde paddestoelen of cantharellen
zeezout
peper
3 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Snipper de sjalotjes, snijd de kippenlevertjes klein en de paddestoelen in plakjes.
Verhit in een wok de olie en bak de sjalotjes glazig.
Voeg de kippenlevertjes toe en bak ze ± 4 minuten al omscheppend.
Voeg de paddestoelen toe en bak ze ± 3 minuten mee.
Breng op smaak met zeezout en peper en bestrooi Met peterselie.
Serveer met stokbrood of rijst.

Kippenlevertjes Santorini

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

Ingrediënten

3 gehalveerde kippenlevertjes
1 eetlepel olie
zout
peper
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Steek de kippenlevertjes aan een satéprikker.
Verhit in een koekenpan de olie en bak de kippenlevertjes, bestrooid met zout en peper hierin in ± 5 minuten rondom gaar.
Sprenkel er voor het serveren het citroensap over en strooi de peterselie erover.

Kiwislaatje met komijn-yoghurt

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

Ingrediënten

5 kiwi's
½ kop gepelde walnoten
½ kop yoghurt
1 koffielepel gemalen komijn
wat tabasco

Bereiding

Schil de kiwi's en snijd ze in plakjes.
Verdeel deze over 4 borden en strooi er de noten over.
Breng de yoghurt op smaak met komijn en tabasco en schep deze over het slaatje.

Klappertert met passievruchtenroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg (diepvries)
1 ei (middel groot)
3 eetlepels suiker
1 eetlepel bloem
1 limoen
½ dl kokosmelk (blikje à 400 ml Nutco)
40 g gemalen kokos (zakje à 125 g)
1 bekertje slagroom (125 ml)
4 passievruchten
1 eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 ºC of gasovenstand 3.
Bladerdeeg op aanrecht in ca. 10 minuten laten ontdooien.
Vormpjes invetten en met deeg bekleden, langs rand goed aandrukken.
Overtollig deeg langs randen wegsnijden.
Met vork gaatjes in bodem prikken.
Vormpjes in oven zetten en deeg ca. 5 minuten bakken.
Intussen ei met 2 eetlepels suiker tot roomkleurig mengsel kloppen.
Bloem erboven zeven en erdoor scheppen.
Limoen goed schoonboenen en boven eiermengsel helft van schil eraf raspen.
Kokosmelk door eiermengsel roeren en kokos erdoor scheppen.
Taartvormpjes vullen met kokosmengsel en in midden van oven in ca. 20 minuten lichtbruin en gaar bakken.
Taartjes in oven laten afkoelen.
Slagroom met rest van suiker stijf kloppen.
Taartjes uit vormpjes nemen en op borden leggen.
Passievruchten halveren.
Op elk bord 1 halve passievrucht leggen.
Rest van vruchtvlees uit passievruchten scheppen en door slagroom scheppen.
Slagroom naast taartjes en passievruchten op borden scheppen.

Variatietip: De kokosmelk kunt u eventueel vervangen door ½ dl melk.

Knapperige camembertwafels

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

Ingrediënten

50 g zachte boter
3 eieren
6 eetlepels zure room
1 theelepel selderijzout
¼ theelepel scherpe paprikapoeder
½ theelepel gemalen Zwitserse schapenkaas
100 g rijpe camembert zonder korst
130 g volkorenbloem
6 eetlepels water

Bereiding

Klop de boter samen met de eieren schuimig en roer de zure room, zout, paprikapoeder en gemalen kaas hierdoor.
Prak de camembert en klop hem met een vork door het eiermengsel.
Zeef de bloem hierboven, roer het geheel met het water tot een glad beslag en bak hier met behulp van een wafelijzer wafels van.
Snijd de warme wafels eventueel door en laat ze afkoelen.

Knapperige linzensalade

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

Ingrediënten

zout
100 g linzen
1 laurierblad
2 kruidnagels
1 krop friséesla
3 eetlepels appelazijn
1 theelepel honing
versgemalen peper
6 eetlepels hazelnootolie
1 peer
2 eetlepels hazelnoten

Bereiding

Breng ¼ l gezouten water aan de kook en kook er de linzen, het laurierblad en de kruidnagel 40 minuten in.
Giet de linzen af, spoel ze met koud water en verwijder de kruiden.
Maak de sla schoon.
Doe de appelazijn, de honing, een snufje zout en peper in een kom en meng er de hazelnootolie door.
Snijd de peer in vieren, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in fijne schijfjes.
Verdeel de sla, de linzen en de peerschijfjes over de borden en giet er de vinaigrette over.
Hak de hazelnoten fijn en bestrooi er de salade mee.

Knapperige surimitaartjes

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

Ingrediënten

1 pak diepvries filodeeg (10 vellen), ontdooid
5-6 eetlepels olie
2 theelepels milde kerriepoeder
1 rode ui, fijn gesnipperd
2 boswortels, in kleine blokjes
2 stengels bleekselderij, in dunne boogjes
3 eieren
125 ml slagroom
1 pak surimi chunks van 250 g, in kleine stukjes
2 eetlepels verse dille

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Bestrijk de vellen filodeeg dun met olie en vouw ze in vieren.
Duw elke stuk filodeeg in een holte van een muffinvorm en druk het aan de randen aan.
Verhit 2 eetlepels olie in een pan met een dikke bodem en schep de kerriepoeder, ui, wortel en bleekselderij erdoor.
Voeg 2-3 eetlepels water toe en smoor de groente afgedekt in 2-3 minuten beetgaar.
Klop de eieren los met de slagroom en zout en peper naar smaak.
Schep de surimi, groente en dille erdoor.
Schep dit mengsel in de taartjes.
Bak de taartjes in de oven in 20-25 minuten goudbruin en gaar.

Knoflookchampignons 2

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

Ingrediënten

75 g boter
750 g champignons
enkele druppels citroensap
zout
zwarte peper
3 geperste tenen knoflook
1 eetlepel gehakt koriander- of peterselieblad

Bereiding

Verhit de boter in den koekenpan en laat de champignons hierin, onder af en toe roeren, met het deksel op de pan, 5 minuten zacht bakken.
Doe er het citroensap en zout en peper bij, Zet het vuur hoger en schep goed om.
Voeg de knoflook toe en roerbak nog 2 minuten.
Doe er dan de koriander of peterselie bij, roerbak nog 1 minuut en serveer direct.

Knoflooktoast

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrijk sneetjes stokbrood met knoflookpuree en olijfolie en rooster ze op een ovenrooster bij 250°C goudbruin.

Knoflooktoast met makreelmayonaise

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

Ingrediënten

1 klein stokbrood
1 rijpe vleestomaat
3 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
150 g gerookte makreel
1 dl mayonaise
zout
peper
2 geflambeerde rode paprika's (uit een pot)
een paar takjes platte peterselie

Bereiding

Snijd het stokbrood in sneetjes.
Halveer de tomaat en knijp de snijvlakken van de tomaathelften uit over beide zijden van het brood.
Pers 2 teentjes knoflook uit en verdeel ze over de tomaat.
Bak het brood in een koekenpan in de verhitte olie op hoog vuur aan beide zijden goudgeel en knapperig.
Pureer de makreel met de mayonaise en 1 teentje knoflook uit de pers tot een smeuïg smeersel en breng het op smaak met zout en peper.
Snijd de paprika's in reepjes en verdeel ze samen met de vismayonaise over de broodjes.
Garneer met de peterselie.

Kolokythia yiachni (gestoofde courgettes)

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

Ingrediënten

1 kg courgettes
3 fijngehakte uien
2½ dl olijfolie
500 g rijpe tomaten
1 theelepel versgehakte munt
1 theelepel versgehakte dille
1 dl water
1 theelepel suiker
zout
peper

Bereiding

Maak de courgettes schoon en snijd ze in grove stukken.
Schil de tomaten, snijd ze in stukken en haal ze door een groentezeef.
Bak de uien in de olie glazig en voeg de tomatenpuree en suiker toe.
Kook het mengsel 10 minuten en voeg daarna het water toe.
Roer de kruiden en de courgette er goed door en maak op smaak af met zout en peper.
Kook de courgette zachtjes gaar.

Komkommersalade 3

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

Ingrediënten

1 komkommer in kleine blokjes
4 dl yoghurt naturel
½-1 teentje knoflook, uitgeperst
½-1 theelepel grof zout
versgemalen peper

Bereiding

Breng de yoghurt op smaak met knoflook, zout en peper.
Schep er de blokjes komkommer door en zet de salade tot gebruik in de koelkast.

Komkommersalade met feta

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

Ingrediënten
voor de dressing

1 eetlepel azijn (bijvoorbeeld dragonazijn)
versgemalen peper
3 eetlepels olie (bijvoorbeeld druivenpitolie)

voor de salade

200 g Deense fetakaasblokjes
1 komkommer (± 300 g) in reepjes
1 niet te scherpe ui (± 50 g), fijngesnipperd
3 eetlepels fijngehakte dille

Bereiding
Klop de peper door de azijn en klop de olie scheutje voor scheutje door het mengsel.
Verdeel de komkommer, de ui en de dille over een platte schaal en meng de feta erdoor.
Besprenkel de salade vlak voor het serveren met de dressing.

Tip: Als de komkommer zeer sappig is, kunt u de zaadjes eruit halen. U kunt de komkommer ook schillen.

Serveertip: Serveer met lamskoteletten en brood.

Kool-rijstsoep

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels fijngehakte peterselie
350 g schoongemaakte en in smalle reepjes gesneden savooiekool
1½ l bouillon
100 g rijst
zout
peper

Bereiding

Verhit de olie in een grote pan en fruit hierin de kleingesneden ui en de uitgeperste knoflook ± 3 minuten.
Voeg de reepjes kool toe en fruit die even mee.
Voeg de bouillon en de tomatenpuree toe en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep ± 15 minuten zachtjes koken.
Roer de rijst erdoor en laat die in ± 20 minuten zachtjes gaar koken.
Roer de fijngehakte peterselie door de soep en maak het geheel op smaak met wat zout en peper.

Koolrabi-crèmesoep

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 koolrabi
1 eetlepel olijfolie
1 klein teentje knoflook
½ theelepel majoraan
½ l melk
1 kruidenbouillontablet
zout, peper
2 eetlepels kaascroûtons
1 takje verse basilicum

Bereiding
Schil de koolrabi en snijd hem in kleine blokjes.
Verhit de olijfolie en schep de koolrabi erdoor.
Pers het teentje knoflook erboven uit, voeg de majoraan toe en bak de koolrabi op een heel zacht vuur ± 3 minuten.
Voeg de melk en het bouillontablet toe en kook de koolrabi in ± 5 minuten zachtjes gaar.
Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine en breng haar op smaak met zout en peper.
Schep de soep in 2 borden, strooi er de kaascroûtons in en knip de basilicum erboven fijn.

Koolrabisalade met aardbeien

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 koolrabi
100 g aardbeien
2 eetlepels zure room
1 eetlepel mayonaise
½ theelepel mosterd
zout
versgemalen peper
1 zakje waterkers (75 g)

Bereiding
Schil de koolrabi en snijd hem in smalle reepjes.
Was de aardbeien en snijd ze in vieren.
Klop de zure room, de mayonaise, de mosterd, zout en peper tot een sausje.
Schep het sausje door de koolrabi.
Verdeel de waterkers over 2 bordjes, schep de koolrabi in het midden en verdeel de aardbeien erover.
Maal peper over de salade.

Koolrabisalade met mierikswortel

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 grote koolrabi
2 theelepels geraspte mierikswortel (potje)
2 eetlepels Yogonaise
2 eetlepels (vers geperst) sinaasappelsap
1 eetlepel fijngeknipte bieslook
zout
peper
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding
Schil de koolrabi en rasp hem grof.
Roer in een schaal de mierikswortel, de Yogonaise en het sinaasappelsap tot een sausje.
Schep de koolrabi en het bieslook erdoor, breng op smaak met zout en peper en strooi er de peterselie over.

Koolsalade met karwijzaad

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

Ingrediënten
voor 2 personen

¼ witte kool (± 250 g)
½ kruidenbouillontablet
1 eetlepel appelazijn
1 theelepel (dragon)mosterd
2 eetlepels olie
2 theelepels karwijzaad
1 plakje ham
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding
Schaaf de kool in flinterdunne reepjes.
Breng in een pan 2 l water met het bouillontablet aan de kook, voeg de kool toe en breng het opnieuw aan de kook.
Neem de kool met een schuimspaan uit de pan en laat hem in een vergiet uitlekken.
Roer in een slaschaal een sausje van de azijn, 2 eetlepels kookvocht van de kool, de mosterd en de olie.
Schep er de kool en het karwijzaad door en laat de salade afkoelen.
Snipper de ham fijn.
Schep de ham door de salade en strooi er de bieslook over.

Koude omelet

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak een mengsel van 2 gare aardappelen in plakjes, gehakte ui, ½ paprika en een geklopt mengsel van 8 eieren, zout, peper en peterselie.
Bak er een omelet van en laat die onder de grill bruinen.

Koukia yiachni (gestoofde tuinbonen)

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

Ingrediënten

1 kg tuinbonen
12 sjalotten
1 eetlepel dille
1 theelepel munt
1 eetlepel peterselie
500 g rijpe tomaten
2½ dl olijfolie
1 theelepel suiker
zout
peper

Bereiding

Dop de tuinbonen.
Vermeng ze met de uien, kruiden, peper, zout, tomaten en olijfolie.
Voeg 2½ dl water toe en kook het geheel tot de tuinbonen gaar zijn.
Serveer de schotel, gegarneerd met een takje verse dille.

Krenten- of rozijnenbol met vers rood fruit

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop ½ dl slagroom stijf en spatel er 1½ dl vanillevla door.
Snijd 6 krenten- of rozijnenbollen kruislings in, druk de punten open en leg de bollen elk op een stuk aluminiumfolie.
Snijd 30 g boter in 6 stukjes en verdeel die met 6 eetlepels Old English Marmelade over de opengesneden broodjes.
Laat ze op de hete barbecue warm worden en laat de boter smelten.
Serveer met de romige vanillesaus en vers rood fruit.

Kruiden-hamterrine

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

Ingrediënten

100 g iets dikker gesneden boeren achterham
100 g iets dikker gesneden Ardennerham
1 dl droge witte wijn
1 zakje gelatinepoeder
1 pakje verse roomkaas
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel fijngehakte verse koriander
1 klein kropje rode sla
1 eetlepel sinaasappelsap
1 theelepel honing
½ theelepel mosterd
2 eetlepels olie
zout
peper

Bereiding

Snijd alle ham in kleine blokjes.
Klop de wijn met het gelatinepoeder tot een luchtig mengsel.
Klop de verse roomkaas, de kruiden en de ham erdoor.
Bekleed een kleine cakevorm (inhoud ± ½ l) met plasticfolie en schep het hammengsel erin.
Laat de terrine opstijven.
Snijd de rode sla in reepjes.
Klop een sausje van het sinaasappelsap, de honing, de mosterd, de olie, het zout en de peper.
Stort de terrine op een plank en verwijder het folie.
Snijd de terrine in 8 plakjes.
Schep de rode slareepjes door het sausje en verdeel ze over 4 bordjes.
Leg op elk bordje 2 plakjes hamterrine.

Kruidenbouillon met deeghoedje

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

Ingrediënten

1 ui
500 g kalfsbotten in stukken
300 g runderpoelet
2 wortels in stukken
1 stengel bleekselderij in stukken
bouquet garni van tijm, peterseliestengels, laurier en peperkorrels
2 eiwitten
200 g soepgroenten
200 g kalfs- of rundergehakt
6 eetlepels verse tuinkruiden
4 plakjes bladerdeeg
2 eetlepels sesamzaad
4 ovenvaste soepkoppen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Pel en halveer de ui.
Doe de botten, het poelet, de ui, de wortels en de bleekselderij in een braadslee en laat ze in midden van de oven in 40 minuten kleuren.
Doe alles in een grote soeppan en schenk er 1 l koud water bij.
Roer de aanbaksel in de braadslee met wat water los en schenk ook dit in de pan.
Breng alles aan de kook en schuim regelmatig af.
Voeg het bouquet garni toe en laat de bouillon op laag vuur 4 uur trekken.
Zeef de bouillon door doek en laat afkoelen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Klop de eiwitten halfstijf.
Voeg de soepgroenten, het gehakt en het eiwit aan de bouillon toe en breng de soep al roerend langzaam aan de kook.
Blijf roeren tot een schuimlaag ontstaat, zeef de soep dan door een doek en voeg de tuinkruiden toe.
Schep de soep in kommen en dek die af met een plakje bladerdeeg.
Bestrooi met sesamzaad en bak het deeg in 20 minuten goudbruin.

Kruidenkaasbol

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

Ingrediënten

150 g Gorgonzola of Boursin
1 sjalotje
1 dl room
½ eetlepel azijn of citroensap en olie
1 eetlepel peterselie, bieslook en kervel
zout
peper

Bereiding

Roer de kaas tot hij heel zacht is.
Schil het sjalotje en rasp of snipper het fijn.
Klop de room stijf.
Klop de olie en azijn (of citroensap) samen tot een wat dikkig sausje.
Doe de sjalot, de room, het sausje en de kruiden met peper en zout door de kaas en meng alles goed door elkaar.
Vet een ronde schaal in met olie en doe de kaasmassa erin.
Laat dit enkele uren in de koelkast opstijven en stort de bol dan op een schotel.
Snijd hem in plakjes en serveer met verse toast of knäckebröd.

Kruidenmengsel voor ribbetjes

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

Ingrediënten

2 eetlepels bruine suiker
2 eetlepels grofgemalen zwarte peper
2 eetlepels paprika
1 eetlepel chilipoeder
1½ theelepel witte peper
1½ theelepel rode peper
1½ theelepel zout
1 theelepel knoflookpoeder

Bereiding

Meng alles in een kleine kom.
Roer dit goed door elkaar, doe het dan in een potje met deksel en bewaar op kamertemperatuur.

Kruidenomeletjes gevuld met mosselragoût

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine tomaat
¾ dl koffieroom
75 g verse roomkaas met zalm
1 eetlepel droge witte vermout
50 g gekookte mosselen
2 eieren
zout
peper
½ eetlepel fijngehakte dille
½ eetlepel fijngeknipte peterselie
½ eetlepel fijngeknipte bieslook
20 g boter

Bereiding

Ontvel de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Verwarm de koffieroom met de verse roomkaas in een kleine pan en laat de kaas al roerend smelten.
Voeg de vermout en de mosselen toe en verwarm de ragoût zachtjes ± 5 minuten.
Klop de eieren met 2 eetlepels water, zout, peper en de kruiden los.
Verhit de helft van de boter in een kleine koekepan, bak van de helft van het eimengsel een dunne omelet en houd die onder aluminiumfolie warm.
Bak op dezelfde manier nog een omelet.
Schep de tomaat door de ragoût en verwarm deze nog heel even.
Vouw de omeletjes in vieren, leg ze op 2 bordjes en schep de ragoût ertussen.

Kruidenpasta masala Madrasi

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

Ingrediënten

2 eetlepels komijnzaad
4 eetlepels korianderzaad
2 theelepels zwarte peperkorrels
2 theelepels zwart mosterdzaad
2 theelepels Spaanse peper
2 theelepels zout
3 geraspte tenen knoflook
1 eetlepel versgeraspte gember
wat azijn
0,3 dl zonnebloemolie + wat sesamolie

Bereiding

Maal het komijnzaad, het korianderzaad, de zwarte peperkorrels en het mosterdzaad in een keukenmachine grof en stamp het daarna in een vijzel fijn.
Vermeng alle ingrediënten, behalve de olie, met als laatste de azijn.
Verhit de olie in een wok, voeg het mengsel toe en roerbak tot de olie begint te schiften.
Neem de wok dan van het vuur en roer alles goed door tot het mengsel is afgekoeld.
Deze hoeveelheid is voldoende voor ± 2 kg vlees of vleesvervanger.

Kruidenpasta met vispakketjes

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

Ingrediënten

400 g penne (pasta)
600 g Hollandse snijbonen (diepvries, zak à 300 g)
400 g pangasiusfilet
3 eetlepels olijfolie
½ fles pastasaus sugo casa al erbe (à 690 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 zakje verse peterselie (30 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C.
Pasta koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Laatste 5 minuten snijbonen meekoken.
Vis in 4 gelijke stukken verdelen.
4 grote vellen aluminiumfolie met wat olie bedruppelen en vis en saus erover verdelen.
Folie dichtvouwen.
Vispakketjes ca. 10 minuten in hete oven garen.
Basilicum en peterselie fijnsnijden.
Pasta met boontjes mengen met rest olie en helft van kruiden.
Naar smaak zout en peper toevoegen.
Vispakketjes op 4 grote borden leggen, half openen en bestrooien met rest kruiden.
Pasta ernaast scheppen.

Kruidensalade met garnalen

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

Ingrediënten

250 g bulghur
zout
peper
2 citroenen
1 rode ui
6 bosuitjes
3 vleestomaten
4 eetlepels fijngehakte peterselie
4 eetlepels fijngehakte munt
6 eetlepels olijfolie
150 g gepelde Noorse garnalen
4 mooie bladen ijsbergsla
50 g zwarte olijven zonder pit

Bereiding

Doe de bulghur in een schaal en schenk er ± 3 dl kokend water bij.
Voeg wat zout toe en laat de bulghur ± 30 minuten wellen.
Pers intussen de citroenen uit, snipper de ui en snijd de bosuitjes in ringetjes.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Laat de bulghur goed uitlekken en schep er het citroensap, de rode ui, 2/3 deel van de bosui, de tomaat, de peterselie, de munt, de olie, de garnalen en wat peper en zout door.
Zet de salade in de koelkast en laat hem in minimaal 2 uur op smaak komen.
Verdeel de salade over de slabladeren en garneer met de olijven en de rest van de bosui.
Lekker met puntjes Turks brood.

Kruidensneetje met kipfilet

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

Ingrediënten

3 sneetjes licht roggebrood
2 kleine trostomaten (Tasty Tom)
1 bakje zuivelspread light (150 g)
2 eetlepels bieslook, fijngeknipt
2 eetlepels (platte) peterselie, fijngeknipt
versgemalen zwarte peper
3 plakjes kipfilet (vleeswaar), in dunne reepjes

Bereiding

Halveer 2 kleine trostomaten (Tasty Tom), verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in piepkleine blokjes.
Snijd 3 plakjes kipfilet (vleeswaar) in dunne reepjes.
Meng 1 bakje zuivelspread light (150 g) met 2 eetlepels fijngeknipte bieslook en 2 eetlepels fijngehakte (platte) peterselie.
Breng op smaak met zwarte peper.
Halveer 3 sneetjes licht roggebrood diagonaal en bestrijk ze royaal met de kruidenspread.
Verdeel de reepjes kipfilet en de blokjes tomaat erover.
Leg de sneetjes op een schaal.

Kruidenwentelteefjes met gebakken champignons

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 bakje champignons
1 ei
2 dl melk
1 theelepel geraspte citroenschil
2 theelepels bouillonpoeder
1 theelepel Provençaalse kruiden
versgemalen peper
1 teentje knoflook
2 sneetjes bruin brood
40 g boter
zout
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding

Snijd de champignons in plakjes.
Klop in een diep bord het ei met de melk, de citroenschil, het bouillonpoeder, de kruiden en de peper los en pers het teentje knoflook erboven uit.
Snijd de sneetjes brood diagonaal in vieren, wentel ze door het eimengsel en laat ze er 1 minuut in liggen.
Verhit 20 g boter en bak de stukjes brood in ± 3 minuten bruin.
Leg ze op 2 borden en houd ze warm.
Verhit de rest van de boter in dezelfde koekepan en bak de champignons op hoog vuur in ± 3 minuten bruin.
Strooi er zout en peper over en schep ze over de wentelteefjes.
Strooi de bieslook erover.

Kruidenwodka

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

Ingrediënten

Bereiding

Laat een takje dragon of basilicum 24 uur op kamertemperatuur in 4½ dl wodka trekken.
Zeef en bewaar het in de koelkast.

Kruidig chocoladetaartje

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

100 g extra bittere chocolade (à 200 g AH)
100 g roomboter
100 g poedersuiker
3 eieren (M)
2 eetlepels cognac (slijter)
½ theelepel kaneelpoeder
½ theelepel nootmuskaat
1 eetlepel maizena
½ eetlepel boter (om in te vetten)

Bereiding

Boven kom chocolade breken.
Kom in pan met kokend water hangen en chocolade, boter en 100 g poedersuiker (1 eetlepel achterhouden) al roerend laten smelten.
Laten afkoelen tot kamertemperatuur.
Oven voorverwarmen op 175 ºC of gasovenstand 3.
Boven 2 kommen eieren splitsen.
Eiwitten en rest van poedersuiker stijfkloppen.
Eierdooiers, cognac, kaneel en nootmuskaat door chocolade scheppen.
Boven eiwitten maïzena zeven en erdoor spatelen.
Chocolade door eiwitten spatelen (niet gladroeren).
Vormpjes invetten en beslag erin scheppen.
Taartjes in ca. 20 minuten gaar bakken.
Warm of koud serveren met halfstijf geklopte slagroom.

Kruidig gepaneerde kipfilets

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ei
2 kipfilets á 125 g
1 eetlepel pestosaus
2 eetlepels bloem
8 eetlepels paneermeel
olie om te frituren

Bereiding
Klop het ei los.
Wrijf de kipfilets in met pestosaus en haal ze vervolgens door de bloem, het losgeklopte ei en het paneermeel, zodat ze er helemaal mee zijn bedekt.
Verhit de frituurolie tot ± 170°C en frituur de kipfilets in de hete olie in 8-10 minuten goudbruin en gaar.

Kruidig lamsgehaktbrood

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 500 g lamsgehakt met 1 geraspte rauwe ui, 2 eetlepels fijngeknipte peterselie, 1 eetlepel fijngeknipte munt, het sap en rasp van ½ citroen, 2 eetlepels shoarma-of gyroskruiden, 1 ei en 50 g witbroodkruim.

Braad het in 2 eetlepels olijf olie en 30 g bakboter.

Met witte wijnsaus (Nestlé), waaraan 3 eetlepels crème fraîche en 2 eetlepels mierikswortelpuree zijn toegevoegd.

Serveer met gemengde salade en rijst.

Kruidig soep

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

Ingrediënten

25 g boter of margarine
2 middelgrote uien (± 300 g), gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
250 g mater rundergehakt
1 l runderbouillon
1 blikje tomatenpuree (± 75 g)
1 eetlepel mild paprikapoeder
versgemalen peper
75 g kleine pasta (bijvoorbeeld elleboogjes, farfalle of fusilli)
100 g Apetina-feta
2 eetlepels water
1 eetlepel bloem

voor de garnering

70 g Apetina-feta
2 theelepels water
2 eetlepels verse fijngehakte peterselie

Bereiding

Smelt de boter in een pan, maar laat de boter niet kleuren.
Fruit de ui en de knoflook hierin ± 5 minuten.
Voeg het rundergehakt toe en fruit het mee tot het rul en grijs is.
Voeg de bouillon, de tomatenpuree en de kruiden toe en laat de soep, met het deksel op de pan, ± 2 minuten zachtjes koken.
Voeg de pasta toe en laat deze ± 5 minuten mee koken.
Roer de feta los met het water dat u scheutje voor scheutje toevoegt en meng de bloem erdoor, zodat een samenhangend geheel ontstaat.
Roer het mengsel door de soep en laat deze nog 2 minuten koken.
Breng op smaak.
Roer de feta los met het water dat u scheutje voor scheutje toevoegt en roer de peterselie erdoor.
Schep de soep in voorverwarmde diepe borden en verdeel de fetagarnering erover.
Lekker met brood erbij.

Tip: De kooktijd van de soep is mede afhankelijk van de kooktijd van de pasta (zie de verpakking).

Kruidige couscoussalade met komkommer en feta

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

Ingrediënten
voor 2 personen

150 g couscous (pak á 500 g, Regia Moyen)
½ komkommer
1 grote tomaat
1 citroen
2 bosuitjes
1 zakje verse peterselie
½ zakje verse munt
100 g feta
2 eetlepels (olijf)olie
zout
zwarte peper
4 bladeren Lollo Biondo

Bereiding
Doe de couscous in een wijde schaal voeg¼ l water toe en laat de couscous ± 10 minuten wellen.
Schil intussen de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de pitjes en het vocht en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Kruis de tomaat in, dompel hem enkele seconden onder in kokend water, spoel hem onder koud stromend water af, ontvel hem, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Pers de citroen uit.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Hak de peterselie en de munt fijn en verkruimel de feta fijn.
Schep het citroensap, de olie, komkommer, tomaat, uiringetjes, peterselie, munt en feta door de couscous en voeg naar smaak zout en peper toe.
Laat de salade 1 uur staan, zodat de smaak zich kan ontwikkelen.
Was de Lollo Biondo, sla ze uit en scheur ze in stukken.
Schep de couscoussalade door elkaar en leg de slabladeren langs de rand.

Kruidige cranberrysaus

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

Ingrediënten

250 g cranberrysaus (pot)
1 tl geraspte sinaasappelschil
60 ml sinaasappelsap
1 tl gemberpoeder
½ tl kardemom (koenjit)
¼ tl piment

Bereiding

Doe de saus, de geraspte schil, het sap en de kruiden in een kleine pan.
2. Op een middelhoog vuur aan de kook brengen. Op een lager vuur 2 min. laten doorkoken.
SERVEREN op kamertemperatuur bij kalkoen, kip of varkensvlees.

Kruidige doperwtjes met gehakt en eiermie

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

Ingrediënten

1 zak (250 g) Conimex Chinese Eiermie
2 rode uien
1 rode paprika
Conimex Wok Olie
400 g gehakt
1 pak doperwtjes (450 g, diepvries)
10 eetlepels Conimex Woksaus Knoflook Koriander

Bereiding

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten en goed laten uitlekken.
Pel en snijd ondertussen de uien in partjes.
Maak de paprika schoon en snijd in reepjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok het gehakt en de uien 3 minuten.
Voeg de doperwtjes en de paprika toe en wok 5 minuten mee.
Schep de woksaus erdoor en wok nog 2 minuten.
Verdeel de mie over 4 kommen of borden en schep de kruidige doperwtjes met gehakt erop.

Serveertip: Zet pikant gekruide Conimex Kroepoek Bali op tafel en voor degene die van iets minder pittig houdt Kroepoek Naturel.

Variatietip: Voeg in plaats van Woksaus Knoflook Koriander, Conimex Woksaus Japanse Teriyaki Honing toe en vervang het gehakt door vleesreepjes of reepjes kip.

Kruidige groene olijven op Andalusische wijze

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels rode wijnazijn
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
gedroogde chilipeper (chille)
4 takjes tijm
6 takjes majoraan (uit zakje Provençaalse kruidenmix)
2 teentjes knoflook
1 pot groene olijven zonder pit (240 g)

Bereiding

In kom azijn en 3 eetlepels water schenken, komijn erdoor kloppen en chilipeper erboven malen.
Blaadjes tijm en majoraan van takjes plukken.
Blaadjes hakken, door azijn roeren.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Olijven onder koud water afspoelen en uit laten lekken.
Olijven door azijnmengsel scheppen.
Afgedekt minstens1 uur marineren, af en toe omscheppen.

Variatietip: U kunt de verse kruiden majoraan en tijm eventueel vervangen door 1 theelepel gedroogde tijm en 1 theelepel gedroogde oregano. Deze hoeft u niet te hakken. Laat de olijven langer marineren.

Kruidige kippenpootjes met pruimen en prei

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

Ingrediënten

4-8 kippenpootjes
50 g bakboter
zout
peper
1½ dl kippenbouillon
1 zakje (ontpitte) pruneaux á 250 g
4 eetlepels cognac
1 blikje tomaatstukjes met vocht
2-3 kleine uien (± 100 g)
1 dunne prei (± 100 g)

Bereiding

Het aantal kippenpootjes hangt af van het gewicht: per persoon 2 kleintjes of 1 grote.
Schep de ontpitte pruimen met de cognac om.
Zeef de tomaatstukjes (vang het vocht op).
Snijd de uitjes en de prei in ringen.
Bak de kippenpootjes in de bakboter bruin en strooi er wat zout en peper over.
Bak de tomaatstukjes en de ui- en preiringen op lager vuur mee.
Voeg de pruimen met het vocht, het tomaatvocht en de bouillon toe en laat de kippenbouten 30 minuten zachtjes pruttelen.
Serveer met witte rijst of lintmacaroni.

Kruidige kokosmelk- en kippensoep

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

Ingrediënten

1¼ l Thaise kippenbouillon
½ l ongezoete kokosmelk
1/8 l citroensap
1/8 l vissaus
4 plakjes gedroogde laos
4 citroenbladeren of 1 theelepel geroosterde citroenschil
2 stengels sereh of 2 theelepels serehpoeder
2 hele kippenborsten
2 groene lomboks
½ theelepel suiker

Bereiding

Hak de serehstengels heel fijn.
Snijd de ontvelde en ontbeende kippenborsten in stukken van 2,5 cm.
Snijd de lomboks diagonaal in ringen van 3 mm.
Verhit de bouillon in een grote pan.
Voeg de kokosmelk toe en roer tot hij goed is vermengd met de bouillon.
Doe het citroensap en de vissaus erbij.
Roer de laos, citroenbladeren, sereh en kip erdoor.
Laat de soep 15 tot 20 minuten sudderen, of tot de kip gaar is.
Roer de lomboks erdoor en serveer de soep heet.

Tip: De soep is erg zuur.
Het is daarom aan te raden, slechts de helft van het citroensap te gebruiken en de rest er apart bij te serveren.

Tip: De vissaus maakt de soep vrij zout.
Als u daar niet van houdt, moet u minder vissaus gebruiken.

Tip: Als u de soep pittiger wilt maken, kunt u de helft van de lomboks meekoken en de rest na het koken toevoegen.

Kruidige koolraapstamppot

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

Ingrediënten
voor 2 personen

500 g koolraap
2 aardappelen
25 g boter
½ eetlepel nasi kruidenmix
1 dl melk
zout
peper
½ eetlepel verse tijmblaadjes
1 eetlepel gefruite uitjes

Bereiding
Schil de koolraap en de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes.
Smelt de boter in een pan en roer de nasikruiden erdoor.
Schep de koolraap en de aardappelen erdoor.
Voeg de melk toe en smoor de koolraap en de aardappelen in 15-20 minuten zachtjes gaar.
Stamp alles fijn en klop het geheel met een handmixer tot een smeuïge puree.
Breng op smaak met zout en peper en roer de tijmblaadjes erdoor.
Strooi de gefruite uitjes erover.

Kruidige lamsrack met munt-risotto en abrikozenjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
200 g risottorijst
1 pot gevogeltefond (380 ml)
zout
½ eetlepel grofgemalen zwarte peper
1 theelepel gemalen kardemomvruchten
1½ theelepel kaneelpoeder
4 kleine lamsracks (ca. 650 g)
50 g roomboter
2 bosuitjes
½ zakje verse munt (à 15 g)
40 g versgeraspte parmezaanse kaas
2 dl medium dry sherry
2 ruime eetlepels abrikozenjam

Bereiding

In pan 1 eetlepel olijfolie verhitten en rijstkorrels al omscheppend rondom glazig bakken.
Fond en zout toevoegen en rijst onafgedekt in ca. 20 minuten gaar sudderen.
Na ca. 10 minuten nog 2 dl water toevoegen.
Peper, kardemom en kaneel mengen en lamsracks ermee inwrijven.
In hapjespan 25 g boter en 1 eetlepel olijfolie verhitten en lamsracks in 15 à 20 minuten bruin en gaar braden, regelmatig keren.
Intussen bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Muntblaadjes van takjes plukken en fijnhakken.
Uiringetjes, munt, kaas en rest van boter door risotto roeren en ca. 5 minuten afgedekt laten staan.
Lamsracks op plank leggen en ca. 5 minuten laten rusten.
Sherry en jam door bakvet roeren en in ca. 4 minuten laten inkoken tot jus.
Met twee eetlepels op elk bord 3 ovaaltjes van risotto scheppen.
Lamsracks tussen botjes door in plakken snijden en op borden leggen.
Abrikozenjus eromheen scheppen.
Vlees garneren met toefje munt.

Kruidige mosseltaartjes

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

Ingrediënten

1 kg verse mosselen
2 koppen water
45 g zachte boter
1 teentje knoflook, geperst
1 eetlepel vers bieslook, fijngeknipt
1 eetlepel peterselie, fijngehakt
12 sneetjes witbrood
30 g boter, gesmolten

Bereiding

Was de mosselen en verwijder de baard.
Breng ze in een afgedekte pan water zachtjes aan de kook tot de schelpen open zijn.
Laat ze niet verder koken en gooi dichte schelpen weg.
Giet direct koud water over de mosselen en haal het vlees uit de schelp (snijd dat doormidden als de mosselen erg groot zijn).
Dep de mosselen droog met keukenpapier.
Klop de boter glad, voeg knoflook, bieslook en peterselie toe en breng het mengsel op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 4).
Rol met een deegroller het brood plat en snijd met een ronde vorm van 7 of 8 cm doorsnee een rondje uit elke snee.
Bestrijk beide kanten met gesmolten boter en bekleed twaalf taart of muffinvormpjes met de broodrondjes.
Bak ze in 8 minuten krokant en goudbruin.
Verdeel de mosselen over het warme brood en schep er voorzichtig wat kruidenboter op.
Bak alles nog 5 minuten, tot de mosselen goed warm zijn.
Meteen serveren.

Tip: u kunt het brood 6 uur van tevoren bakken en in een luchtdicht afgesloten doos bewaren. Kook de mosselen 2 uur van tevoren en bewaar ze
afgedekt in de koelkast. Bak de taartjes vlak voor het serveren.

Kruidige noten

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
½ theelepel gemalen komijn
½ theelepel gemalen koriander
½ theelepel knoflookpoeder
¼ theelepel cayennepeper
¼ theelepel gemalen gember
¼ theelepel kaneel
300 gemengde noten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 °C (gasstand 2).
Verhit de olie in een koekenpan en roer de specerijen in de pan door elkaar.
Verwarm het mengsel al roerend 2 minuten op laag vuur.
Neem de pan van het vuur, voeg de noten toe en roer alles door tot de noten goed bedekt zijn met de specerijen.
Strooi de noten op een bakplaat en bak ze 15 minuten.
Strooi er wat zout over en laat ze afkoelen.

Tip: u kunt de noten een dag van tevoren maken en in een luchtdicht afgesloten doos bewaren.

Kruidige pasta met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

zout
150 g farfalle (pasta)
250 g romaatjes (kleine tomaatjes)
2 eetlepels olijfolie
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
150 g zachte geitenkaas (Chevre de Bellay)

Bereiding

In pan ruim water met zout aan de kook brengen.
Pasta toevoegen en in 8 à 10 minuten beetgaar koken.
Intussen romaatjes wassen en halveren.
In pan olie verhitten en tomaten al omscheppend ca. 3 minuten bakken.
Blaadjes van takjes kruiden rissen, fijnhakken en door tomaat scheppen.
Saus op smaak brengen met zout.
Pasta op bord scheppen, saus erover scheppen en geitenkaas erboven verkruimelen.

Kruidige wortelsoep met gerookte kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

500 g winterpeen
2 kippenbouillontabletten
1 ui
2 stengels bleekselderij
1 rode paprika
1 kipfilet fumé (ca. 120 g)
2 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
1 eetlepel Mexicaanse kruiden (zakje)
150 ml droge witte wijn
1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

In pan 1 l water aan de kook brengen.
Intussen wortels schoonmaken en in stukjes snijden.
Bouillontabletten en wortel aan water toevoegen en ca. 15 minuten laten koken.
Intussen ui pellen en fijnsnipperen.
Bleekselderij en paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
Kip in stukjes snijden.
In koekenpan olie verhitten en ui ca. 2 minuten fruiten.
Bleekselderij en paprika toevoegen en ca. 5 minuten al omscheppend bakken.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Mexicaanse kruiden toevoegen en even omscheppen.
Gebakken groenten en wijn aan bouillon toevoegen en geheel met staafmixer tot gladde soep pureren.
Kip erdoor scheppen.
Soep over vier kommen verdelen en in elke kom 1 eetlepel zure room scheppen.

Kruidnootjes 6

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

Ingrediënten

40 g boter
50 g bloem
50 g zelfrijzend bakmeel
50 g basterdsuiker
zout (als u ongezouten boter gebruikt)
½ eetlepel speculaaskruiden
2 eetlepels melk

Bereiding

Kneed van alle ingrediënten een stevig deeg.
Maak er kleine 'nootjes' van, leg die op een ingevet bakblik en bak ze 20 minuten in een op 160°C voorverwarmde oven.

Kruidnoten

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

Ingrediënten

40 g boter
50 g bruine basterdsuiker
zout
1 theelepel speculaaskruiden
100 g zelfrijzend bakmeel
1 á 2 lepels melk

Bereiding

De boter zacht roeren met de suiker, het zout en de kruiden.
De helft van het zelfrijzend bakmeel met 1 lepel melk erdoor mengen en daarna de rest van het bakmeel en zo nodig de overige melk erdoor kneden.
Hiervan kleine balletjes vormen en deze op een beboterde bakplaat iets platdrukken.
Bakken als speculaasjes (15 minuten).
Ca. 170 C.

Kruidtaart

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

Ingrediënten

125 g boter
125 g bloem
125 g donkerbruine suiker
100 g krenten
100 g rozijnen
3 eieren
1 theelepel kaneelpoeder
½ theelepel kruidnagelpoeder
½ geraspte muskaatnoot
wat zout

Bereiding

Roer de boter met de suiker in een kom zeer zacht.
Voeg er eerst één voor één de hele ongeklopte eieren bij, dan de bloem, de goed schoongemaakte en gewassen en op een hoekje van de kachel gedroogde krenten en rozijnen en tenslotte de kruiden en het zout bij en doe de massa over in een met boter ingevette en met bloem bestoven springvorm.
Strijk de bovenkant glad en bak de taart in ± 1 uur in een warme oven bruin en gaar.
Laat de taart afkoelen en neem hem uit de vorm.

Kruimelkwark met abrikozen

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

Ingrediënten

1 beker magere kwark (500 g)
1 pot abrikozencompote (360 g)
6 mariabiscuits (pak à 200 g)
½ beker slagroom (a 125 ml)
1 eetlepel vloeibare honing

Bereiding

Kwark mengen met compote.
Koekjes verkruimelen.
Slagroom stijfkloppen met honing.
In vier hoge glazen laagjes kwark en koekkruimels verdelen.
Garneren met toef slagroom.

Kruimige dadelkoek

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

Ingrediënten

350 g dadels
1/8 l water
150 g tarwe-volkorenmeel
1/3 theelepel zout
250 g boter
250 g bruine basterdsuiker
het merg van 1 vanillestokje
350 g havervlokken
boter voor het invetten van de vorm

Bereiding

Vet een springvorm van 26 cm in met boter.
Ontpit de dadels, snijd ze in kleine blokjes en kook ze, onder regelmatig roeren, in het water zachtjes tot ze zacht zijn.
Laat de dadels daarna afkoelen.
Verwarm de oven voor op 170°C.
Vermeng het meel met het zout.
Roer de, liefst zachte, boter tot room, roer er beetje bij beetje de suiker en het vanillemerg door en schep er tenslotte het gezeefde meel en de havervlokken door.
Strijk de helft van dit kruimige deeg op de bodem van de springvorm uit, druk de bodem goed aan en bekleed ook een deel van de rand.
Verdeel de dadels in de deegbak en kruimel de rest van het deeg erover.
Bak de koek op de tweede richel van onder in 70-80 minuten gaar.
Laat de koek eerst in de vorm afkoelen en stort hem dan op een taartrooster, zodat hij helemaal kan afkoelen.

Kufteh mo'alla (grote Perzische lamsgehaktballen)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g mager lamsgehakt
2 gesnipperde uien
½ kop gele gekookte spliterwten
1 kop gekookte rijst
4 in plakjes gesneden sjalotten
3 eetlepels fijngehakte peterselie
½ theelepel zout
vers gemalen zwarte peper
1 eetlepel geweekte krenten
1 eetlepel geweekte rozijnen (Sultanas)
½ kop ontpitte, geweekte en in stukjes gehakte pruimen
3 hardgekookte en fijngehakte eieren
1 kop gehakte pistachenoten
3 eetlepels gehakte walnoten
1 gesnipperde en gesauteerde ui
1 l runderbouillon
3 eetlepels rijst (gestampt tussen twee vellen waspapier)
3 eetlepels citroensap
snufjes saffraan (of koenjit)
1 theelepel water
mespunt suiker
1 eetlepels olie
1 eetlepel gehakte verse munt (of 1½ theelepel gedroogde munt)
1½ theelepel gedroogde basilicum

Bereiding

Vermeng het lamsvlees, de ui, spliterwten, rijst, sjalotten, peterselie, zout en peper.
Verdeel het mengsel in tweeën.
Maak van de ene helft een bal met een holte in het midden.
Meng de krenten, rozijnen, pruimen, twee eieren, pistachenoten, walnoten en de gesauteerde ui en vul de holte met dit mengsel.
Doe met de andere helft precies hetzelfde.
Leg de vleesballen voorzichtig in een casserolle die net groot genoeg is.
Giet er zoveel bouillon bij tot de vleesballen onder staan.
Doe de rijst erbij en breng het aan de kook.
Draai het vuur laag, doe het deksel erop en laat het 1 uur sudderen.
Doe het citroensap, de koenjit en suiker erbij en laat nog 10 minuten sudderen.
Verhit de olie in een kleine koekenpan en sauteer de munt en de basilicum in 2 minuten.
Schep de vleesballen uit de casserolle en leg ze op een warme schaal.
Bedek ze met de munt, basilicum en de rest van het hardgekookte ei.
Serveer de bouillon apart.

Kuiperslekkernijtjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Laat de inhoud van 2 flessen Rodenbachbier, waarin 4 fijngesneden sjalotten, een snuifje geplette peper, ½ laurierblaadje en een takje tijm werden gemengd, voor de helft inkoken.
Verwijder de tijm en de laurier en giet de rest door een puntzeef.
Bereid een dikke béchamelsaus, kruid naar smaak en smelt er 150 g geraspte Parmezaanse en 150 g Chesterkaas in.
Voeg het kookvocht toe en bind de saus met 4 eigelen.
Giet alles in een plaat waarvan de bodem met geolied perkamentpapier is bedekt, op een dikte van 1½ cm.
Verdeel de afgekoelde bereiding vervolgens in gelijke stukken van 8 cm lengte en 4 ½ cm breedte, wentel deze in eiwit en paneermeel en bak ze in warm frituurvet goudbruin.

Kukeia bademian (aubergines met eieren)

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

Ingrediënten

1 kleine aubergine
2 gepelde, ontpitte en in stukken gesneden vleestomaten
1 kleine fijngehakte ui
1 eetlepel peterselie
2 theelepels zout
fijngemalen zwarte peper
1 ¼ dl olie
8 eieren
½ theelepel in 2 theelepel water geweekte saffraan

Bereiding

Prik de aubergine aan een vork, houd hem boven een warmtebron, schil hem en snijd hem in blokjes.
Meng de aubergine, 1 theelepel zout, peper, ui en peterselie door elkaar.
Fruit dit alles in een gedeelte van de olie tot het gaar is.
Prak de massa met een vork mooi glad en houd het warm.
Klop de eieren met de tweede theelepel zout en de saffraan goed los.
Verhit de rest van de olie in een grote omeletpan en bak ze tot ze gestold zijn.
Bak ook heel even de andere kant.
Doe de omelet op een verwarmde schaal.
Schep de auberginemoes op de andere helft en klap de omelet dicht.
Serveer onmiddellijk.

Kukie sapsi (omelet met bladgroenten)

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

Ingrediënten

8 eieren
1 eetlepel bloem
1 gesnipperde ui
12 gesnipperde sjalotten
1 fijngehakte krop bindsla
250 g fijngehakte spinazieblaadjes
3 eetlepels fijngesneden bieslook
2 eetlepels fijngesneden peterselie
2 eetlepels fijngesneden verse korianderblaadjes, of ½ eetlepel gedroogde
1 eetlepel fijngesneden verse dillegroen of ½ theelepels gedroogd dillegroen
1/8 theelepel saffraan, 5 minuten geweekt in 1 theelepel heet water
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Klop de eieren luchtig.
Voeg alle ingrediënten toe, behalve de olie.
Roer alles goed door elkaar.
Verhit de olie in een grote koekenpan, giet het mengsel erbij en bak het op een matig vuur tot de eieren gestold zijn.
Draai de omelet om en bak nog 3 tot 5 minuten tot het geheel mooi bruin is.
Dien onmiddellijk op.

Kuku bademjan (aubergine-omelet)

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

Ingrediënten

500 g aubergines
2 eetlepels maïsolie
2 middelgrote gehakte uien
4 geklopte eieren
½ theelepel zout
¼ theelepel peper
1/8 theelepel gemalen kurkuma
¼ theelepel baksoda

Bereiding

Plaats de aubergines onder de grill tot ze gaar en lichtjes verkoold zijn (ongeveer 15 minuten).
Pel ze, hak ze grof en knijp al het vocht eruit.
Verhit alle olie op één theelepel na, roerbak de uien op een laag vuur tot ze doorschijnend zijn en lichtjes an de kanten beginnen te bruinen en voeg ze aan de aubergines toe.
Voeg de eieren, zout, peper, kurkuma en baksoda toe, meng goed en doe het mengsel terug in de pan.
Doe een deksel op de pan en bak 5 minuten op een laag vuur.
Haal het deksel van de pan, draai er de omelet op, doe de resterende olie in de pan en laat de omelet nog 3 minuten op de andere zijde bakken.
Snijd de omelet in stukken en dien die warm op met bijgerechten op basis van yoghurt.

Kuku esfinadge (spinazie-omelet) <I >

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

Ingrediënten

250 g verse, grof gehakte spinazie
0.6 dl water
2 eetlepels maïsolie
2 middelgrote gehakte uien
1 eetlepel gedroogd bonekruid of 1 eetlepel vers, gehakt
½ theelepel zout
1/8 theelepel peper
4 geklopte eieren

Bereiding

Doe de spinazie met het water in een pan met deksel en kook 5 minuten op een middelhoog vuur.
Giet af, laat afkoelen en pers het vocht eruit.
Verhit alle olie op 1 theelepel na, bak de uien daarin in ongeveer 3 minuten goudbruin en doe ze met de spinazie in een mengkom.
Voeg de overige ingrediënten toe en meng goed.
Doe het mengsel in dezelfde pan, leg de deksel erop en laat op een laag vuur 5 minuten sudderen, zodat de onderkant van de omelet bruin wordt.
Draai de omelet om, doe er het overgebleven theelepeltje olie bij en bak de omelet met deksel op de pan nog 3 minuten.
Dien de omelet warm op, in stukken gesneden zoals een taart.

Kuku havidge (omelet met aardappel en wortelen)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g wortelen
125 g aardappel
2 eetlepels maïsolie
2 middelgrote gehakte uien
½ theelepel zout
¼ theelepel peper
4 geklopte eieren

Bereiding

Kook de wortelen in water tot ze zacht maar nog stevig zijn.
Kook de aardappelen in de schil tot ze zacht zijn. Laat ze afkoelen en pel ze.
Rasp de beide groenten.
Verhit de olie in een pan (houd 1 theelepel apart), roerbak de uien 3 minuten op een middelhoog vuur (ze moeten goudbruin zijn en lichtbruin aan de randen) en houd ze apart.
Vermeng de wortelen, aardappelen, gebakken uien, zout, peper en de eieren.
Giet het mengsel in een pan, doe er een deksel op en laat op een laag vuur 5 minuten bakken.
Draai de omelet om, doe het theelepeltje olie in de pan, doe het deksel erop en bak nog 3 minuten verder.
Serveer warm, in taartstukken gesneden.

Kukul kari (kipcurry)

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

Ingrediënten

100 g ghee
1 grote gesnipperde ui
3 gesnipperde teentjes knoflook
4 verse groene chilipepers, ontpit en gehakt
2 theelepels gemalen koriander
1½ theelepel kurkuma
1½ kg braadkuiken, ontveld en in 8 stukken
6 dl kokosmelk
sap van½ citroen

Bereiding

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.
Voeg de chilipepers en specerijen toe en roerbak nog 3 minuten.
Voeg de stukken kip toe en bak ze zachtjes in 10 minuten aan alle kanten bruin.
Roer de kokosmelk erdoor en laat het geheel 45 minuten zachtjes koken tot de kip gaar en zacht is.
Voeg het citroensap toe en laat alles nog 10 minuten stoven onder af en toe roeren.
Dien het gerecht warm op.

Info: Er bestaan talloze recepten voor curry van kip; dit komt uit Sri Lanka.

Kukul mas kari (kerrie-kip)

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

Ingrediënten

1 maïs- of scharrelkip en delen
50 g boter
2 uien
5 teentjes knoflook
2 rode pepertjes
1 theelepel geraspte gember
½ eetlepel koriander
2 theelepels komijn
1 theelepel chilipoeder
1 eetlepel paprikapoeder
1 steel sereh (even pletten)
2 theelepels keukentamarinde (assamstroop)
75 g gedroogde santen
2 vleestomaten

Bereiding

Rooster de ongemalen specerijen eventueel eerst in een droogverhitte koekenpan goudbruin en wrijf ze daarna in een vijzel fijn of hak ze fijn met een staafmixer.
Bak de kipdelen in de hete boter goudbruin.
Snipper de uien en bak ze even mee.
Pers de knoflookteentjes uit, ontdoe de pepertjes van zaad en snipper ze en bak dit alles met de specerijen mee.
Plet de sereh even en leg de stengel in de pan.
Los de keukentamarinde en de santen op in 2 ½ dl kokend water, roer dit bij de kip en laat het gerecht 40 minuten stoven.
Ontvel de tomaten, snijd ze in dikke plakken en haal zaad en vocht eruit.
Snijd de plakken in blokjes en laat die de laatste 10 minuten mee stoven.

Kukye mahi (gebakken vis met eieren)

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

Ingrediënten

2½ eetlepel boter
1 gesnipperde ui
500 g roodbaars of andere stevige witte vis
4 kruidnagelen
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel gehakte peterselie
6 eieren
1 eetlepel bloem
4 eetlepels boter

Bereiding

Verhit de 2½ eetlepel boter in een koekenpan en fruit de ui hierin goudbruin.
Haal de ui uit de pan en houd hem apart.
Bak de filets in dezelfde boter tot ze lichtbruin en gaar zijn.
Haal de vis uit elkaar, vermeng hem met de kruidnagelen, ui, zout, peper en peterselie en laat het mengsel afkoelen.
Klop de eieren met de bloem en roer ze door het vismengsel.
Verhit de 4 eetlepels boter in een grote ovenvaste bakpan en giet het ei-vismengsel erbij.
Bak dit met het deksel op de pan 20 minuten in een voorverwarmde oven op 175°C, tot de eieren zijn gestold.
Snijd de koek in punten en dien ze warm of koud op.

Kummel-kaassalade

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

Ingrediënten
voor de dressing

1 sjalot
1 koffielepel mosterd
1 eierdooier
1 dl olie
een scheutje azijn
½ dl room
50 g Boursin
1 koffielepel gehakte kervel
1 koffielepel gehakte dragon
peper
zout

voor de salade

100 g fijne groene boontjes
½ kropsla
100 g champignons
1 stukje Gouda met kummel van ± 200 g
1 vleestomaat
zout

Bereiding
Pel de sjalot en hak hem fijn.
Mix de mosterd met de eierdooier en de gehakte sjalot en voeg er geleidelijk de olie en vervolgens de azijn, de room en de Boursin aan toe.
Spatel er vervolgens de gehakte kervel en dragon door en breng op smaak met peper en zout.
Maak de boontjes schoon, kook ze in licht gezouten water beetgaar, giet ze af en laat ze onder koud water schrikken.
Was de kropsla en snijd de bladeren in fijne slierten.
Maak de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes.
Snijd de kaas in dobbelsteentjes van ± 1 cm.
Vermeng alle ingrediënten in een slakom en giet er de dressing over.
Was de tomaat, snijd hem in dunne halve schijfjes en versier de salade hiermee.
Serveer met roggebrood.
Deze salade smaakt ook heel lekker na de maaltijd ter vervanging van het traditionele stukje kaas.

Kung sai (pikante garnalen)

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

Ingrediënten

600 g middelgrote rauw garnalen, ongepeld
3 eetlepels licht sojasaus
½ theelepel versgemalen zwarte peper
6 teentjes knoflook
5 takjes verse koriander
5 verse Thaise pepertjes
4 eetlepels limoensap
3 eetlepels suiker
4 eetlepels vissaus (nam pla)
3 eetlepels plantaardige olie
enkele blaadjes ijsberg- of kropsla

Bereiding

Pel de garnalen, maar laat de staarten zitten.
Verwijder het darmkanaal.
Was ze, dep ze droog en laat ze circa 20 minuten marineren in de koelkast in de sojasaus met peper.
Pel ondertussen de teentjes knoflook.
Was de koriandertakjes, dep ze droog en maak de blaadjes los.
Was de pepers, verwijder de steeltjes en wrijf de pepers in de vijzel fijn met de knoflook en koriandersteeltjes.
Was daarna uw handen zorgvuldig.
Doe het pepermengsel over in een kommetje en roer er limoensap, suiker en vissaus door.
De suiker moet geheel oplossen.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de garnalen circa 3 minuten boven een matig vuur tot ze rood kleuren.
Haal de garnalen uit de pan en schik ze op een schaal.
Giet de saus erover en bestrooi ze met de korianderblaadjes.
U kunt de saus ook apart serveren, zodat ieder zich naar wens ervan kan bedienen.
De slablaadjes bieden verkoeling bij de pikante saus.

Kung thord (gefrituurde garnalen)

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

Ingrediënten

500 g middelgrote rauwe garnalen, ongepeld
3 eetlepels lichte sojasaus
½ theelepel versgemalen zwarte peper
100 g tempurameel
1 theelepel zout
1 l plantaardige olie om te frituren
1 kommetje zoetzure pikante saus

Bereiding

Pel de garnalen maar laat de staarten zitten.
Verwijder het darmkanaal.
Was de garnalen en dep ze droog.
Wrijf ze in met peper en sojasaus en laat ze afgedekt circa 30 minuten marineren in de koelkast.
Voeg krap 2½ dl water toe aan het tempurameel en het zout, en klop dit met de garde langzaam tot een dik vloeibaar beslag zonder klontjes.
Verhit de olie in een pan.
De olie is heet genoeg wanneer u er een houten pollepelsteel in kunt steken zonder dat er belletjes opstijgen.
Neem de garnalen bij hun staarten, haal ze door het tempurabeslag en laat ze in de hete olie glijden.
Frituur ze in circa 1 minuut boven een matig vuur goudbruin.
Schep ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Serveer de garnalen met de zoetzure saus.

Kung tom yam (garnalensoep)

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

Ingrediënten

3 bosuitjes
2 stengels sereh
3 cm verse laos
1 groene Spaanse peper
6 champignons
1 limoen of citroen
2 visbouillontabletten
2 teentjes knoflook
2 eetlepels Nam Pla
150 g grote Noorse garnalen
zout
2 eetlepels fijngehakte verse koriander

Bereiding

Snijd de bosuitjes in stukjes van ± 1 cm.
Snijd het onderste deel van de serehstengels en snijd het stukje laos in plakjes.
Verwijder de pitjes uit de peper en snijd het vruchtvlees in dunne ringetjes.
Snijd de champignons in dunne plakjes.
Pers de limoen uit.
Breng in een pan 1 liter water met de bouillontabletten, de sereh en de laos aan de kook.
Pers de teentjes knoflook erboven uit.
Voeg de bosui, de peper, de champignons en de Nam Pla toe en laat de soep ± 2 minuten zachtjes koken.
Voeg de garnalen toe en warm de soep nog even door.
Breng de soep op smaak met limoensap en zout.
Schep de soep in 4 borden en strooi er de koriander over.

Kurabie

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

Ingrediënten

¼ l yoghurt
3 eieren
225 g suiker
120 g gesmolten boter (of boter in klontjes)
1 theelepel bakpoeder
2 zakjes vanillesuiker of de schil van ½ citroen
± 1 kg bloem

Bereiding

Klop het bakpoeder door de yoghurt, voeg er één voor één de bovengenoemde ingrediënten bij en kneed het geheel tot een deeg.
Vet uw handen in met gesmolten boter, pak stukjes van het deeg en vorm die tot ovaaltjes ter grootte van een walnoot.
Leg ze met tussenruimten op een met boter ingevette bakplaat, bestrijk ze met losgeklopt ei, strooi er suiker over en bak ze in een matigwarme oven gaar.

Kuzu kapama (ovenschotel van lam met diverse groenten)

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

Ingrediënten

1 kg lamsvlees
2 grote aubergines
6 grote tomaten
6 grote aardappelen
4 grote preien
2 courgettes
zout
versgemalen peper
2 groene paprika's
4 teentjes knoflook
rozemarijntakjes
basilicum
5 takjes peterselie
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Snijd het vlees in niet te kleine blokken.
Snijd de aubergines in plakken en zet ze 20 minuten met zout bestrooid weg.
Pel de tomaten en snijd ze in dunne plakken.
Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakken.
Maak de preien en de courgettes schoon en snijd ze dun.
Schil de courgettes als ze niet meer piepjong zijn.
Hol de paprika's uit en snijd ze in dunne slierten.
Zet alle groenten in ruim kokend water.
Wrijf het vlees in met wat knoflook uit de knijper en zout, schroei het in de olie aan alle kanten dicht en schik het daarna in een vuurvaste schotel.
Spoel de aubergineplakken onder de koude kraan en laat ze, evenals de overige groenten, goed uitlekken.
Leg ze nu op het vlees en gebruik de gesneden aardappelen als bovenlaag.
Voeg voldoende zout en peper toe, leg de kruiden erop en strooi er de fijngesneden knoflook over.
Voeg nog een scheutje water toe en bak het gerecht 1½ uur in een voorverwarmde oven van 200°C tot alles gaar is.
Geef er veel brood bij.

Kwark-rozijnentaart

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

Ingrediënten

250 g bloem
50 g suiker
1 ei
125 g boter
een snufje zout
1 zakje vanillesuiker
125 g rozijnen
1 theelepel bloem
50 g boter
1 citroen
175 g suiker
3 eieren
750 g kwark
1 bekertje zure room
1 pakje (kook)vanillepuddingpoeder voor 1 l
een springvorm van 26 cm doorsnee
een steunvulling

Bereiding

Kneed een deeg van de bloem, de suiker, de vanillesuiker, het ei, het zout en de boter en bekleed er de ingevette springvorm mee.
Prik de bodem met een vork in, bedek hem met aluminiumfolie, leg er een steunvulling op en bak die ± 30 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.
Laat het gebak in de vorm afkoelen.
Was de rozijnen en laat ze uitlekken.
Klop de boter, de geraspte citroenschil en de suiker romig, voeg dan één voor één de eieren toe en roer steeds tot het ei volledig is opgenomen.
Meng er dan de kwark, de zure room en het puddingpoeder door en spatel de rozijnen erdoor.
Verwarm de oven op 175°C.
Schep de vulling op de bodem en bak de taart in ± 75 minuten gaar.
Dek de bovenkant Na ± 45 minuten met aluminiumfolie af om verbranden te voorkomen.
Laat de taart na het uitschakelen van de oven nog 15 minuten in de oven staan.
Verwijder dan de rand en laat de taart afkoelen.

Kwetsenstrudel

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

Ingrediënten

750-1000 g ontpitte kwetsen, in vieren gesneden, bestrooid met
suiker en kaneel.
750 g rijpe, zachte appels
kaneel
2 eetlepels suiker
boter
brood- of beschuitkruim
100 g rozijnen
citroenschil en/of een paar fijngemalen noten
boter of eidooier

Bereiding

Snijd de appels in heel dunne schijfjes en laat ze met de suiker en de kaneel even koken.
Smeer het strudeldeeg met een kwastje met boter in en bestrooi met brood- of beschuitkruim.
Verdeel de appels en de rozijnen er gelijkmatig over en strooi er desgewenst wat gemalen noten en/of stukjes citroenschil over.
Rol het geheel op door de doek aan één kant op te tillen en laat de strudel uit de doek op een met boter ingesmeerd bakblik of in een tulbandvorm glijden.
Bak de strudel, afhankelijk van de grootte, 30-40 minuten in een flink hete oven (200°C).
U kunt ook ¼-½ l melk in de bakvorm gieten.
De strudel blijft dan van binnen extra sappig.

Kwetsenvlaai

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

Ingrediënten

een bodem van gistdeeg
1 kg kwetsen
paneermeel
suiker
8 g aardappelmeel

Bereiding

Maak een vlaaibodem van gistdeeg volgens het recept '"Basisrecept gistdeeg voor Limburgse vlaai' (zie hieronder).
Halveer de gewassen kwetsen en ontpit ze.
Verwarm ze heel even in een bodempje water, maar niet te veel in één keer.
Laat de vruchten dan op een zeef goed uitlekken en laat ze afkoelen.
Verdeel de kwetsen op de gerezen, ingeprikte en met paneermeel bestrooide vlaaibodem, beginnend vanaf de buitenrand en dan naar binnen werkend.
De kwetsen moeten goed tegen elkaar aansluiten.
Bij gebruik van zeer zure kwetsen kunt u ze met suiker bestrooien.
Bak de vlaai 15-20 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.
Omdat de vlaai na het bakken zacht kan zijn, is het aan te raden hem eerst even in de vorm te laten afkoelen en hem pas daarna op een taartrooster te zetten om verder af te koelen.
Neem 2 dl van het kookvocht, bind dit met het aardappelmeel en giet dit lauw over de afgekoelde vlaai.

Lamskoteletjes en mejadarra

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

Ingrediënten

8 enkele lamskoteletjes van 1-1½ cm dik
1 glas rode wijn
olijfolie
2 tenen knoflook
1 klein laurierblad
1 takje tijm en rozemarijn
1 kleine rode ui
zout, versgemalen peper
200 g bruine linzen
1 kleine ui
200 g langkorrelrijst
4 vleestomaten
yoghurt

Bereiding

Maak de lamskoteletjes schoon van het botje.
Roer een mengsel van de wijn, ½ dl olie, de geplette knoflook, de kruiden, de in ringen gesneden ui, wat zout en een flinke draai peper, schep de lamskoteletjes hierin om en zet ze 1 dag koel weg.
Spoel de volgende dag de linzen en kook ze 10 minuten in ruim kokend water.
Snipper het uitje snipperen fruit het en in wat olie.
Voeg de uitgelekte linzen toe, voeg wat zout en peper toe, schep de rijst erbij en bak deze glazig.
Voeg dan 1/4 liter water toe, laat dat opnemen en laat de rijst op een vlamverdeler in 20 minuten gaar worden.
Dep de lamskoteletjes droog en leg ze op een rooster boven een ovenschaal.
Bak ze 10 minuten in een oven van 220°C, schakel dan terug naar 175°C, keer ze en bak ze nog 10 minuten.
Halveer de tomaten, bestrooi ze met zout en tijmblaadjes en zet ze na 5 minuten ook in de oven.
Garneer de linzenrijst met 'parten' ui, goudbruin gebakken en yoghurt.

Lamskoteletjes met een saus van rode wijn en chocolade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 sjalotje
2 dl rode wijn
1 pot vleesfond (380 ml)
6 takjes tijm
8 lamskoteletjes
zout
(versgemalen) vier-seizoenen-peper
nootmuskaat
1 eetlepel (olijf)olie
½ potje sesamzaad (à 45 g)
½ reepje pure chocolade (à 25 g)
50 g roomboter

Bereiding

Sjalotje pellen en snipperen.
In pan wijn met fond, sjalotje en 2 takjes tijm aan de kook brengen en vocht op hoog vuur inkoken tot ca. 1/3 deel over is (= ca. 2 dl).
Lamskoteletjes bestrooien met zout, peper en nootmuskaat en bestrijken met olie.
Sesamzaad in diep bord strooien.
Koteletjes met beide kanten in sesamzaad drukken.
Chocolade in stukjes breken.
Vier borden voorverwarmen.
In koekenpan boter verhitten en lamsvlees in 6 à 8 minuten op hoog vuur mooi bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren.
Vlees op warm bord leggen en warm houden onder aluminiumfolie.
Bakvet met sesamzaadjes uit pan in kommetje schenken (wordt niet meer gebruikt).
Ingekookt vocht boven koekenpan zeven, aan de kook brengen en aanbaksels losroeren.
Chocolade toevoegen en al roerende laten smelten.
Saus op smaak brengen met zout, peper en eventueel een snufje nootmuskaat.
Op warme borden spiegel van saus scheppen en lamskoteletjes erin leggen.
Garneren met takjes tijm.
Serveren met roergebakken zoete aardappel en frisse salade.

Lamskoteletjes met krieltjes en sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

4 eetlepels olijfolie
1 zakje verse krieltjes in de schil (500 g)
1 zakje panklare sperziebonen (250 g)
2 theelepels shoarmakruiden
4 lamskoteletjes
4 eetlepels zoetzure zilveruitjes
zout

Bereiding

Grillpan gloeiend heet laten worden.
Intussen in braadpan 3 eetlepels olijfolie verwarmen.
Krielaardappeltjes en sperziebonen erdoor scheppen.
¾ dl water en 1 theelepel shoarmakruiden toevoegen en aardappeltjes en sperziebonen in ca. 12 minuten afgedekt gaar laten smoren, af en toe omscheppen.
Intussen rest van shoarmakruiden door rest van olie roeren en hiermee lamskoteletjes bestrijken.
Koteletjes in grillpan in ca. 5 minuten mooi bruin en van binnen rosé roosteren, halverwege keren.
Intussen zilveruitjes grof hakken en door aardappelmengsel scheppen.
Op smaak brengen met zout en op twee borden scheppen.
Koteletjes erop leggen.

Lamssoep

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

Ingrediënten

Bereiding

(6 personen)
1 ½-2 l water
1-1 ½ kg lamssoepbeenderen
2 gepelde kleine uien
2 theelepels zout
versgemalen zwarte peper
een paar takjes peterselie
3 eieren
het sap van 2 citroenen
Breng het water aan de kook, doe er de soepbotten in, breng het water weer aan de kook en schuim de soep af.
Temper het vuur.
Voeg de ui, zout en peper toe en laat 1 ½ uur trekken.
Schep de soepbotten uit de pan en snijd het vlees eraf.
Doe dat terug in de soep.
Laat de soep nog ½ uur koken.
Verwijder de uien.
Roer de eieren en het citroensap door elkaar.
Voeg het eimengsel aan de soep toe en serveer direkt.
Garneer met peterselie.
Vissoep
2 visbouillontabletten
30 g boter
30 g bloem
2 dl melk
2 eetlepel droge witte wijn
3 eetlepels mosterd
400 g verse scholfilet
mosselen
Los de visbouillontabletten op in 5 dl heet water.
Smelt de boter op laag vuur in de soeppan.
Voeg de bloem toe en laat dit op laag vuur net niet bruin worden.

Voeg er nu geleidelijk en steeds roerend de visbouillon aan toe.
Voeg er de melk, de wijn en de mosterd aan toe en breng de soep al roerend aan de kook.
Snijd de scholfilets in de lengte doormidden en rol ze stevig op.
Voeg de scholrolletjes en een flinke hand mosselen aan de soep toe en laat de soep op laag vuur ± 10 minuten zachtjes koken, zodat de schol en de mosselen gaar kunnen worden.
U kunt de mosselen uit de schelpen halen, maar leg dan wel een paar schelpen in elke soepkom, voor een leuk effect.
Serveer erbij stokbrood met kruidenboter.
Vissoep met bleekselderij en aardappel
2 sjalotten
1 teentje knoflook
400 g kabeljauwfilet
1 kleine struik bleekselderij
500 g aardappelen
30 g boter
30 g bloem
1 l water
2 visbouillontabletten
peper, zout
scheutje (slag)room
100 g garnalen
2 eetlepels geknipte bieslook
Pel de sjalotten en knoflook en hak ze fijn.
Snijd de kabeljauwfilet en de gewassen bleekselderij in stukjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes.
Verhit in een pan met dikke bodem de boter en fruit de sjalot en knoflook hierin zonder te kleuren.
Strooi de bloem erover en fruit die 1 minuut mee.
Roer deel voor deel het water erdoor, zodat een heel dunne, gebonden saus ontstaat.
Breng het aan de kook en voeg de bouillontabletten, de bleekselderij en de aardappelen toe.
Laat de soep enkele minuten zachtjes koken.
Voeg de stukken vis toe en laat de soep nog 5 minuten zachtjes koken.
Breng de soep op smaak met peper en zout en roer de room erdoor.
Voeg de garnalen toe en laat ze in de soep warm worden, maar niet koken.
Serveer de soep, bestrooid met bieslook en geef er soepstengels bij.
Vissoep met garnalen, prei en tomaten
(3 personen)
400 g kabeljauw(filets)
100 g gepelde Noordzeegarnalen
2 preien
1 blik gepelde tomaten (450 gr)
50 g boter
45 g bloem
2 theelepels paprikapoeder
3 visbouillontabletten
zout, peper

Lamssoep

2 theelepels dille
Maak de preien schoon en snijd ze in smalle ringen.
Laat de tomaten in een zeef uitlekken, vang het vocht op en snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de dille fijn.
Spoel de vis onder koud stromend water schoon, dep de vis droog en snijd ze in reepjes.
Spoel ook de garnalen schoon en laat ze uitlekken.
Verhit de boter in een pan met een dikke bodem, schep de prei erin en laat die onder voortdurend roeren 2 minuten zachtjes bakken.
Strooi de bloem en het paprikapoeder erover en schep enige malen om.
Schenk er dan 1 ½ l koud water bij en laat alles onder voortdurend roeren koken tot een licht gebonden soep is ontstaan.
Voeg het tomatensap en de bouillontabletten toe en laat de soep 5 minuten zachtjes koken.
Doe de vis en de tomaatstukjes bij de soep, houd alles 4 minuten tegen de kook aan en voeg daarna de garnalen toe.
Roer de soep nogmaals om en voeg naar smaak zout en peper toe.
Roer er tot slot de dille door.
Gebonden vissoep
(6 personen)
1 kg vis (bijvoorbeeld wijting)
2 uien
1 kleine winterwortel
2 stengels prei
1 kleine venkelknol
5 teentjes knoflook
olijfolie
2 eetlepels tomatenpuree
4 takjes tijm
½ bosje peterselie
1 laurierblaadje
2 ½ dl witte wijn
peper, zout
2 eidooiers
Was de vis zorgvuldig onder de koude kraan en snijd hem in stukken.
Halveer 2 teentjes knoflook.
Laat alle groenten in 4 eetlepels olie goudbruin worden, voeg de vis, tomatenpuree, tijm, peterselie, laurier, wijn, een l water, peper en zout toe en laat het geheel op een klein vuur ½ uur trekken.
Pers de rest van de knoflook uit, vermeng die met wat zout en de eidooiers en klop hier druppelsgewijs 8 lepels olie door, zoals bij het zelf maken van mayonaise.
Wrijf de soep door een zeef en serveer haar met de knoflooksaus en geroosterd stokbrood.
Vissoep met venkel en gerookte zalm
1 l visbouillon (van tablet)
½ theelepel gekneusde venkelzaadjes
1 prei in dunne ringen

Lamssoep

1 venkelknol (met venkelgroen) in heel dunne plakjes
1 theelepel fijngesneden tijm
zout, peper
150 g zalmsnippers
5 ontdooide plakjes diepvriesbladerdeeg
4 ovenvaste soepkommen
Breng de bouillon met de venkelzaadjes aan de kook en laat 10 minuten trekken.
Voeg de prei, venkelplakjes (bewaar het venkelgroen) en de tijm toe en laat nog 10 minuten zachtjes koken.
Breng de soep met zout en peper op smaak.
Verwarm de oven voor op 225°C.
Verdeel de soep over 4 kommen, leg er de zalm en het fijngesneden venkelgroen in, leg over elke soepkom een plakje bladerdeeg en plak dat met water aan de rand van de kom vast (rol het bladerdeeg eventueel iets uit).
Snijd de deegranden bij, steek uit de rest van het deeg kleine visjes en garneer de deegdeksels daarmee.
Zet de soepkommen in het midden van de oven en bak de deegdeksels in 15 minuten lichtbruin en krokant.
Vissoep met zeevruchtencocktail
Breng 6 dl kruidenbouillon (van tablet) met 1 dl witte wijn, 200 g boerensoepgroenten (Iglo) en 1 eetlepel kerriepoeder aan de kook.
Voeg 200 g zeevruchtencocktail (Queens) toe en warm alles goed door.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Lekker met stokbrood en (gezouten) boter.
Chileense vissoep
4 moten kabeljauw á ± 250 gr
4 eetlepels citroensap
zout, peper
1 geschilde en in plakken gesneden grote winterwortel
750 g geschilde en in dunne plakjes gesneden aardappelen
1 schoongemaakte en in ringen gesneden grote ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 eetlepels fijngehakte peterselie
7 ½ dl visbouillon of water
2 ½ dl droge witte wijn
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
Leg de moten kabeljauw op de bodem van een grote, wijde pan, besprenkel ze met het citroensap en bestrooi ze met wat zout en peper.
Leg de plakjes wortel op de vis, daarna de helft van de plakjes aardappel en vervolgens de ringen ui, de uitgeperste teentjes knoflook en de rest van de plakjes aardappel. Bestrooi het geheel met de fijngehakte peterselie en wat zout en peper.
Schenk de visbouillon of het water, de witte wijn en de olie in de pan en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep ± 30 minuten zachtjes koken tot alles gaar is.
Serveer de vissoep als complete maaltijd.

Sopa de pescadora

Lamssoep

(vissoep)
(1 ½ l)
4 gestroopte tongetjes of filets van 3 tongetjes
zout
3 eetlepels olijfolie
2 gepelde hardgekookte eieren
4 oudbakken witte boterhammen zonder korst
50 g gepelde gekookte garnalen
6 kleingesneden sjalotjes
1 middelgrote gesnipperde ui
½ theelepel basilicum
50 g gepelde fijngehakte amandelen
1 bosje zeer fijngehakte peterselie
peper
soja
worcestershiresaus
Strooi weinig zout op de vis.
Maak de olie warm in de koekepan en bak daarin de vis of de filets op een niet al te hoog gedraaide warmtebron gaar en heel licht van kleur.
Neem dan de pan van de warmtebron.
Breng in een soeppan 1 l water aan de kook.
Maak intussen de eieren met een vork fijn.
Verbrokkel het brood.
Doe de eieren, het brood, de garnalen, de sjalotjes en de basilicum in het kokende water en houd dat 10-15 minuten tegen de kook aan.
Zet een zeef op een kom, schenk de inhoud van de pan door een zeef en doe de gezeefde vloeistof weer in de soeppan.
Doe daar de garnalen en de vis of filets in.
Maak de bestanddelen uit de zeef met een mixer of in de mengbeker zeer fijn en roer er 3 dl warm water door.
Doe deze puree met de inhoud van de koekepan, de amandelen en de peterselie in de soeppan.
Laat de vis goed warm worden.
Proef de soep en voeg naar smaak worcestershiresaus, peper, zout of soja toe.
Geef bij deze soep geroosterde witte boterhammen.
Leg in elk soepbord een boterham en schep daar de soep op.
Zuid-Spaanse soep met visquenelles
2 preiwitten
1 wortel
2 uien
boter
1 klein blikje tomatenpuree
1 blokje kippenbouillon
2 aardappelen
1 eetlepel rijst
200 g wijtingfilet
2 eiwitten
2 eetlepels room
1 rode paprika

Lamssoep

2 dl droge sherry
2 eetlepels gehakte peterselie
peper en zout
Maak de preiwitten en de wortel schoon en snijd beide groenten fijn.
Pel de uien en snipper ze fijn.
Smelt een klontje boter en stoof er de groentesnippers bij.
Voeg er de tomatenpuree aan toe en laat even bakken.
Giet er vervolgens 2 l water op en voeg er het blokje kippenbouillon aan toe.
Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in stukken en voeg deze bij de
soep.
Laat ± 30 minuten op een zacht vuurtje sudderen.
Kook de rijst gaar in lichtgezouten water.
Maak intussen de visquenelletjes:
Mix de wijting tot puree en spatel er de eiwitten en de room door.
Breng op smaak met peper en zout.
Draai met behulp van 2 theelepels, kleine elipsvormige balletjes of quenellen uit de puree en pocheer deze ± 12 minuten in lichtgezouten water; bewaar ze vervolgens in koud water.
Mix de soep.
Was de rode paprika, verwijder de zaden en de zaadlijsten en snijd ze in dunne reepjes.
Voeg deze, samen met de gekookte rijst, bij de soep en laat nog ± 10 minuten zachtjes koken.
Voeg er juist voor het opdienen de sherry, de gehakte peterselie en de
visquenelletjes aan toe.
Norsk fiskesuppe (Noorse vissoep)
1 ½ l (vis)bouillon
300 g soepgroenten (geen bloemkool)
500-600 g kabeljauwfilet
2 eierdooiers
3 eetlepels melk
1/8 l zure room
3 eetlepels fijngesneden dille
zout, peper
Los de bouillonblokjes in het water op en doe de groenten in de bouillon.
Zet het vuur wat lager en laat de groenten in 15 minuten gaar worden.
Strooi er naar smaak zout en peper bij.
Zet het vuur weer wat hoger, maar laat de soep niet koken.
Doe de in kleine reepjes gesneden kabeljauwfilet erbij en laat die 5 minuten pocheren.
Roer intussen de eierdooiers en de melk in een kommetje door elkaar, doe daar 3 eetlepels van de soep bij, schenk dit mengsel bij de soep en neem de pan van het vuur.
Roer vlak voor het opdienen de zure room door de soep (verwarm de room eerst een beetje, zodat de soep niet meteen afkoelt) en strooi de dille erover.
Geef er Knäckebröd bij.
Finse vissoep
(Kalakeitto)
2 middelgrote geschilde aardappelen, in blokjes gesneden
2 koppen water
1 theelepel zout
450 g bevroren visfilet in blokjes (koolvis, schelvis etc.)
3 eetlepels boter

Lamssoep

2 eetlepels bloem
2 koppen melk
witte peper
2 eetlepels gehakt vers dillegroen of peterselie
Kook de aardappelen in het water met zout 10 minuten.
Voeg de vis toe en laat 15 minuten zachtjes trekken.
Smelt intussen de boter in een pannetje.
Roer de bloem erdoor en voeg en er al roerend kleine scheutjes melk bij.
Doe dit bij de soep en kook die al roerend nog 3 minuten door.
Bestrooi met gehakte dille of peterselie.
Vissoep met koriander en komkommer
450 g witvisfilet, zonder vel en graten, in 8 gelijke stukken gesneden
1 l vis- of kippenbouillon
een stukje gemberwortel van 1 cm, geschild en in flinterdunne plakjes gesneden
zout, witte peper uit de molen
mespunt ve-tsin (naar keuze)
2 lente-uitjes, schoongemaakt en zeer fijn gehakt
1 dessertlepel maïzena, opgelost in een klein beetje water
1 eetlepel verse koriander, gehakt
20 zeer dunne plakjes komkommer, ongeschild
de vis nog even na of geen graten of vel zijn achtergebleven.
Breng de bouillon aan de kook, doe de stukjes vis erin en laat ze op een
laag vuur 3-4 minuten pocheren, maar niet koken.
Neem ze met een schuimspaan uit de bouillon en zet ze apart.
Doe de plakjes gember, de ve-tsin en de gehakte uitjes in de soep en breng op smaak met zout en peper.
Kook de soep op hoog vuur 2-3 minuten en giet haar aansluitend door een doek of fijne zeef in een schone pan.
Verwarm weer en bind met de aangemaakte maïzena.
Doe de stukjes vis, plakjes komkommer en gehakte koriander in de soep, laat haar 1 minuut staan en schep de soep dan in verwarmde kommen.
Turkse vissoep
(6 personen)
1 ½ l visbouillon of half mosselvocht half water
1 laurierblad
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels peterselie
1 mespunt saffraanpoeder
500 g schelvisfilet, of andere stevige vis
Sap van 1 citroen
3 licht losgeklopt eierdooiers
Breng de visbouillon in een stevige pan aan de kok.
Voeg de laurier, zout, peper, 2 eetlepels peterselie en saffraan toe en laat de bouillon 25 minuten zachtjes trekken.
Voeg de vis toe en laat die 15 minuten pocheren.
Klop druppel voor druppel het citroensap door de eierdooiers.
Blijf goed kloppen.

Voeg er dan weer druppelsgewijs de visbouillon bij.
Klop tot alles goed is opgenomen.
Roer het eimengsel door de soep en schep die direkt in de soepkommen.
Garneer de soep met de resterende peterselie.
Vissoep uit Dubrovnik
1 ½ kg schoongemaakte en in stukken gesneden zeevis (gebruik zo mogelijk verschillende soorten)
2 ½ l water
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
6 geplette witte peperkorrels
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 laurierblad
1 dl olijfolie
2 ½ dl droge witte wijn
100 g rijst
250 g in partjes gesneden tomaten
zout
de stukken vis met het water en wat zout in een pan en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag en kook de stukken vis ± 5 minuten.
Voeg de partjes tomaat, de kleingesneden ui, de uitgeperste knoflook, de geplette peperkorrels, de fijngehakte peterselie, het laurierblad, de olijfolie en de witte wijn toe.
Breng de soep aan de kook.
Zet het vuur laag en laat alles ± 15 minuten zachtjes koken.
Haal de stukken vis met een schuimspaan uit de soep.
Verwijder koppen, staarten en graten van de stukken vis en houd het visvlees apart.
Zeef de soep en doe hem terug in de pan.
Voeg de rijst aan de gezeefde soep toe en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de rijst ± 20 minuten in de soep koken tot hij gaar is.
Doe het achtergehouden visvlees in de soep en laat dit even meeverwarmen.
Serveer de vissoep zo warm mogelijk en geef er vers stokbrood bij.
Turkse vissoep
(6 personen)
1 ½ l visbouillon of half mosselvocht half water
1 laurierblad
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels peterselie
1 mespunt saffraanpoeder
500 g schelvisfilet of andere stevige vis
het Sap van 1 citroen
3 licht losgeklopt eierdooiers
Breng de visbouillon in een stevige pan aan de kok.
Voeg de laurier, zout, peper, 2 eetlepels peterselie en de saffraan toe en laat de bouillon 25 minuten zachtjes trekken.
Voeg de vis toe en laat die 15 minuten pocheren.
Klop druppel voor druppel het citroensap door de eierdooiers; blijf goed kloppen.
Voeg er dan weer druppelsgewijs de visbouillon bij en klop tot alles goed is opgenomen.
Roer het eimengsel door de soep en schep die direct in de soepkommen. Garneer de soep met de rest

van de peterselie.
Vissoep
1 ui
40 g boter
6 eetlepels bloem
2 kruidenbouillontabletten
1 eetlepel tomatenpuree
400 g gesneden soepgroenten
500 g kabeljauwfilet
zout, peper
1 blik maïskorrels
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden
Maak de ui schoon en snijd hem klein.
Verwarm de boter in een grote pan en fruit de ui hierin glazig.
Voeg de bloem toe en warm dit goed door.
Giet er in gedeelten onder goed roeren 1 ½ l water bij tot een dunne gebonden soep is ontstaan.
Voeg de bouillontabletten, de tomatenpuree en de gewassen soepgroenten toe en kook dit 5 minuten.
Verdeel de vis in stukjes en bestrooi ze met zout, peper en de Italiaanse keukenkruiden.
Roer de vis en de maïs door de soep en kook de vis in ± 8 minuten gaar.
Geef er geroosterd brood bij.
Tomatenvissoep met preireepjes
300 g visafval, bij voorkeur van tong of tarbot
1 prei
2 uien
100 g champignons
70 g tomatenpuree
¼ l witte wijn
1 l water
1 eetlepel aardappelmeel
30 g boter
peper, zout
100 g zure room
Was het visafval en verwijder ogen en kieuwen.
Maak de groenten schoon en snijd het preiwit, de uien en de champignons in
plakjes.
Smelt in een kookpan 30 g boter en laat hierin op zacht vuur en onder een deksel de graten en de groenten enkele minuten zweten.
Voeg de tomatenpuree toe en overgiet met de wijn en 1 l water.
Breng aan de kook en laat ± 20 minuten zachtjes dampen.
Snipper de zachtgroene preibladeren zo fijn mogelijk en strooi de snippers in 4 soepborden.
Zeef de soep, bind haar met het in water opgeloste aardappelmeel en breng op smaak met peper en zout.
Schep de soep in de borden en laat in elk bord een lepel zure room glijden.

Lange vingertaart met banaan en rum

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

Ingrediënten

2 pakken lange vingers
2 dl geslagen en gezoete room
2 bananen in dunne plakjes
3 eetlepels suiker
½ kopje water
½ glaasje rum

Bereiding

Breng de suiker met het water en de rum aan de kook.
Bekleed een cakeblik of pâtéschaal met plasticfolie.
Haal de lange vingers door het suikerwater en leg ze op de bodem van het blik.
Leg er een dunne laag slagroom, schijfjes banaan en een laagje lange vingers op en herhaal dit tot het cakeblik vol is; de laatste laag moet echter uit lange vingers bestaan.
Dek het cakeblik met plasticfolie af en laat de taart in de koelkast ± 3 uur opstijven.
Stort de taart, snijd hem in plakken en garneer met een toefje slagroom en een takje munt (of met de kerst met een passende kerstversiering).

Lasagnapakketjes met raapstelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 bosjes raapstelen (ca. 400 g)
1 prei
4 lange lasagnevellen (Grand'Italia)
1 eetlepel boter of margarine
1 bakje vissaus witte wijn (150 g)
zout
(versgemalen) peper
1 bakje jumbo garnalen (100 g)
8 blaadjes verse basilicum

Bereiding

Worteltjes van raapstelen snijden.
Raapstelen wassen en grof snijden.
Prei wassen, schoonmaken en in dunne ringen snijden.
In wijde pan ruim water aan de kook brengen en lasagnevellen in 8 à 10 minuten beetgaar koken, met spatel voorkomen dat vellen aan elkaar gaan plakken.
Intussen in pan boter verhitten.
Preiringen ca. 5 minuten zachtjes bakken.
Intussen raapstelen met weinig water ca. 3 minuten koken.
Vissaus verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Vier borden voorverwarmen.
Raapstelen in vergiet laten uitlekken en zoveel mogelijk vocht eruit duwen.
Raapstelen in gedeelten door prei scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Lasagnevellen in vergiet laten uitlekken en op warme borden leggen.
Raapstelenmengsel aan één kant van vellen scheppen en andere helft van lasagnevel erover vouwen.
Garnalen door saus roeren en saus over lasagnepakketjes schenken.
Garneren met blaadjes basilicum.

Lauwwarme cocktail van garnalen zalm en mango

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

½ zakje koriander (à 15 g)
1 limoen
4 eetlepels mayonaise
zeezout
(versgemalen) zwarte peper
1 kleine mango
1 Schots zalmhaasje (200 g)
2 bakjes cocktailgarnalen (à 125 g)
2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chiliaroma (Monini)

Bereiding

Koriander heel fijnhakken (4 blaadjes achterhouden voor garnering).
Limoen goed schoonboenen en schil eraf raspen.
Limoen uitpersen.
In kom mayonaise ¾ deel van koriander 1 theelepel limoenrasp en 2 theelepels limoensap tot sausje roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Mango schillen en vruchtvlees in plakken van pit snijden.
Plakken in stukken snijden.
Zalm in blokjes van ca. 2 cm snijden.
In kom garnalen zalm en chiliolie door elkaar scheppen.
Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Grillpan verwarmen tot gloeiend heet.
Garnalen en zalm in grillpan in 3 à 4 minuten mooi bruin en net aan gaar roosteren, halverwege keren.
In kom garnalen zalm en mango luchtig door elkaar scheppen.
Rest van limoenrasp, koriander en 1 eetlepel limoensap erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Cocktail overdoen in vier wijde, hoge coupes en koriandermayonaise erop scheppen.
Garneren met achtergehouden koriander.

Lauwwarme ratatouillesalade

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

Ingrediënten

2 uien
1 aubergine
2 courgettes
2 rode paprika's
6 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper (fles à 250 ml)
2 maal 125 g zachte geitenkaas
2 eetlepels balsamicoazijn
1 ciabatta (afbakbrood)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 250 °C.
Uien, aubergine, courgettes en paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
Groenten mengen met 2 eetlepels olijfolie en op ingevette bakplaat leggen.
Bakplaat in oven schuiven en groenten in ca. 15 minuten roosteren.
Regelmatig omscheppen.
Geitenkaas verkruimelen.
Groenten uit oven nemen en oven terugschakelen naar 225 °C.
Groenten iets laten afkoelen en besprenkelen met azijn en rest van olie.
In hete oven brood bakken volgens gebruiksaanwijzing. Kaas over groenten verdelen.
Salade serveren met brood.

Lauwwarme salade van asperges en truffelolie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

½ zakje verse krieltjes in de schil (à 500 g)
zout
500 g witte asperges
1 bakje verse haricots verts (150 g)
10 sprietjes bieslook
100 g Old Amsterdam-kaas (stukje)
½ eetlepel witte-wijnazijn
4 eetlepels olijfolie met truffelaroma (flesje)
1½ theelepel Franse mosterd
peper

Bereiding

Krieltjes onder koud water schoonboenen.
In pan met water en snufje zout krieltjes in ca. 12 minuten beetgaar koken.
Intussen asperges met dunschiller van vlak onder kopje naar beneden schillen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden.
Asperges in lengte halveren en in stukjes van ca. 4 cm snijden.
Haricots verts schoonmaken en halveren.
In pan met ruim kokend water en zout aspergestukjes en haricots verts in ca. 3 minuten beetgaar koken.
In vergiet laten uitlekken.
Krieltjes afgieten, even laten uitdampen en halveren.
Bieslook fijn knippen.
Kaas in dunne plakken schaven.
In kom azijn, olie en mosterd tot dressing kloppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Krieltjes, asperges, haricots verts en bieslook luchtig door dressing scheppen.
Salade over vier borden verdelen.
Garneren met plakjes kaas.

Lauwwarme spitskoolsalade met karwijzaad

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

½ spitskool (à ca. 1 kg)
75 g magere spekreepjes
2 eetlepels (witte wijn)azijn
2 eetlepels (olijf)olie
½ eetlepel karwijzaad (kummel)
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Spitskool schoonmaken, wassen en droogdeppen.
Stronk verwijderen en kool in dunne reepjes snijden.
In koekenpan spekreepjes knapperig uitbakken.
Azijn en olie toevoegen en aan de kook brengen.
Kool erdoor roeren en 1 à 2 minuten al omscheppend meewarmen tot kool slinkt.
Karwijzaad erdoor roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Laten afkoelen tot lauwwarm.
Lekker bij gegrilde entrecote en gebakken aardappels.

Lentebouillon met bloemkool en groenteknikkers

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

Ingrediënten

2 wortelen
2 courgettes
1 tomaat
1 soepkip
1 kruidenbuiltje (peterselie, tijm en laurier)
1 stukje citroenschil (3 cm lang, 1 cm breed)
1 kleine bloemkool
100 g erwtjes
enkele kervelplukjes
peper
zout

Bereiding

Maak de wortelen en de courgettes schoon en steek er met een Parijs uitsteeklepeltje kleine balletjes uit (bewaar het afval voor de bouillon).
Pel de tomaat, verwijder de pitten en steek met een uitsteekvorm van ± 1 ½ cm diameter rondjes uit het vruchtvlees (bewaar ook deze resten voor de bouillon).
Leg de soepkip in 2 l water, kruid met peper en zout en breng dit aan de kook.
Verwijder zorgvuldig het schuim, voeg er het kruidenbuiltje, het citroenschilletje en de groenteresten aan toe en laat de bouillon ± 2 uur zachtjes trekken.
Maak de bloemkool schoon, verdeel hem in 4 bollen ter grootte van een tennisbal en kook die in licht gezouten water beetgaar.
Kook ook de groenteballetjes en de erwtjes, apart, in licht gezouten water beetgaar.
Spoel de groenten onder de koude kraan af.
Giet de bouillon door een zeef, ontvet hem met een stukje keukenpapier en breng hem opnieuw aan de kook.
Schep wat bouillon in een kookpannetje en verwarm er de verschillende groenten in.
Schik de bloemkoolbolletjes in het midden van 4 soepborden, leg er de groenteballetjes, de erwtjes en de tomaatrondjes omheen en overgiet met de hete bouillon.
Versier tenslotte met enkele plukjes kervel.

Lentesoep 2

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

Ingrediënten

1½ l instantbouillon
125 g langkorrelrijst
1 prei
een stukje knolselderij
½ jonge bloemkool
4 jonge worteltjes
150 g verse doperwtjes
50 g kervel
peper
zout

Bereiding

Breng de bouillon met de rijst aan de kook, dek de pan af en zet, zodra de bouillon kookt, het vuur lager.
Maak intussen de groenten schoon, snijd de prei in dunne ringen en de knolselderij in stukjes.
Hak de geschilde worteltjes in blokjes en verdeel de bloemkool in roosjes.
Dop de erwtjes.
Voeg de groenten na 10 minuten bij de bouillon en laat, zonder deksel, nog 10 minuten zachtjes koken.
Snijd de topjes van de kervel, was ze, doe ze met een pollepel bouillon in een kom en mix ze fijn.
Breng de soep op smaak met peper en zout en roer er de kervel door.
Warm de soep nog even door, zonder haar te laten koken en dien direct op.

Limoentaart met passievruchtenroom

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

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf met de vingertoppen 100 g koude boter in stukjes samen met 175 g gezeefde bloem, 1 mespunt zout en 25 g fijne tafelsuiker door elkaar.
Voeg 2 eetlepels koud water toe en kneed het tot een soepel deeg.
Wikkel dit in huishoudfolie en laat het in de koelkast 20 minuten rusten.
Rol het deeg daarna uit en bekleed er een ingevette bakvorm van 20 cm doorsnee mee; snijd de overhangende randjes af.
Klop 4 eieren en 100 g suiker lichtgeel en romig en voeg 1/8 l crème fraîche en het sap en de rasp van 3 limoenen toe.
Vul de bodem met het eimengsel en bak de taart in een op 175°C voorverwarmde oven in ± 40 minuten goudbruin en gaar.
Garneer de rand van de afgekoelde taart met 1 dl stijfgeklopte slagroom en de zaadjes uit 1 passievrucht.

Linzen met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

200 g linzen (gedroogd)
3 laurierblaadjes
zout
2 eetlepels olie
1 zak ratatouille-mix (roerbakmix 400 g)
1 ½ eetlepel hot curry
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
½ theelepel kaneelpoeder
2 eetlepels citroensap
4 takjes koriander

Bereiding

Linzen in vergiet onder koud stromend water wassen.
In pan 5 dl water aan kook brengen met laurier en ½ theelepel zout.
Linzen in ca. 25 minuten gaar koken, af en toe doorroeren.
Intussen in wok of grote braadpan olie verhitten.
Groentemix al omscheppend bakken.
Curry en koriander met kaneel erdoor roeren en ca. 1 minuut meebakken.
3 dl water en citroensap toevoegen.
Groenten ca. 5 minuten koken.
Linzen door groenten roeren en nog ca. 5 minuten verwarmen.
Op smaak brengen met zout.
Laurierblaadjes verwijderen.
Koriander erboven in stukjes knippen.

Linzertorte 2

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

Ingrediënten

300 g boter
100 g fijne kristalsuiker
1 theelepel vanillesuiker
1 ei
1 eidooier
de geraspte schil van 1 sinaasappel
400 g patentbloem
125 g gemalen gepelde amandelen
1 ouwel ter grootte van de taart (of enkele kleinere)
150 g aalbessenjam
2 eetlepels amandelsnippers
boter voor de springvorm

Bereiding

Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn en laat de boter zacht worden.
Vet een springvorm van 24 cm doorsnee met wat boter in.
Roer de zachte boter met de kristalsuiker, de vanillesuiker, het ei, de eidooier en de sinaasappelschil in ± 15 minuten schuimig en roer er dan geleidelijk de bloem en de gemalen amandelen door.
Verdeel de helft van het beslag over de bodem van de springvorm, leg de ouwel hierop, zodat het deeg is bedekt en smeer de aalbessenjam hierop uit.
(u kunt ook 250 g jam gebruiken en de ouwels weglaten).
Spuit de andere helft van het beslag dwars over de jam, in de vorm van een traliewerk met buitenom een rand.
Strooi de amandelsnippers over de taart en bak de taart in ± 1 uur in een matigwarme oven van 160°C lichtbruin en krokant.

Little-gemsalade met tomaten-dressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

250 g tomaten
1 teentje knoflook
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
2 eetlepels citroensap
zout
peper
2 bosuitjes
2 struikjes little gem (sla)
12 zwarte olijven zonder pit

Bereiding

Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, halveren, zaadjes verwijderen en tomaten in blokjes snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
In keukenmachine of met staafmixer tomaten en knoflook pureren.
Olie en citroensap erdoor mengen.
Dressing op smaak brengen met zout en peper en tot gebruik in koelkast zetten.
Bosuitjes schoonmaken en in schuine ringetjes snijden.
Kropjes little gem in lengte in vier partjes snijden.
Partjes sla op vier platte borden leggen en tomatendressing erover schenken.
Ringetjes bosui en olijven over salade verdelen.
Serveren met warm brood.

Luxe rozijnenbrood

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

Ingrediënten

500 g tarwebloem
20 g verse gist of 10 g droge gist
100 g boter of reuzel
200 g rozijnen
3 dl volle melk
1 ei
10 g suiker
7 g zout

Bereiding

Los de gist samen met de suiker in een beetje lauwe melk op en laat even rusten.
Doe de bloem in een ruime kom, maak een kuiltje in het midden en strooi het zout aan de randen van de bloem.
N.B.: Vermijd contact van het zout met de gist, want zout vernietigt het gistingsproces.
Verdeel de boter over de bloemmassa en doe dan de gistoplossing, het ei en de overige melk in het kuiltje.
Kneed het deeg en bestrooi het af en toe met bloem tot het niet meer aan de handen kleeft.
Bedek het met een doek en laat het op een warme plaats ± 30 minuten rijzen.
Kneed de rozijnen door het deeg tot ze goed over de massa zijn verdeeld.
Dek opnieuw af en laat weer ± 30 minuten rijzen.
Vet een broodvorm in.
Kneed het deeg een derde maal en leg het in de broodvorm.
Bedek met een doek en laat op een warme plaats ± 45 minuten rijzen tot het deeg in omvang is verdubbeld.
Verwarm de oven voor op 230°C en bak het brood ± 45 minuten.

Tip: Desgewenst kunt u 2 g kaneel aan het deeg toevoegen.

Lycheesalade

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

Ingrediënten

1 blik lychees op siroop (565 g)
250 g aardbeien
200 ml mousserende witte wijn
enkele verse muntblaadjes (zakje à 15 g)

Bereiding

Lychees laten uitlekken, siroop opvangen.
Aardbeien schoonmaken en halveren.
Fruit mengen en over wijnglazen verdelen.
Over elk glas 1 eetlepel opgevangen siroop sprenkelen.
Mousserende wijn over fruit schenken.
Garneren met blaadje munt.

Maaltijdpompoen-citroensoep

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

Ingrediënten

1 l groentebouillon
700 g pompoen
het sap van 1 citroen
1 citroen in dunne schijfjes
100 g crème fraîche
peper
zout

voor de garnering

2 eetlepels peterselie of verse koriander

Bereiding

Snijd de pompoen in 6-8 parten en verwijder de pitten en de draden (kleinsnijden en schillen hoeft niet, als de pompoen jong is).
Kook de stukken pompoen in 15-20 minuten in de bouillon gaar en pureer de soep.
Zet de soep weer op en voeg naar smaak citroensap, peper, zout en crème fraîche toe.
Garneer met peterselie en schijfjes citroen.
Serveer met stokbrood en kaas.

Macaronischotel 2

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

Ingrediënten
voor 2-3 personen

200 g macaroni
100-125 g ontbijtspek in dobbelsteentjes
1 pakje diepvriesboerensoepgroente á 150 gr, ontdooid
50 g Parmezaanse kaas
1 eetlepel crème fraîche

Bereiding
Kook de macaroni op het fornuis met voldoende zout al dente en laat hem op een vergiet uitlekken.
Bak de spekjes, afgedekt met absorberend papier, op ± 750 Watt in 3-4 minuten in een magnetronschaal uit.
Voeg de soepgroente toe, meng die met de spekjes en verwarm ze samen, afgedekt, 2 minuten op ± 750 Watt.
Meng er de macaroni (zo heet mogelijk), de Parmezaanse kaas en de crème fraîche door en warm het gerecht zo nodig, afgedekt, op ± 500 Watt nog enkele minuten door.

Maïs met kerrieboter

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

Ingrediënten

4 maïskolven
100 g zachte boter
1 theelepel kerriepoeder
een snufje cayennepeper
peper
zout
45 g geschaafde amandelen

Bereiding

Maak de maïskolven schoon en verpak ze elk apart in magnetronfolie.
Verhit de kolven ± 10 minuten op 700 Watt en laat ze, ingepakt, dan nog 4 minuten nagaren.
Verwarm de amandelen ± 5 minuten, onafgedekt, in een ovenschaal op 700 Watt; schep tussentijds af en toe door.
Roer het kerriepoeder, de cayennepeper en wat peper en zout door de boter, verdeel de boter over de maïskolven en strooi er de amandelen over.

Maïsmuffins

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

Ingrediënten
voor het deeg

maïsmuffindeeg volgens het basisrecept (zie hieronder)
½ dl melk

voor de garnering

2 eetlepels poedersuiker
(melasse)stroop

Bereiding
Beboter de vormpjes gelijkmatig.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Schep, als het deeg niet soepel genoeg is, de melk voorzichtig door het deeg.
Vul de vormpjes voor ¾ met het deeg.
Schuif het rooster met de vormpjes onder in de oven en bak de muffins in 20-25 minuten lichtbruin en gaar.
Test of ze gaar zijn door er een breinaald in te steken; komt die er droog uit, dan zijn de muffins gaar.
Haal de muffins uit de oven en laat ze even in hun vormpjes rusten voor ze los te schudden (dan laten ze gemakkelijker los).
Bestrooi de muffins met poedersuiker en serveer ze warm met melassestroop.

Makreel met gember en kokos

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

Ingrediënten

4 lente-uitjes
4 partjes citroen
3 teentjes knoflook
2 nootjes gember
2 eetlepels olie
2 makrelen
2 eetlepels kokos
1 eetlepel bladselderij
1 eetlepel ketjap manis
1 eetlepel gembersiroop
½ rode peper

Bereiding

Hak de knoflook fijn en rasp de gember.
Verwijder de pitjes uit de rode peper en snijd hem in flinterdunne reepjes.
Snijd de lente-uitjes (ook het groen) in ringetjes en bak die met de knoflook, de gember en de rode peper 3 minuten in de olie.
Voeg de ketjap en de gembersiroop toe.
Haal de makreelfilets door het gembermengsel en leg ze in een magnetronschaal.
Leg tussen de makreelfilets een stukje citroen en schep de rest van het gembermengsel erop.
Strooi de kokos erover.
Zet de schaal in de magnetron en laat de vis in 6 minuten op de hoogste stand (of iets langer op een lagere stand) gaar worden.
Draai de schaal tussentijds tweemaal een kwart slag.
Strooi er tenslotte de selderij over.
Lekker met gekookte aardappelen en een frisse salade.

Mango-kokostompouce

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

Ingrediënten

1,2 dl zoete witte wijn
185 g suiker
1 theelepel limoenrasp
het sap van 1 limoen
1 gespleten vanillestokje
2 mango's
4 eidooiers
3 eetlepels maïzena
5 dl hete kokosmelk
4 plakjes bladerdeeg

Bereiding

Roer de eidooiers met 125 g suiker glad.
Roer er de maïzena en dan de hete melk door en laat al roerend 5-6 minuten zachtjes koken.
Laat afkoelen.
Snijd de plakjes deeg doormidden.
Prik de plakjes met een vork in en bestrooi ze met suiker.
Bak ze 10 minuten in een oven van 200°C.
Zet de temperatuur terug naar 165°C en bak ze nog 10-15 minuten.
Breng 40 g suiker met de wijn, de limoenrasp, het limoensap en het vanillestokje aan de kook en laat 10 minuten trekken.
Verwijder het vanillestokje, maar voeg het merg weer toe.
Laat afkoelen.
Snijd de mango's in dunne plakjes.
Bedek een deegplakje met een laagje crème en een plakje mango.
Bouw zo verder en dek af met deeg.
Geef er de saus bij.

Mangofool

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 rijpe mango
½ bekertje slankroom (à 2 dl)
1 zakje slagroomversteviger
1 limoen
1 eetlepel zoetstof in poedervorm

Bereiding

Mango schillen, pit verwijderen en vruchtvlees in keukenmachine of met staafmixer pureren.
Slankroom met slagroomversteviger stijfkloppen.
Limoen goed schoonboenen en schil eraf raspen.
Limoen uitpersen.
Limoenrasp, -sap en zoetstof door mangopuree roeren.
Vruchtenmengsel door room scheppen.
Mangofool in vier wijnglazen scheppen.

Mangosalade

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

Ingrediënten

1 stevige rijpe mango
¼ komkommer
1 rood pepertje
1 gepeld teentje knoflook
sap van 1 limoen
2 ½ theelepel nam pla (Thaise vissaus)
1 bosuitje in ringetjes
½ eetlepel fijngehakt korianderblad

Bereiding

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in partjes.
Snijd ook de komkommer in plakjes.
Snijd het pepertje, zonder zaadjes, in ringetjes.
Pers de knoflook boven het limoensap uit en roer er met de nam pla een sausje van.
Schep de mango met de komkommer, peper, bosui en het sausje door elkaar.
Garneer met de koriander.

Maple Syrup-notencake

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

Ingrediënten

500 g bloem
3 theelepels bakpoeder
2½ dl Maple Syrup
1/8 l melk
± 200 g grofgehakte noten (amandelen, hazelnoten, walnoten etc.)
125 g witte suiker
1 theelepel zout
125 g zachte boter
2 eieren

Bereiding

Zeef alle droge ingrediënten boven een ruime kom.
Voeg de Maple Syrup, de boter en de melk toe en klop 2 minuten met een mixer tot u een glad beslag heeft.
Voeg de eieren toe en klop nog eens 2 minuten.
Schep de noten door het beslag.
Verwarm de oven voor op 170°C.
Doe het beslag in een (of twee) beboterde en met bloem bestoven vorm(en) en bak de cake(s) 45-50 minuten.
Test op gaarheid met een satépen of breinaald: deze moet schoon uit het baksel komen.

Marokkaanse tomatensalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

500 g trostomaten
½ groene paprika
2 bosuitjes
½ zakje verse dille (à 11 g)
5 takjes peterselie
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel rode wijnazijn
2/3 theelepel gemalen komijn (djinten)
(zee)zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Tomaten wassen, halveren en in heel kleine stukjes snijden.
Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.
Dille en peterselie fijnknippen.
In kom tomaten, paprika, bosui, dille, peterselie, olie, azijn en komijn door elkaar scheppen.
Op smaak brengen met zout, peper en eventueel snufje komijn.
Lekker bij couscous en lamsvlees of kip.

Masala dum machchi (kruidig gebakken vis)

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

Ingrediënten

3 dl yoghurt
1 middelgrote gehakte ui
1 gehakt teentje knoflook
1 eetlepel azijn
1 ½ theelepel gemalen komijn
snuf chilipoeder
750 g visfilet of 1 kg vis, panklaar
sap van 1 citroen
1 theelepel zout

garnering

1 schijfje citroen
verse korianderblaadjes

Bereiding

Doe de yoghurt, ui, knoflook, azijn en kruiden in een blender of keukenmachine en pureer de ingrediënten tot een gladde pasta.
Kerf de vis in, wrijf hem in met citroensap en bestrooi met zout.
Leg hem in een ovenvaste schaal.
Giet de yoghurt-marinade erover en laat hem afgedekt een nacht marineren in de koelkast.
Dek de vis af met folie en bak 30 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven.
Doe hem over op een warme schotel en garneer met het schijfje citroen en korianderblaadjes.
Dien op.

Info: Iedere vissoort, geheel of als filet, is voor deze tandoori-schotel te gebruiken, hoewel blanke vis zoals tong of schelvis de voorkeur verdient. Verdubbel de hoeveelheid azijn voor olierijke vissoorten.

Mascarponetaartjes

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

Ingrediënten

30 bitterkoekjes
35 g boter
4 eetlepels Amaretto
4-5 blaadjes witte gelatine
400 g mascarpone
60 g suiker
2-3 rijpe peren in dunne plakjes
3 eetlepels citroensap
1 theelepel kaneel
4 ringen van 10 cm
een platte schaal
bakpapier

Bereiding

Verkruimel de bitterkoekjes en meng ze met de boter en de amaretto.
Bekleed de schaal met bakpapier en zet de ringen erop.
Verdeel het bitterkoekjesmengsel over de ringen en druk het goed aan.
Laat het mengsel in de koelkast 1 uur opstijven.
Week de gelatine 5 minuten in ruim koud water en verwarm hem dan met aanhangend water op zacht vuur tot hij is opgelost.
Roer het gelatinemengsel en de suiker door de mascarpone.
Meng de peren met het citroensap.
Leg plakjes peer op de bitterkoekjeslaag in de ringen en verdeel daar het mascarponemengsel op.
Zet de ringen weer in de koelkast en laat 3 uur opstijven.
Haal de ringen voorzichtig omhoog en bestuif de mascarponetaartjes voor het serveren met kaneel.

Maxi-muffins

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 blikje bosbessen op lichte siroop (200 g)
1 sinaasappel
100 g zelfrijzend bakmeel
zout
25 g witte basterdsuiker
1 theelepel kaneelpoeder
1 ei (middel groot)
4 eetlepels creme fraiche
1 theelepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Twee repen bakpapier van 28 x 11 cm dubbelvouwen tot repen van 28 x 5 ½ cm en tot kokertje met doorsnede van soufflévormpjes rollen/vouwen.
Touw rond kokertjes binden en vaststrikken.
Bodem van vormpjes licht invetten, kokertjes in vormpjes zetten en binnenkant van kokertjes licht invetten.
In zeef bosbessen laten uitlekken.
Sinaasappel goed schoon boenen en er boven kom 2 theelepels schil dun afraspen.
Sinaasappel uitpersen.
Zelfrijzend bakmeel, snufje zout, basterdsuiker en kaneelpoeder door geraspte schil roeren.
Ei, crème fraîche en ¾ dl sinaasappelsap toevoegen en alles tot glad beslag roeren.
Bosbessen erdoor scheppen.
Beslag in kokertjes scheppen en muffins in midden van oven in 30 à 35 minuten goudbruin en gaar bakken.
Muffins iets laten afkoelen en uit vormpjes nemen, maar bakpapier eromheen laten zitten.
Laten afkoelen en tot gebruik in afgesloten trommel bewaren.

Mediterrane boterbonen-ovenschotel

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

Ingrediënten

500 g (lams)gehakt
2 eetlepels milde paprikapoeder
1 eetlepel komijnpoeder
2 eetlepels korianderpoeder
4 eetlepels fijngesneden selderij
3 eetlepels olijfolie
2 rode uien in ringen
zout
peper
1 zakje witte saus
2½ dl melk
100 g versgeraspte pecorino
1 ei
1 blik boterbonen (400 g), uitgelekt
50 g gedroogde tomaat in reepjes
1 grote aubergine in dikke plakken
50 g dun gesneden chorizo
2 grote ontvelde en ontpitte vleestomaten in blokjes

Bereiding

Meng het gehakt met de paprika, komijn, koriander en selderij.
Verhit de olijfolie en bak het gekruide gehakt hierin met de uiringen 5 minuten (bij de Marokkaanse slager is vaak ook kant-en-klaar gekruid lamsgehakt te koop).
Breng het gehaktmengsel met zout en peper op smaak.
Bereid de witte saus volgens de gebruiksaanwijzing met de melk.
Voeg de pecorino toe en laat die al roerend smelten.
Klop het ei erdoor.
Meng de boterbonen met de gedroogde tomaat.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Beleg de bodem van de ovenschaal met de plakken aubergine en bestrooi die licht met zout.
Verdeel de chorizoplakjes over de aubergines.
Schep de tomaatblokjes over de chorizo en leg het gehaktmengsel erop.
De laatste laag bestaat uit de boterbonen met de gedroogde tomaat.
Dek de ovenschotel met de pecorinosaus af en bak het gerecht in het midden van de oven in 30 minuten lichtbruin en gaar.

Mejillones cantabria 2 (mosselen in kervelsaus met rauwe ham)

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
3 fijngesneden sjalotten
100 g rauwe ham in dunne reepjes
1 eetlepel bloem
1½ dl witte wijn
1 theelepel mosterd
2 eetlepels grofgesneden kervel
zout
peper
1 kg schoongemaakte mosselen

Bereiding

Verhit de olie in een grote pan en bak de sjalotten en de ham hierin zachtjes ± 10 minuten.
Voeg de bloem toe en bak die 2 minuten mee.
Roer de wijn, de mosterd, de kervel, (zout) en peper erdoor en laat alles op zacht vuur 5 minuten stoven.
Voeg de mosselen toe, dek de pan af en kook de mosselen op hoog vuur ± 5 minuten tot ze opengaan.
Schud de mosselen tijdens het koken 3 keer om.
Serveer de mosselen met de saus.

Meloensorbet met reepjes ham

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

Ingrediënten

Bereiding

Halveer 1 Galiameloen en schep de zaadlijsten eruit.
Pureer het vruchtvlees of wrijf het door een zeef.
Breng 2 ½ dl water met ½ dl witte port en 100 g suiker aan de kook en laat het ± 5 minuten zachtjes koken, zodat een siroop ontstaat.
Laat de siroop afkoelen en roer hem, samen met 3 eetlepels fijngehakte muntblaadjes, door de meloenpuree.
Klop 2 eiwitten stijf en spatel ze door het meloenmengsel.
Giet het mengsel in een diepvriesdoos en laat het in ± 5 uur bevriezen.
Roer de massa elk half uur met een vork om.
Snijd 1 plak rauwe ham van ½ cm dikte in reepjes.
Schep de sorbet in hoge glazen en garneer met de rauwe ham en groene kruiden.

Melopitta (zoete kaastaart)

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

Ingrediënten

500 g hüttenkäse
100 g suiker
200 g vloeibare honing
3 eieren

Bereiding

Klop in een kom de hüttenkäse met de suiker en de honing luchtig, klop er één voor één de eieren door en klop het geheel 10 minuten.
Schenk het in een ingevette taartschaal en bak het bij 200°C 45 minuten.
Schakel de grill in en laat de taart onder de grill kleuren.
Serveer hem koud, met (verse) abrikozen en mintblaadjes.

Meringue

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

Ingrediënten

2 eiwitten
125 g poedersuiker
likeur of essence

Bereiding

Klop de eiwitten zeer stijf en vermeng ze al kloppend met de (gezeefde) suiker.
Meng er naar smaak likeur of essence door en laat de meringue in een matigwarme oven opdrogen.
Geef de meringue met een vla waarin de eidooiers zijn verwerkt.

Meringue met aardbeien en amandelen

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

Ingrediënten
voor de cake

50 g boter
100 g witte basterdsuiker
1 vanillestokje
4 eidooiers
125 g bloem
1 theelepel bakpoeder
3 eetlepels melk
Voor het eiwitschuim:
4 eiwitten
1 mespunt zout
225 g witte basterdsuiker
50 g geschaafde amandelen

voor de garnering

450 g aardbeien
3 dl stijfgeklopte slagroom
poedersuiker
2 ingevette springvormen van 20 cm doorsnee
bakpapier

Bereiding
Bekleed de bodems van de springvormen met bakpapier.
Knip voor de wanden een reep bakpapier die ± 3 cm hoger is dan de wanden en zet deze in de vorm.
Klop de boter met de basterdsuiker tot een dik, romig mengsel.
Snijd het vanillestokje in, schraap het merg eruit en roer het door het botermengsel.
Klop de eidooiers één voor één door het botermengsel.
Zeef de bloem en het bakpoeder en klop ze samen met de melk om en om door het eidooiermengsel.
Verdeel het beslag over de 2 springvormen en strijk het glad.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Klop de eiwitten met het zout stijf en klop er de helft van de basterdsuiker door tot een glanzende massa ontstaat.
Klop de rest van de basterdsuiker erdoor en verdeel het mengsel over het cakebeslag in de 2 vormen.
Bestrooi 1 schuimlaag met geschaafde amandelen.
Bak de taartlagen in het midden van de oven in 45-50 minuten goudbruin en gaar (het gebak laat dan al een beetje los van de wanden).
Laat de taartlagen uit de oven ± 5 minuten afkoelen, haal ze uit de vorm en laat ze op een rooster verder afkoelen (met de cakelaag naar onderen).
Houd 8-10 aardbeien achter en snijd de rest in plakjes.
Bestrijk de schuimlaag zonder amandelen dik met slagroom en leg er de plakjes aardbei op.
Leg de andere taartlaag erop (de schuimlaag boven) en druk licht aan.
Garneer met de hele aardbeien en bestrooi met poedersuiker.

Meringue met aardbeien en amandelen

Meringuebakjes met ijs en vruchten

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

Ingrediënten

3 eiwitten
zout
200 g suiker
400 g vruchtenijs (bijvoorbeeld aardbeien, banaan en pistache)
150 g gemengd fruit (bijvoorbeeld frambozen, bosbessen)
6 toefjes munt
een spuitzak met grote ronde spuitmond

Bereiding

Klop in een kom de eiwitten met zout stijf.
Voeg deel voor deel de suiker toe en blijf kloppen tot een stevige en glanzende massa is ontstaan..
Verwarm de oven voor op 160°C.
Doe het eiwitmengsel over in de spuitzak en spuit op een met bakpapier beklede bakplaat 6 cirkels (8 cm doorsnee) met een opstaande rand.
Laat de meringuebakjes in het midden van de oven in 1 uur drogen en laat ze dan op een rooster afkoelen.
Schep in elk bakje 3 bolletjes ijs en verdeel het fruit erover.
Garneer met toefjes munt.

Meringues met chocolade-ijs

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

Ingrediënten

½ citroen
5 eiwitten
zout
125 g fijne tafelsuiker
125 g poedersuiker
1 theelepel maïzena
chocolade-ijs
een met bakpapier beklede bakplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 100°C.
Wrijf een kom met de citroen in.
Klop de eiwitten met een snufje zout stijf en voeg beetje bij beetje de tafelsuiker toe.
Klop tot er stijve pieken ontstaan en spatel er de poedersuiker en de maïzena door.
Leg met 2 lepels grote bergen schuim op de bakplaat en laat die in het midden van de oven 2-3 uur drogen.
Laat afkoelen.
Hol de meringues aan de onderkant iets uit en vul ze met ijs.
Bestrooi ze eventueel met cacaopoeder.

Meringuetompouces met mascarponeroom

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

Ingrediënten

4 eiwitten
350 g poedersuiker
200-300 g mascarpone
500 g lichtgekleurd fruit: witte bessen, meloen, ananas
gemalen kaneel
een met bakpapier beklede bakplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 100°C.
Klop de eiwitten met 200 g suiker stijf.
Strijk het eiwitmengsel heel dun op de bakplaat uit en laat het in de oven in 1½ uur drogen.
Steek uit de meringue 16 cirkels van 7-8 cm doorsnee en laat die op een rooster afkoelen.
Klop de mascarpone los en meng die met 300 g in stukjes gesneden fruit.
Maak tompouces van 4 lagen meringue met daartussen vruchtenmascarpone.
Gebruik de rest van de vruchten als garnering.
Laat 150 g poedersuiker op zacht vuur tot karamel (lichtbruin) smelten en laat de karamel iets afkoelen tot het taai is.
Beweeg met een houten lepel over de oppervlakte van de karamel en trek de lepel omhoog, zodat er draden worden meegetrokken.
Beweeg de karameldraden snel boven de tompouces heen en weer en knip ze met een schaar los.
Als de karamel te stijf is geworden, moet u hem weer iets verwarmen.
Serveer de tompouces op met kaneel bestoven bordjes.

Met rijst gevulde tomaten

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

Ingrediënten

8 stevige tomaten
zout
3 eetlepels koudgeperste olijfolie
½ theelepel gedroogde oregano
1 takje verse marjolein
1 takje verse munt
1 takje peterselie
100 g dessertrijst
¼ l kippenbouillon
boter
versgemalen peper

Bereiding

Was de tomaten, snijd het kapje eraf en hol ze uit.
Bestrooi ze binnenin met zout en laat ze in een vergiet uitlekken.
Hak het uitgeholde vruchtvlees fijn en meng het met de oregano, de marjolein, de gehakte munt, de peterselie en de olijfolie door de rijst.
Roer de kippenbouillon erdoor en laat het mengsel in een schaal met deksel in de magnetron 10 minuten op vol vermogen koken.
Zet de tomaten dan in een ingevette magnetronschaal, vul ze met het rijstmengsel en laat ze, onafgedekt, nog 10 minuten op vol vermogen koken.
Breng op smaak met peper.
Serveer de tomaten warm of koud.

Mexicaanse groenteschotel met kidneybonen

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

Ingrediënten

voor 2-3 personen

2 blokjes Knorr Kruiden-Bouquet Peterselie-Knoflook
2 eetlepels olie
1 pakket Mexicaanse roerbakgroenten (250 g), bestaande uit prei,
tomaat, wortel, courgette en maïskorrels
1 potje mini-maïskolfjes (185 g), uitgelekt
1 blikje kidneybonen (200 g), uitgelekt
1 dl tomatensap
2 eetlepels chilisaus

Bereiding

Verhit de olie in pan of wok en roerbak de groenten op hoog vuur ± 3 minuten.
Voeg de maïskolfjes, de kidneybonen, het tomatensap en de chilisaus toe en laat het gerecht door en door warm worden.
Roer de blokjes Kruiden-Bouquet door de groenten tot ze zijn gesmolten.
Lekker met pittige (Mexicaans gekruide) gehaktballetjes en bijvoorbeeld meergranenrijst.

Mexicaanse kipfilet in pikante saus

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

Ingrediënten

2 rode pepers
2 eetlepels sesamzaadjes
2 gedroogde chilipepertjes
4 tomaten
1 banaan
1 theelepel piment
1 theelepel kaneel
1 ui
2 eetlepels olie
100 g gerookte spekblokjes
500 g kipfilet
1 courgette
1 kippenbouillontablet
zout
peper

Bereiding

Halveer de pepers en verwijder de zaadjes.
Verhit de wok, rooster het sesamzaad snel en laat het op een bord afkoelen.
Rooster de pepers en de chilipepertjes ± 4 minuten in de schoongeveegde wok en blus af met 1 dl water.
Doe het pepermengsel over in een kom en laat het ± 10 minuten afkoelen.
Kruis de tomaten in, dompel ze in kokend water en ontvel ze.
Snijd ze in vieren, verwijder de zaadjes en snijd ze in stukjes.
Pel de banaan en snijd hem in plakjes.
Pureer het pepermengsel met de tomaat, de banaan, de piment, de kaneel en het sesamzaad in de keukenmachine tot een gladde saus.
Pel en snipper de ui.
Verhit de olie in de wok en bak de spekblokjes en de ui zachtjes ± 3 minuten.
Voeg de tomatensaus toe en laat het geheel ± 5 minuten sudderen.
Snijd de kipfilet in grove stukken.
Was de courgette en snijd hem in plakken.
Verkruimel het bouillontablet boven de saus, voeg 2-3 dl water toe verwarm de saus.
Leg de kip en de courgette in de saus en stoof ze in ± 15 minuten zachtjes gaar.
Voeg eventueel nog wat water toe en breng op smaak met zout en peper.
Serveer er warme taco's of tortilla's bij.

Mexicaanse roerbakschotel

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 400 g bieflapjes in dunne reepjes en kruid ze met 1,5 eetlepel Mexicaanse kruiden.
Maak 1 grote rode paprika en 2 stengels bleekselderij schoon en snijd ze in stukjes.
Snijd 2 bosuitjes in ringetjes.
Verhit 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 g) in een wok of hapjespan en bak het vlees al omscheppend snel bruin.
Pers er 1 teentje knoflook boven uit.
Roerbak de paprika, de bleekselderij en de bosui ± 2 minuten mee.
Voeg 1 blikje maïskorrels á 150 g en ½ dl sinaasappelsap toe.
Laat het gerecht nog ± 2 minuten zachtjes sudderen.
Lekker met rode kidneybonen.
Tip: Deze Mexicaanse roerbakschotel is ook heel lekker als vulling voor taco's.
Verdeel dan wat fijngesneden ijsbergsla over 8 tacoschelpen en leg deze op 4 borden.
Schep de roerbakschotel erin en ernaast.
Strooi er geraspte oude kaas over.

Mexicaanse tomatensalsa 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

3 trostomaten
1 rode ui
1 teen knoflook
2 rode pepers
8 takjes koriander
½ limoen
½ theelepel zout

Bereiding

Tomaten wassen, halveren, zaadjes verwijderen en in kleine blokjes snijden.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
Pepers schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
Koriander fijnhakken.
Limoen uitpersen.
In kom tomaat, ui, knoflook, peper, koriander, limoensap en zout door elkaar scheppen en salsa minimaal 30 minuten laten staan zodat smaken goed kunnen intrekken.
Serveren als dipsaus voor tortillachips en als bijgerecht bij Mexicaanse gerechten.

Mihoen met gekruide tofu

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
1 eetlepel sambal oelek
2 eetlepels ketjap
½ eetlepel citroensap
400 g tofu (tahoe)
200 g mihoen
1 ui
200 g gesneden prei
1 kleine winterwortel
250 g champignons
150 g taugé
1 dl zonnebloemolie
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel sambal oelek
zout

Bereiding

Pers de knoflook in een kom en roer er de eetlepel sambal oelek, de ketjap en het citroensap door.
Snijd de tofu in plakken van 1 cm dik en daarna in blokjes van 2 x 2 cm.
Schep ze door de marinade en laat die afgedekt minstens 30 minuten intrekken.
Breng in een grote pan ruim water aan de kook, roer er 1 theelepel zout door en neem de pan van het vuur.
Laat de mihoen 2 minuten in het water weken, giet af in een zeef of vergiet en spoel af onder de koude kraan.
Snipper de ui.
Was de gesneden prei en laat uitlekken.
Snijd de geschrapte wortel in dunne reepjes en de schoongemaakte champignons in plakjes.
Was de taugé in ruim koud water, schep er de bovendrijvende groene vliesjes af en laat de taugé uitlekken.
Verhit de olie in een wok en bak de blokjes tofu met niet te veel tegelijk op hoog vuur rondom goudbruin.
Schep de tofu voorzichtig om, zodat de blokjes heel blijven.
Schep ze in een zeef of vergiet, bekleed met keukenpapier en
laat ze uitlekken.
Schep de olie op 2 eetlepels na uit de wok.
Fruit de ui met het gemberpoeder en de theelepel sambal lichtbruin.
Laat de wortel 2 minuten meebakken en voeg de prei en de champignons toe.
Roerbak 3 minuten en breng op smaak met wat zout.
Schep de mihoen door de groenten en laat goed doorwarmen. Schep er tenslotte de taugé en de tofu door en laat nog 1 minuut doorwarmen.

Milde gele currypasta

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

Ingrediënten

Bereiding

Verhit in een wok 2 eetlepels plantaardige olie en laat hierin 4 cm geraspte gemberwortel en 3 fijngesneden groene chilipepers zachtjes bakken.
Voeg 1 theelepel kardemompoeder, 2 theelepels gemalen kurkuma, (koenjit), 1 mespunt kaneelpoeder, 1 mespunt kruidnagelpoeder en 1 theelepel zout toe en laat ± 2 minuten pruttelen.
Vermeng de specerijen met 2 dl kokosmelk en verhit de pasta kort.
Lekker in curry's met vis of kip.

Mille-feuille met zomerfruit

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

Ingrediënten
voor het deeg

6 plakjes (roomboter)bladerdeeg
1 losgeklopt ei
2 eetlepels poedersuiker

voor de vulling

1 ei
1 eidooier
25 g suiker
20 g gezeefde bloem
2 dl melk
1 theelepel vanille-essence
1½ dl slagroom
1 eetlepel suiker
350 g gemengd zomerfruit
poedersuiker

Bereiding
Verwarm de oven voor op 220°C.
Leg de deegplakjes op elkaar en rol ze dun uit tot een lap van 30 x 30 cm.
Leg het deeg op een bakplaat, prik het in en bestrijk het met losgeklopt ei.
Bak het boven in de oven in 12-15 minuten goudbruin.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Bestrooi het deeg met 1 eetlepel poedersuiker en laat die onder de grill in een paar seconden karameliseren.
Snijd het deeg in 3 repen.
Keer ze om, strooi er 1 eetlepel poedersuiker over en laat ook die karameliseren.
Laat ze op een rooster afkoelen.
Klop het ei met de eidooier en de suiker en spatel er de bloem door.
Breng de melk aan de kook en klop hem in een dun straaltje door het eimengsel.
Schenk het geheel terug in de pan en klop het tot een dikke gebonden vla.
Giet de vla in een koude kom, roer er de vanille-essence door en dek af met plasticfolie.
Klop de slagroom met de suiker stijf en spatel hem door de vla.
Stapel de repen bladerdeeg op elkaar met daartussen lagen van ¼ deel van de room, de helft van het fruit en ¼ deel van de room.
Bestrooi met poedersuiker.
Snijd het gebak in dunne plakken.

Mincemeatkruimelkoek

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

Ingrediënten

350 g bloem
250 g boter in stukjes
150 g suiker
1 pot mincemeat (411 gr, Robertson's)
poedersuiker
een ingevette bakvorm van ± 20 x 28 cm

Bereiding

Meng de bloem, de boter en de suiker en verkruimel het met de vingertoppen tot een broodkruimachtige massa.
Schep de helft van het mengsel in de bakvorm verdeel er de mincemeat over, strooi de rest van het kruimeldeeg erover en druk het licht aan.
Bak de koek 45-50 minuten in de op 160°C voorverwarmde oven en snijd hem, nadat hij is afgekoeld, in 18 stukken.
Bestrooi met poedersuiker.

Mini-paprika's met biefreepjes

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

Ingrediënten
voor 2 personen

4 rode mini-paprika's of 2 kleine paprika's
4 groene mini-paprika's of 2 kleine paprika's
2 lente-uitjes
200 g Italiaans gekruide biefreepjes
4 eetlepels Italiaans gekruide tomatensaus (pot)
1 teentje knoflook
4 eetlepels geraspte pizzakaas (mozzarella)

Bereiding
Snijd een hoedje van de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
Snijd de lente-uitjes in ringetjes.
Meng de vleesreepjes met de lente-ui en de tomatensaus en pers de knoflook erboven uit.
Verdeel het vleesmengsel over de paprika's en zet ze in een ronde schaal.
Verdeel de kaas erover en zet de hoedjes erop.
Laat de paprika's, onafgedekt, in 8 minuten op 750 Watt gaar worden.
Lekker met een in de magnetron gepofte rode aardappel.

Mini-pasteitjes met visragoût

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

Ingrediënten
voor 2 personen

¼ rode paprika
15 g boter
1 theelepel kerriepoeder
100 g kabeljauwfilet
zout
peper
6 mini-pasteibakjes
1 eetlepel maïzena
½ dl droge witte wijn
1 dl crème fraîche
50 g Noorse garnalen
½ eetlepel kappertjes
½ eetlepel fijngeknipte peterselie

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200 °c.
Snijd de paprika fijn.
Verhit de boter en fruit de paprika met het kerriepoeder glazig.
Snijd intussen de kabeljauw in kleine stukjes, bestrooi die met zout en peper en bak de vis al omscheppend ± 3 minuten mee.
Zet de pasteibakjes op een bakplaat en verwarm ze ± 5 minuten in de oven.
Roer de maïzena met de wijn glad en roer dit mengsel met de crème fraîche door de vis.
Blijf roeren tot een gebonden saus ontstaat.
Warm de garnalen en de kappertjes ± 2 minuten zachtjes mee.
Zet de pasteibakjes op 2 borden en schep de ragoût erin en ernaast.
Strooi de peterselie erover.

Mini-tapasbuffet

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

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie
2 teentjes knoflook
3 eetlepels met piment gevulde olijven
1 blikje tomaatstukjes (inh. 400 g)
peper
zout
150 g gemengde sla
4 eetlepels kruidendressing (kant-en-klaar, koelvers)
1 kant-en-klare tortilla (koelvitrine)
6 garnalenkroketten (diepvries)
frituurolie
toefjes peterselie
1 foliepakje gebraden gehaktballetjes (inh. 200 gr, koelvitrine)
1 citroen in partjes

Bereiding

Verhit de olie en fruit de knoflook hierin.
Snijd de olijven in plakjes en voeg ze samen met de tomaatstukjes toe.
Laat de saus ± 5 minuten koken en breng op smaak met zout en peper.
Vermeng de sla met de dressing.
Verwarm de tortilla in de oven volgens de aanwijzingen en snijd hem in putjes.
Verhit de frituurolie en frituur de garnalenkroketjes hierin.
Frituur de peterselie ½ minuut mee en laat op keukenpapier uitlekken.
Verwarm de gehaktballetjes volgens de aanwijzingen op het pak.
Schep de tomatensaus in een kom, zet deze op een schaal en leg de gehakt-balletjes en de tortillapuntjes eromheen.
Leg de kroketjes op een schaal en garneer ze met de partjes citroen en de gefrituurde peterselie.
Geef de salade erbij.
Zet er eventueel schaaltjes met gemarineerde olijven, ansjovisrolletjes, Spaanse kaas (bijvoorbeeld Manchego) en rauwe ham (bijvoorbeeld Serranoham) bij.
Lekker met warm stokbrood en gezouten boter.

Molaha podi (een zeer heet Indiaas kruidenmengsel)

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

Ingrediënten

1 theelepel plantaardige olie
2 eetlepels channa dal
2 eetlepels urad dal
15 kleine gedroogde rode chilipepers
½ theelepel asafoetida
2 eetlepels sesamzaad
½ theelepel zout
1½ eetlepel bruine suiker, palmsuiker of ongeraffineerde rietsuiker

Bereiding

Verhit de olie 3 minuten op middelhoog vuur in een wok of zware braadpan.
Voeg de urad en channa dal en de chilipepers toe en roerbak ± 3 minuten tot de bonen beginnen te kleuren.
Voeg er het sesamzaad en de asafoetida bij en roerbak nog eens ± 3 minuten tot het mengsel goudbruin is en geur afgeeft.
Zet het vuur dan uit, schep het mengsel op een bord en laat het helemaal afkoelen.
Voeg er dan de suiker en het zout bij.
Maal het mengsel grof in een koffiemolen of stamp het in een vijzel korrelig.
Op een koele plaats en luchtdicht verpakt is dit mengsel onbeperkt houdbaar.

Tip: Desgewenst kunt voor het serveren met een blender wat olie door wat van het poeder mengen om er een saus van te maken.

Moorse kebab

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

Ingrediënten

500 g lamsbout of geitevlees
1 teentje knoflook
1 ui
2 eetlepels peterselie
1 theelepel kummel (karwijzaad)
3 theelepels paprikapoeder
½ theelepel zwarte peper
2 blaadjes munt
1 laurierblad
2 theelepel gemalen koriander

Bereiding

Snijd het vlees in flinke dobbelstenen.
Pel de ui en de knoflook en snijd ze fijn.
Hak de peterselie fijn.
Kneus de ui en de knoflook samen met de peterselie, de kummel, paprika-poeder, zwarte peper, munt, laurierblad en koriander.
Meng het vlees erdoor en marineer het minstens 6 uur.
Schep zo nu en dan de massa goed om.
Rijg het vlees aan pennen en rooster het op een houtskoolvuur.
U kunt het vlees ook roosteren onder de grill of in een op 175°C voorverwarmde oven.
Serveer de kebab met witte rijst.

Mosselen met een Spaanse pikante saus

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

Ingrediënten

1 kg panklare mosselen
3 eetlepels azijn
1 middelgrote gesnipperde ui
enkele takjes peterselie
enkele takjes bladselderij
zout
4 eetlepels mayonaise of slasaus
2 eetlepels goudgele mosterd
1 eetlepel sherry
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels zoetzure paprikarepen uit een potje
cayennepeper
sojasaus
worcestershiresaus

Bereiding

Breng in een wijde pan een laagje water met de azijn, de ui, de peterselie, de selderij en ½ eetlepel zout aan de kook.
Doe de mosselen in de pan en laat het water in de gesloten pan zo hard mogelijk koken tot alle schelpen open zijn.
Zet een vergiet op een kom en laat de mosselen daarin uitlekken.
Zeef het kooknat door een fijnmazig zeefje.
Roer de mayonaise, de mosterd, de sherry en het citroensap door elkaar en voeg zoveel van het mosselkooknat toe tot de saus dik vloeibaar is.
Laat de repen paprika in een zeef uitlekken.
Neem de mosselen uit de schelpen.
Schep de paprika met de enigszins afgekoelde mosselen door de saus en voeg naar smaak cayennepeper, sojasaus en/of worcestershiresaus toe.
Garneer het gerecht met een paar mosselschelpen en dien het op met geroosterd brood.

Mosselen met gemberconfit

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

100 g verse gember (zakje à 150 g)
2 zakjes verse koriander (à 15 g)
1 serehstengel
6 limoenen
1 blikje kokosmelk (klappermelk 400 ml)
1 theelepel laos
75 g suiker
½ dl + 2 eetlepels Thaise vissaus
mespunt trassi (gedroogde garnalenpasta)
1 teentje knoflook
1 sjalotje
1 theelepel wasabipasta (tube)
32 jumbomosselen (zak à 2 kg)
grof zeezout

Bereiding

Gember schillen en helft grof snijden, rest fijnsnijden.
Korianderblaadjes van steeltjes nemen.
Sereh in stukken snijden.
Limoenen uitpersen.
In pan kokosmelk, grof gesneden gember, korianderstelen, sereh, laos, 25 g suiker, ½ dl limoensap, ½ dl vissaus en trassi aan de kook brengen.
Op middelhoog vuur in ca. 25 minuten tot ca. eenderde laten inkoken tot lichtgebonden curry.
Intussen in pannetje gember met rest van suiker en 3 dl water aan de kook brengen en in ca. 15 minuten inkoken tot stroperig mengsel.
Knoflook pellen en fijnhakken.
Sjalot schoonmaken en fijnhakken.
Currymengsel zeven en met korianderblaadjes (32 blaadjes achterhouden voor garnering) in keukenmachine of met staafmixer pureren.
Op smaak brengen met wasabipasta.
Op heel laag vuur warmhouden.
Mosselen onder koud water wassen.
In afgedekte pan mosselen, rest van vissaus, knoflook en sjalot ca. 1 minuut verhitten.
Rest van limoensap toevoegen en mosselen koken tot alle schelpen geopend zijn, af en toe omschudden.
Ongeopende schelpen weggooien. Mosselen uit schelp nemen en door groene curry scheppen, even meewarmen (niet laten koken!).
Vier diepe borden royaal bestrooien met zeezout en schelpen, alle in dezelfde richting, erop rangschikken.
Gemberconfit in schelpen scheppen.
Mosselen met klein schepje saus erin leggen.
Mosselen bedekken met blaadje koriander.

Moustalevria (druivesappudding)

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

Ingrediënten

½ l druivesap
100 g verse druiven
gehakte amandelen of walnoten
10 blaadjes gelatine
125 g suiker
sesamzaad
kaneel

Bereiding

Verwarm het druivesap met de suiker op een zacht vuur (Op een vlamverdeler is het beste).
Week de blaadjes gelatine in koud water tot ze slap zijn.
Knijp ze uit.
Neem de pan van het vuur en los de gelatineblaadjes er 1 voor 1 al roerend in op.
Zet de pan in ijskoud water en laat de massa afkoelen tot het lobbig wordt.
Schep de verse druiven door het mengsel.
Spoel een vorm om met koud water.
Giet de pudding in de vorm en laat het geheel afkoelen.
Houd de vorm voor het storten even in een bak met warm water.
De pudding laat zo beter los.
Strooi de amandel of walnotenkruimels over de pudding.

Variatietip.: In Griekenland wordt deze pudding gemaakt met bloem. Dit is echter uitermate bewerkelijk, terwijl het resultaat dubieus blijft. Wil je dat toch proberen, meng dan 100 g bloem met 2 dl koud druivesap. Giet dit door het hete druivesap en laat het op een laag vuur al roerend aan de kook indikken. Giet het uit over een lage brede schaal en laat het afkoelen. Strooi de gepelde amandelen of walnoten en de kaneel erover en snijd hem in vierkantjes. Deze pudding wordt gemaakt door de wijnhandelaren met verse druivesap voordat het is gaan gisten. Het is gebruik om dit aan de klanten te serveren bij de presentatie van een nieuwe wijn.

Naan 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g bloem
½ theelepel bakpoeder
½ theelepel zout
1 zakje droge gist (7 g)
150 g volle yoghurt
1 losgeklopt ei
1 eetlepel gesmolten boter
1 ½ dl lauwe melk
chilipoeder
koriander.

Bereiding

Vermeng de bloem, bakpoeder, zout en gist. Meng hier de yoghurt, het ei, de gesmolten boter en de lauwe melk door.
Kneed dit tot een stevig deeg.
Laat het deeg afgedekt ongeveer 1 uur rijzen en verdeel het daarna
in 10 stukken. Rol die heel dun uit en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrijk het deeg dun met melk en bestrooi het met chilipoeder en fijngesneden koriander.
Bak het in het midden van een op 220 °C voorverwarmde oven ± 10 minuten.

Naan 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g tarwebloem (of naan broodmix)
zout

Bereiding

Kneed van het bloem, 175 ml lauw water en een beetje zout in ± 5 minuten een soepel deeg.
Laat het deeg afgedekt onder een vochtige theedoek ± 1 uur rusten.
Vorm van het deeg bolletjes van ± 50 g en rol deze zo dun mogelijk uit tot kleine pannenkoeken.
Laat een koekenpan goed heet worden en bak de pannenkoeken in ± 1-2 minuten (tot blazen ontstaan) goudbruin ; keer ze halverwege.
Serveer ze warm.

Naan 4

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng in een beslagkom 200 g bloem met 5 g bakpoeder (rijsmiddel), een mespunt zout, 1 kopje dikke yoghurt, 1 eetlepel plantaardige olie en 1 ei.
Maak hier een soepel deeg van, dek de mengkom met een vochtige doek af en laat het deeg op een warme plaats (25 °C) 2-3 uur rijzen.
Verdeel het deeg in 2 stukken en rol er de naanvorm van.
Verhit de bakplaat in de oven goed voor op 185-195 °C.
Maak de naan aan één kant nat en leg deze kant op de bakplaat.
Laat de naan ± 6 minuten bakken.
Zet de naan voor het serveren even onder de grill.

Info: Om dit brood op traditionele wijze te bereiden, heeft u een tandoor nodig. Dit is een stenen oven die met houtskool wordt gestookt. Terwijl de vleessoorten erin worden gebakken, wordt de wand van de oven gebruikt om er het vochtig gemaakte deeg tegenaan te plakken en het te bakken.

Naan 5

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 zakje gedroogde gist
4 theelepels suiker
1 ½ dl handwarme melk
500 g ongebleekt of volkoren tarwebloem
zout
2 theelepels bakpoeder
2 eetlepels olie
1 ½ dl volle yoghurt
1 losgeklopt ei

Bereiding

Los de gist en 2 theelepels suiker in de melk op en zet dit ± 10 minuten op een warme plek weg.
Zeef de bloem, 2 theelepels zout en het bakpoeder boven een kom, meng er 2 theelepels suiker, het gistmengsel, de olie, de yoghurt en het ei door en kneed het tot een samenhangende deegbal.
Kneed het deeg met de handen nog 10 minuten tot het elastisch is.
Leg de deegbal in een met olie ingevette kom en bevochtig het met druppels water.
Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg op een warme plek ± 1 uur rijzen.
Verwarm de oven voor op de hoogste stand en verwarm een ingevette en bestoven bakplaat in de oven voor.
Kneed het deeg even door en verdeel het in 6 stukken.
Dek de stukken deeg af met een vochtige doek.
Rol elk stuk deeg uit tot een ovale lap van 12 x 25 cm.
Sla de deeglap met een harde klap op de gloeiend hete bakplaat en schuif de bakplaat snel in de oven, het deeg bolt dan op.
Haal de naan uit de oven en houd hem warm tussen twee doeken.
Verwarm de grill voor, schuif de naan op het rooster ± 10 cm onder de hete grill en laat hem in ± 30 seconden lichtbruin kleuren.
Houd de naan opnieuw tussen twee doeken warm.

Info: Naan wordt, evenals andere platte broden van gistdeeg, gegeten van de Kaukasus tot in Noord-West-India. In India worden ze gebakken in hete klei-ovens z.g.n. 'tandoors'. De broden worden in de klei-ovens tegen de zijkanten geplakt. In het Westen wordt naan gebakken op de onderste richel van de oven.

Naanpizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 pak naanbrood naturel (2 stuks 280 g)
1 dl tomato frito (pak à 375 ml)
1 pakje chorizoworst (50 g)
1 bakje champignonplakjes (125 g)
1 zakje geraspte cheddar (kaas, 100 g)

Bereiding

Naanbroden bestrijken met tomato frito.
Chorizo en champignons erover verdelen.
Bestrooien met cheddar.
Koekenpan (1 grote of 2 kleine) bekleden met bakpapier en verhitten.
Naanpizza's op bakpapier leggen en afgedekt op middelhoog vuur in ca. 10 minuten verwarmen tot kaas is gesmolten.

Naar (Indiaas karnemelkbrood)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ pak witbroodmix
½ theelepel bakpoeder
zout
1 dl karnemelk
1 klein ei
2 eetlepels bakboter
melk
chilipoeder
komijnzaadjes

Bereiding

Zeef het witbroodmix met de bakpoeder en zout.
Vermeng dit met de karnemelk, het losgeklopte ei en de gesmolten bakboter.
Kneed en besla het deeg goed.
Laat het deeg 1 uur rijzen onder een vochtige doek.
Kneed het dan weer door, verdeel het in 4 stukken en druk elk stuk met een deegroller plat.
Bestrijk het brood met wat melk en bestrooi het met wat chilipoeder en wat komijnzaadjes.
Vouw elke deeglap dubbel en rollen hem tot een min of meer ovale, dunne lap.
Bestrijk bovenop ook met melk en bestrooi met wat komijn.
Bak het brood onderin een zeer hete oven van 240 °C 10 minuten.

Namak pare (hartig ongedesemd brood)

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

Ingrediënten

50 g ghee
100 g harde tarwebloem
½ theelepel zout
1 theelepel lavas- of karwijzaad
2 eetlepels yoghurt
2 eetlepels water
plantaardige olie om te bakken

Bereiding

Verhit de ghee in een steelpan met dikke bodem tot er bijna walm omhoog kringelt.
Zeef bloem en zout in een kom en roer het lavas- of karwijzaad erdoor.
Giet de hete ghee erover en meng goed. Voeg yoghurt en water toe en meng tot een vochtig deeg.
Kneed het deeg in de kom 5-10 minuten; zet weg en laat ± 20 minuten rusten.
Keer het deeg op een werkblad en rol het uit tot een vierkant van 2 cm dik.
Snijd het deeg in ± 12 blokjes.
Verhit wat olie heet in een koekenpan met dikke bodem en bak de blokjes in porties in ± 3 minuten goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze koud.
Noot: Dit is een simpele maar heel smakelijke snack.
Het geheim zit hem voor een deel in de zaadjes.
Dit brood is tot 1 week houdbaar in een luchtdichte doos.

Napolitaanse salade met avocado

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 2½ eetlepel balsamico-azijn, zout, peper, 5 eetlepels olijfolie, 1 theelepel mosterd en een scheutje frambozensiroop.
Schep er ½ krop ijsbergsla in reepjes door en verdeel de salade over de borden.
Besprenkel 1 avocado in blokjes met 2 eetlepels citroensap.
Bak in een droge koekenpan 50 g reepjes ontbijtspek ± 5 minuten uit.
Verdeel 1 ontvelde vleestomaat in blokjes, de avocado, de spekjes en croûtons over de salade.

Nectarines met hammousse

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

Ingrediënten

4 rijpe nectarines
125 g achterham, in plakjes
½ zakje hazelnoten (à 65 g)
50 ml finesse voor verrijken (potje à 250 ml)
1 eetlepel mayonaise
½ zakje verse peterselie (zakje à 30 g)

Bereiding

Nectarines halveren en pitten verwijderen.
Van ham 1 plakje in fijne reepjes snijden.
Van hazelnoten 8 bewaren voor garnering.
Rest van noten in keukenmachine fijnmalen.
Rest van ham, finesse, mayonaise en peterselie toevoegen en pureren.
Pittig op smaak brengen met zout en peper.
Nectarines vullen met flinke toef hammousse.
Over vier borden verdelen en garneren met reepjes ham en achtergehouden hazelnoten.

Ngob pla haw (gebakken gekruide visfilet)

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

Ingrediënten

4 stukken visfilet á ± 150 g
zout naar smaak
versgemalen zwarte peper
6 gedroogde rode pepers
1 sjalot
2 teentjes knoflook
2 cm verse Kha gember aan een stuk
6 korianderwortels
2 stengels citroengras
1 theelepel gemalen Kaffir limeschil
200 g gemalen kokos
1 theelepel suiker
1 theelepel trassi
2 eetlepels vissaus
75 ml olie
4 bananenbladeren
2 theelepels gehakte basilicumbladeren
7 theelepels Kaffir limebladeren
2 theelepels gehakte verse rode pepers

Bereiding

Breng de vis op smaak met zout en peper.
Week de pepers 15 minuten in warm water en knijp ze daarna uit.
Hak de pepers, de sjalotten, de knoflook, de gember, de korianderwortels en het citroengras in kleine stukjes en doe ze in een vijzel.
Doe de limeschil, de gemalen kokos, de suiker, de trassi en de vissaus erbij en stamp tot een gladde massa ontstaat.
Verwarm de olie in een pan en bak de visfilets 4-5 minuten tot ze bijna gaar zijn.
Haal ze dan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Doe een dunne laag van het kruidenmengsel in het midden van ieder bananenblad en leg de visfilets erop.
Bedek de vis met een laag kruidenmengsel en strooi de gehakte bladeren en pepers erover.
Vouw de bananenbladeren dicht en maak ze met een tandenstoker vast, zodat het kookvocht niet kan weglopen.
Leg de gevulde bladeren boven een houtskoolvuur en laat ze ± 20 minuten koken; keer ze een keer om.

Norsk fiskesuppe (Noorse vissoep)

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

Ingrediënten

1½ l (vis)bouillon
300 g soepgroenten (geen bloemkool)
500-600 g kabeljauwfilet
2 eierdooiers
3 eetlepels melk
1/8 l zure room
3 eetlepels fijngesneden dille
zout
peper

Bereiding

Los de bouillonblokjes in het water op en doe de groenten in de bouillon.
Zet het vuur wat lager en laat de groenten in 15 minuten gaar worden.
Strooi er naar smaak zout en peper bij.
Zet het vuur weer wat hoger, maar laat de soep niet koken.
Doe de in kleine reepjes gesneden kabeljauwfilet erbij en laat die 5 minuten pocheren.
Roer intussen de eierdooiers en de melk in een kommetje door elkaar, doe daar 3 eetlepels van de soep bij, schenk dit mengsel bij de soep en neem de pan van het vuur.
Roer vlak voor het opdienen de zure room door de soep (verwarm de room eerst een beetje, zodat de soep niet meteen afkoelt) en strooi de dille erover.
Geef er Knäckebröd bij.

Noten-fruitcake met brandysaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 sinaasappel
4 sneetjes witbrood (oud)
3 eetlepels pijnboompitten
25 g walnoten
2 eetlepels blanke rozijnen
3 eetlepels cognac of brandewijn (Gall & Gall)
4 gewelde abrikozen (zakje à 200 g)
25 g koude roomboter
2 eieren (middel groot)
ca. 5 eetlepels walnotenolie ()
4 eetlepels bloem
5 eetlepels lichtbruine basterdsuiker
1 volle theelepel koek- en speculaaskruiden (Baukje)
1 bekertje slagroom (125 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 ºC of gasovenstand 3.
Sinaasappel goed schoonboenen en schil eraf raspen.
Korstjes van brood snijden en brood fijn verkruimelen.
Pijnboompitten in droge koekenpan goudbruin roosteren.
Walnoten fijnhakken.
Rozijnen en 1 eetlepel cognac door elkaar roeren.
Abrikozen en boter in kleine stukjes snijden.
Eieren loskloppen.
Soufflévormpjes licht invetten met walnotenolie.
In kom broodkruim, bloem, 4 eetlepels suiker, koekkruiden, helft van sinaasappelrasp, pijnboompitten, walnoten, rozijnen en abrikozen door elkaar scheppen.
Eieren, boter en 4 eetlepels walnotenolie erdoor roeren.
Mengsel over vormpjes verdelen en vormpjes in ovenschaal zetten.
Zoveel kokend water toevoegen dat vormpjes ongeveer half onder staan.
Aluminiumfolie licht invetten met walnotenolie en over schaal met vormpjes leggen.
Cakejes in midden van oven in ca. 1 uur gaar bakken.
(Eventueel laten afkoelen en in koelkast bewaren.)
Cakejes zonodig opnieuw opwarmen in oven (in 2 à 3 minuten).
Slagroom halfstijf kloppen met 1 eetlepel suiker en 2 eetlepels cognac.
Warme cakejes voorzichtig van wanden losmaken met mes.
Vormpjes op bordjes zetten, samen keren en cakejes uit vormpjes laten glijden.
Koude saus apart erbij serveren, bestrooien met rest van sinaasappelrasp.

Noten-kruidencake met appelvulling

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

Ingrediënten

150 g boter
200 g suiker
3 eieren
100 g zelfrijzend bakmeel
2 theelepels speculaaskruiden
1 snuf zout
100 g gemalen amandelen
3-4 eetlepels melk
3 appels
¼ l appelsap
1 bekertje slagroom
1 eetlepel kaneel
1 zakje klopvast
1 zakje taartgeleipoeder

Bereiding

Schep een cakebeslag van de boter, de suiker, de eieren, het zelfrijzend bakmeel, de speculaaskruiden, het zout, de gemalen amandelen en de melk in een met bakpapier beklede springvorm (verhoog de rand 2 cm).
Laat het in het midden van een op 150°C voorverwarmde oven in 75-90 minuten rijzen en gaar bakken.
Neem de cake uit de vorm en laat hem uitdampen (de bodem wordt de bovenkant).
Boen de appels schoon, boor ze uit, snijd ze in dunne partjes en verwarm die 5 minuten in het appelsap.
Vang het kookvocht op.
Klop de slagroom met de kaneel en de klopvast stijf.
Snijd de cake in 2 lagen en bestrijk de onderlaag met kaneelroom.
Verdeel 1 appel in schijfjes over de room en leg de tweede cakelaag erop.
Schik de rest van de appelschijven kransgewijs bovenop.
Bereid appelgelei van het taartgeleipoeder en het kookvocht en verdeel dit, als het lobbig is, over de appelpartjes verdelen.

Oesters op een bedje van spinazie met zongedroogde tomaat

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 zongedroogde tomaten op olie
3 eetlepels (olijf)olie
2 eetlepels pijnboompitten
1 citroen
12 oesters
1 zakje verse panklare spinazie (300 g)
zout
peper
1½ eetlepel citroensap

Bereiding

Tomaten in stukjes snijden.
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten.
Pijnboompitten lichtbruin bakken en op keukenpapier laten uitlekken.
Citroen goed schoonboenen onder koud stromend water en in 8 partjes snijden.
Oesters met oestermes openmaken (rondom spiertjes lossnijden en aan zijkant 'openwrikken').
In wok rest van olie verhitten.
Op hoog vuur spinazie al omscheppend laten slinken.
Vocht laten verdampen.
In vergiet vocht uit spinazie drukken en spinazie terugdoen in wok.
Helft van stukjes tomaat erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout, peper en citroensap.
Lauwwarme spinazie in midden van vier borden scheppen.
Oesters en partjes citroen erop leggen.
Stukjes tomaat en pijnboompitten eromheen strooien.

Omeletbuideltje

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 stukje prei van 4 cm
1 stukje winterwortel van 4 cm
2 eetlepels olie
¼ theelepel gemberpoeder
50 g taugé
2 eieren
zout
peper
1 eetlepel cashewnoten
½ eetlepel sojasaus
½ eetlepel fijngehakte verse koriander of peterselie
2 sprietjes bieslook

Bereiding
Maak de prei en wortel schoon en snijd ze in luciferdunne reepjes.
Verhit 1 eetlepel olie in een kleine koekepan en bak de wortel, de prei, de taugé en het gemberpoeder al omscheppend in ± 2 minuten beetgaar.
Klop intussen de eieren met zout, peper en 2 eetlepels water los.
Schep de cashewnoten, de sojasaus en de koriander door het groentemengsel en houd het op een bord onder aluminiumfolie warm.
Verhit in dezelfde koekepan ½ eetlepel olie en bak van de helft van het eimengsel een dunne omelet.
Bak zo nog een omelet.
Leg de omeletten op 2 borden en schep de vulling erop.
Vouw de omeletten rond de vulling omhoog en bind ze met een bieslooksprietje tot een buideltje.

Oosters kipgerecht met ananas en mango

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

Ingrediënten

400 g kip
1 bosje lente-uitjes
1 groene Spaanse peper
100 g tomaten in partjes
¼ komkommer
50 g ananas
1 mango
2 eetlepels bloem
1 dl olie
1 dl tomatenketchup
1 eetlepel ketjap manis
1 eetlepel witte wijnazijn
1 dl kippenbouillon (van tablet)

Bereiding

Snijd de kip in reepjes, de lente-uitjes en Spaanse peper in stukjes, de Tomaten in parten en de komkommer in plakjes.
Maak de ananas en de mango schoon en snijd ze in stukjes.
Bestuif de kip met bloem.
Verhit de olie en bak de kip in ± 5 minuten krokant.
Dep haar daarna droog met keukenpapier.
Schep de helft van de olie uit de wok en roerbak in de resterende olie de lente-ui en de Spaanse peper ± 1 minuut.
Roer er de tomatenketchup door, voeg de Ketjap, azijn en bouillon toe en verwarm dit ± 1 minuut al roerend.
Voeg de kip toe en warm die ± 2 minuten mee.
Serveer met rijst.

Oosterse groentepakketjes met mihoen

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

Ingrediënten
voor 2 personen

100 g tahoe
½-¾ dl sojasaus
gemberpoeder naar smaak
1 klein teentje knoflook
125 g mihoen
zout
100 g peultjes
1 blikje maïs á 150 g
1 lente-uitje
25 g taugé
2 oesterzwammen

Bereiding
Snijd de tahoe in blokjes.
Roer het gemberpoeder en het uitgeperste teentje knoflook door de sojasaus en leg de blokjes tahoe hierin.
Kook de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Haal de peultjes af en was ze.
Laat de maïs uitlekken.
Maak het lente-uitje schoon en snijd het in ringen.
Was de taugé.
Laat de tahoeblokjes uitlekken, bewaar de marinade.
Schep de peultjes, de maïs, het lente-uitje, de taugé en de uitgelekte tahoe door elkaar.
Verdeel de groenten over 2 flinke stukken bakpapier, schep er 1 eetlepel marinade over en zet er een schoongemaakte oesterzwam midden op.
Vouw de pakketjes goed dicht en verwarm ze 4-5 minuten op 100% in de magnetron.
Leg ieder groentepakketje op een bord, vouw de pakketjes een beetje open en rangschik de mihoen eromheen.

Oosterse ossenhaas met taugésalade

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

Ingrediënten

300 g ossenhaas
1 dl ketjap
14 g zout
½ ragfijn gesnipperde ui
1½ theelepel sambal
½ uitgeperste citroen
voor de salade:
taugé
juliënne gesneden ui
dressing met frambozenazijn

Bereiding

Vermeng de ketjap met het zout, de ui, de sambal en het citroensap en marineer de ossenhaas hierin 18 uur.
Rol het vlees in plasticfolie strak op en laat het, om het goed te kunnen snijden, licht invriezen.
Blancheer de ui en meng hem met de gewassen taugé en de dressing.
Breng op smaak met zout en peper.
Leg de taugésalade als een klein bergje midden op het bord en leg er de dun gesneden ossenhaas omheen.

Oosterse radijscocktail

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 bosje radijs (ca. 175 g)
1½ eetlepel Japanse rijstazijn
3 eetlepels dry sherry
3 theelepels sojasaus
¼ theelepel suiker
zout
1 bakje zalmsnippers (100 g)
1 theelepel geraspte mierikswortel
1 theelepel Dijonmosterd
2 eetlepels mayonaise
1 bakje dainkon- of tuinkers (20 g)

Bereiding

Radijs wassen, schoonmaken en droogdeppen met keukenpapier.
Radijsjes in dunne plakjes snijden.
Azijn, 2 eetlepels sherry en 1 theelepel sojasaus tot dressing roeren.
Op smaak brengen met suiker en zout.
Dressing door radijs scheppen en ca. 10 minuten laten intrekken.
Zalmsnippers omscheppen met rest van sojasaus.
In kommetje mierikswortel, mosterd, mayonaise en 1 eetlepel sherry door elkaar roeren.
Daikonkers of tuinkers van bedje knippen en over vier cocktailglazen verdelen.
Radijs erover verdelen, ca. 1 eetlepel achterhouden.
Zalmsnippers erop leggen en mayonaise erover verdelen.
Garneren met achtergehouden radijs.

Oosterse roerbakschotel met kip en broccoli

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

Ingrediënten

Bereiding

Roer in een schaal 2 eetlepels sojasaus of ketjap manis met 1 eetlepel gembersiroop en 1 eetlepel medium dry sherry tot een marinade en pers er 1 teentje knoflook boven uit.
Snijd 400 g kipfilet in dunne plakjes en schep ze door de marinade.
Laat ze ± 15 minuten staan.
Snijd van 500 g broccoli kleine roosjes van de stronk.
Schil de stronk en snijd deze in blokjes.
Snijd 3 bosuitjes en 6 baby-maïskolfjes in stukjes van ± 2 cm.
Halveer 1 rode Spaanse peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in dunne reepjes.
Verhit 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 g) in een wok of hapjespan en bak de stukjes kip rondom bruin.
Roerbak de broccoli en de maskolfjes ± 3 minuten mee.
Voeg de bosuitjes toe en roerbak het geheel nog ± 2 minuten.
Voeg de marinade en ½ dl water toe en verwarm het gerecht nog ± 3 minuten tot de groenten beetgaar zijn.
Breng de schotel op smaak met sojasaus.
Lekker met rijst.

Variatietip: Vervang de kipfilet eens door kalkoenborstfilet en snijd deze in blokjes.

Oosterse roerbakschotel met varkensvlees en mango

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 400 g hamlappen in dunne plakjes en kruid ze met 1 eetlepel tandoorikruiden.
Maak 1 prei schoon.
Snijd deze in stukken van 4 cm en daarna in reepjes.
Haal 100 g peultjes af.
Schil 1 mango, snijd het vruchtvlees in plakken van de pit en snijd deze in stukken.
Verhit 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 g) in een wok of hapjespan.
Bak de hamlappen op hoog vuur al omscheppend snel bruin en schep ze op een bord.
Roerbak de peultjes ± 3 minuten in het bakvet.
Roerbak de mango en prei 1 minuut mee.
Voeg de hamlappen en 1 dl tomatensap toe en laat het gerecht nog ± 2-3 minuten sudderen.
Lekker met eiermie.

Variatietip: Vervang de verse mango door een blikje perzikschijfjes. Voeg dan met het tomatensap ook 1 á 2 eetlepels perzikvocht toe.

Oosterse roodbaarsfilet met groene asperges

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

Ingrediënten

1 limoen
2 tenen knoflook, geperst
2 cm verse gemberwortel, geraspt
½ rode peper, zonder zaadjes en heel fijngehakt
4 roodbaarsfilets van 125 g
500 g groene asperges
5 eetlepels olie
4-5 eetlepels bloem
2 boswortelen, in schuine plakjes
3 bosuitjes, in stukken van 3 cm
2-3 eetlepels sojasaus

Bereiding

Boen de limoen schoon en rasp de groene schil eraf.
Pers de limoen uit.
Meng de limoenrasp met de knoflook, gember, rode peper, 1 theelepel zout, versgemalen zwarte peper en 2 eetlepels limoensap.
Wrijf de roodbaarsfilets aan beide kanten in met dit mengsel en laat ze 5-10 minuten liggen.
Snijd de houtachtige uiteinden van de asperges en snijd de asperges in stukken van 4 cm lang.
Verhit 3 eetlepels olie in een wok en roerbak de asperges met wortel en bosui 2-3 minuten.
Voeg de sojasaus en 2-3 eetlepels water toe en laat de groente in nog 2-3 minuten gaar worden.
Wentel de visfilets door de bloem.
Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak de roodbaarsfilets in 4-6 minuten mooi bruin en net gaar.
Schep de roergebakken groenten in vier diepe borden en leg de gebakken roodbaars erop.

Oosterse salade met fijngehakte tofu

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ komkommer
3 bosuitjes
1 limoen
1 zakje verse koriander (15 g)
4 eetlepels oosterse roerbakolie
zout en (versgemalen) peper
1 zakje gemengde eikenbladsla (met rucola 100 g)
2 theelepels Thaise rode currypasta (potje à 225 g)
1 pakje tofu (fijngehakt 200 g)
1 à 2 eetlepels Japanse sojasaus

Bereiding

Komkommer schillen en in kleine blokjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Limoen schoonboenen en schil eraf raspen.
Limoen uitpersen.
Koriander fijn hakken.
In kom 1 eetlepel limoensap en helft van roerbakolie met zout en peper tot dressing kloppen.
Sla erdoor scheppen en over twee diepe borden verdelen.
In wok rest van olie verhitten.
Currypasta zachtjes fruiten tot deze gaat geuren.
Tofu erdoor scheppen en al omscheppend in ca. 5 minuten knapperig bruinbakken.
Op smaak brengen met sojasaus en limoensap.
Van vuur af geraspte limoenschil, komkommer, bosui en koriander erdoor scheppen.
Tofusalade op sla scheppen.
Serveren met gebakken mie.

Oriëntaalse kip

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
2 eetlepels geraspte gemberwortel
2 eetlepels ketjap manis (zoete sojasaus)
4 eetlepels sesamolie
2 eetlepels olie
8 kippenbouten (10 minuten voorgekookt)

Bereiding

Vermeng de uitgeperste knoflook, de gember, de sojasaus en de oliën, bestrijk er de kippenbouten mee en laat ze in de koelkast ± 3 uur marineren.
Rooster de bouten in ± 45 minuten gaar en krokant; keer regelmatig.

Ovenschotel met kool en sukadelapjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 sjalotjes
40 g boter of margarine
4 sukadelapjes
zout en peper
3 dl rode Bordeaux
½ theelepel gedroogde tijm
2 laurierblaadjes
1 eetlepel Franse mosterd
1 vleesbouillontablet
1 groene kool (à ca. 1 kg)
2 pakjes aardappels in kaasroomsaus (à 500 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2.
Sjalotjes pellen en in halve ringen snijden.
In braadpan boter verhitten en vlees rondom bruin bakken.
Sjalot ca. 2 minuten zachtjes meebakken.
Vlees in ovenschaal doen en bestrooien met zout en peper (of in braadpan laten als die in de oven kan).
Wijn en 150 ml water in (andere) pan schenken, tijm, laurier en mosterd toevoegen en vocht aan de kook brengen.
Bouillon-tablet erboven verkruimelen.
Wijnmengsel over vlees schenken, vlees moet net onderstaan.
In oven vlees afgedekt met deksel of aluminiumfolie in ca. 2½ uur zachtjes stoven.
Kool schoonmaken, in vieren snijden en in dunne reepjes snijden.
Kool op vlees leggen en afgedekt ca. 30 minuten mee stoven.
Oventemperatuur naar 225 °C of gasovenstand 5 draaien.
Aardappelschijfjes over kool verdelen.
Schaal onafgedekt nog 20 à 25 minuten in oven zetten tot aardappels goudbruin zijn.
Gerecht in schaal serveren.

Paastulband

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

Ingrediënten

1 sinaasappel
100 g gewelde abrikozen (zakje à 200 g)
125 g rozijnen
50 g pijnboompitten
2 takjes rozemarijn
1 pak witbroodmix (500 g)
2 eetlepels witte basterdsuiker
1 theelepel gemalen kardemomfruit
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
25 g roomboter
poedersuiker uit strooibus

Bereiding

Sinaasappel goed schoon boenen en schil boven kom eraf raspen.
Sinaasappel uitpersen.
Abrikozen in stukjes knippen.
In pan sinaasappelsap met 1 dl water, rozijnen en abrikozen aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes verwarmen en vocht laten verdampen.
Ca. 5 minuten laten afkoelen.
In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren.
Op bordje laten afkoelen.
Rozemarijnnaaldjes van takjes rissen en fijnhakken.
Tulbandvorm dun invetten.
In kom broodmix, rozemarijn, sinaasappelrasp, suiker en kardemom door elkaar mengen.
Met mixer olie en 3 dl handwarm water erdoor mengen.
Blijven mengen tot soepel en elastisch deeg ontstaat.
Rozijnenmengsel erdoor mengen.
Deeg tot worst vormen en in tulbandvorm leggen.
Afdekken met aluminiumfolie en deeg op warme plaats ca. 30 minuten laten rijzen.
Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Brood (met aluminiumfolie erop) in midden van oven ca. 20 minuten bakken.
Aluminiumfolie eraf halen en brood in nog ca. 10 minuten goudbruin en gaar bakken.
Uit oven brood ca. 5 minuten in vorm laten afkoelen.
Grote schaal op vorm leggen, samen keren en brood uit vorm laten glijden.
Bestrijken met boter.
Royaal bestrooien met poedersuiker.
Tulband laten afkoelen en vlak voor het ontbijt opnieuw met poedersuiker bestrooien.

Pacchettini di pesce con aceto balsamico e olive (Italiaanse vispakketjes met balsamicoazijn e

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

Ingrediënten

300 g Roseval aardappeltjes (vastkokend met eetbare schil)
2 takjes rozemarijn
2 takjes tijm
4 eetlepels Bertolli Gentile extra vergine olijfolie
4 stukken kabeljauwfilet (of andere stevige witvis)
100 g groene olijven
4 eetlepels Bertolli Aceto Balsamico di Modena
1 bos basilicum
aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 C.
Boen de aardappels schoon en snij ze met schil in de lengte in kwarten.
Snij de olijven grof en hak de basilicum fijn.
Doe de aardappels in een ovenschaal, samen met de takjes rozemarijn, tijm en een uitgeperst teentje knoflook.
Schenk de olijfolie erover en bak de aardappelen in 40 minuten gaar en goudbruin.
Schep ze af en toe om.
Knip vier grote stukken folie en leg in het midden van ieder stuk een kabeljauwfilet.
Verdeel de olijven en basilicum over de vis en besprenkel elke portie met een eetlepel balsamicoazijn.
Vouw de pakketjes netjes dicht zodat er geen sappen uit kunnen lopen.
Zet de vispakketjes de laatste 15 minuten bij de aardappels in de oven.
Haal de vis voorzichtig uit de pakketjes en schep de porties op 4 borden, met de aardappeltjes ernaast.
Serveer er een frisse groene salade bij.

Paddestoelenpotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

150 g paddestoelenmelange
1 eetlepel boter of margarine
zout
(versgemalen) peper
¾ dl slagroom
2 eetlepels (versgeraspte) parmezaanse kaas
½ zakje rocket slamelange (à 75 g)
2 sneetjes pain de campagne

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier.
In koekenpan boter verhitten en paddestoelen ca. 5 minuten al omscheppend bakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Slagroom toevoegen en mengsel verwarmen.
Paddestoelenmengsel in schaaltje scheppen.
Kaas erover verdelen en in ca. 3 minuten onder hete grill kaas laten smelten.
Sla en brood apart erbij serveren.

Paddestoelensalade met gerookte eendeborstfilet

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ bakje champignons
50 g oesterzwammen
1 eetlepel (rode wijn)azijn
1 theelepel (groene kruiden)mosterd
1 theelepel tijm
zout
peper
½ lente-uitje
10 plakjes gerookte eendeborstfilet

Bereiding
Veeg de champignons schoon en snijd ze in flinterdunne plakjes.
Snijd de oesterzwammen in dunne reepjes.
Roer een sausje van de azijn, de mosterd, de tijm, wat zout en wat peper en schep de champignons en de oesterzwammen erdoor.
Laat de salade minstens 1 uur staan.
Snijd het lente-uitje in dunne ringetjes.
Schep de paddestoelensalade op 2 bordjes en strooi er de lente-ui over.
Vouw de plakjes eendeborstfilet dubbel en leg ze naast de salade.
Lekker met vers geroosterde toast.

Pannenkoekentaart met spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 zakken panklare spinazie (à 300 g)
2 eetlepels olijfolie
1 pak kant-en-klare pannenkoeken (5 stuks 300 g)
3 bosuitjes
1 duobakje hamreepjes (à 200 g)
2 x 100 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc)
1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
In wok olie verhitten.
Spinazie in gedeelten toevoegen en al omscheppend op hoog vuur in ca. 5 minuten laten slinken.
Intussen pannenkoeken uit verpakking op bord leggen en in magnetron in ca. 2 minuten en 30 seconden op vol vermogen (700 Watt) verwarmen.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Bosui en ham door spinazie scheppen.
In vergiet spinazie goed laten uitlekken.
Geitenkaas verkruimelen en in kom mengen met zure room.
Pannenkoeken hiermee bestrijken.
Spinazie over 4 pannenkoeken verdelen.
Deze pannenkoeken op platte schaal of bord opstapelen.
Laatste pannenkoek erop leggen met geitenkaaskant boven.
Pannenkoekentaart onder hete grill schuiven en kaas in ca. 3 minuten iets laten kleuren.

Pannenkoektaartje met zalm en Hollandaisesaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
1 bakje verse vissaus Hollandaise (150 g AH Huistraiteur)
1 pakje warmgerookte zalmsteak (ca. 200 g)
4 original pancakes (pak 8 stuks)
1 eetlepel kappertjes

Bereiding

Citroen goed schoonboenen onder koud stromend water en 4 plakjes eraf snijden.
In kleine pan (op vlamverdeler) Hollandaisesaus al roerend zachtjes verwarmen.
Rest van citroen iets erboven uitknijpen en sap erdoor roeren.
Zalmsteaks op magnetronbestendig bord leggen en in magnetron op vol vermogen (700 Watt) 1 à 1½ minuut verwarmen.
Pannenkoekjes op bord leggen en op vol vermogen (700 Watt) 1 à 1½ minuut verwarmen, halverwege keren.
Pannenkoekjes op vier borden leggen.
Beetje saus erop scheppen.
Zalmsteaks in stukken snijden en op pannenkoekjes leggen.
Garneren met plakje citroen.
Rest van saus rond taartjes druppelen.
Kappertjes eromheen strooien.

Pappadums

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

Ingrediënten

500 g rode linzen of linzenmeel (urhad)
4 ½ theelepel zout
1 eetlepel bakpoeder
2 ½ dl lauw water
± 50 g ghee
2 theelepels zwarte peperkorrels
plantaardige olie om te bakken

Bereiding

Maal hele linzen tot fijn meel in een blender of keukenmachine.
Zeef het meel met zout en bakpoeder in een kom en voeg het lauwe water geleidelijk en al roerend toe tot een zeer stevig deeg is verkregen.
Laat de ghee zachtjes smelten. Kneed het deeg minstens 20 minuten; bedruppel het met voldoende gesmolten ghee, zodat het deeg niet aan de kom plakt. Kneus de peperkorrels, strooi ze over het deeg en kneed ze gelijkmatig erdoor.
Verdeel het deeg in 20 stukken ter grootte van een golfbal.
Rol elk stuk zeer dun uit tot een cirkel van 15 cm.
Stapel ze op elkaar met velletjes bakpapier ertussen.
Droog ze 2-2 ½ uur iets in een op 180 °C voorverwarmde oven.
Bewaar ze luchtdicht, zo zijn ze nog enkele weken houdbaar.
Pappadums bakken: giet 3 cm olie in een diepe koekenpan met dikke bodem.
Verhit flink tot een stukje pappadum erin meteen gaat sissen en drijven.
Bak de pappadums per twee in de hete olie; draai ze 5-10 seconden met behulp van een schuimspaan en een bakspaan.
Keer ze om en bak nog 5-10 seconden.
Til ze uit de pan, laat ze erboven even uitdruipen en zet ze schuin achter elkaar weg (als in een toostrek) op een warme plaats om verder uit te druipen.
Serveer pappadums liefst binnen het uur; u kunt ze echter weer knapperig maken in een hete oven.

Info: Vrijwel alle Pappadums die men in het Westen eet, zijn uit India geïmporteerd. Goede zijn namelijk buitengewoon lastig te maken en de import is niet duur. Als u het echter zelf eens wilt proberen, dan is het bovenstaande recept snel en ongecompliceerd.

Pappardelle met gerookte zalmsteaks en aspergetips

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 pak pappardelle (pasta) (250 g Delverde)
2 bakjes witte wijnsaus (vissaus à 150 g)
2 bakjes aspergetips (à 100 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
4 warmgerookte zalmsteak (2 pakjes à ca. 225 g)
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Pappardelle koken volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen vissaus volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Aspergetips in ca. 3 minuten beetgaar koken.
Basilicum in reepjes snijden.
Pasta afgieten en vissaus erdoor mengen.
Aspergetips afgieten en met basilicum door pasta mengen.
Op vier borden scheppen.
Zalmsteaks op pasta leggen en bestrooien met peper.

Paprika-mierikswortelsoep

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

Ingrediënten

1 rode paprika
50 g mierikswortel (kant-en-klaar)
1 ui
1 eetlepel boter
1 eetlepel bloem
1 theelepel citroensap
½ l groentebouillon
zout
2 eetlepels slagroom
versgemalen nootmuskaat

Bereiding

Was de paprika, snijd hem doormidden, verwijder zaadjes en zaadlijsten, houd ¼ apart en snijd de rest in dobbelsteentjes.
Pel en snipper de ui.
Fruit de paprikastukjes, ui en mierikswortel in de hete olie, strooi er de bloem over, roer er de bouillon en het citroensap door en laat de soep 10 minuten zachtjes koken.
Zet er de mixer in.
Roer de room door de soep en breng krachtig op smaak met zout en nootmuskaat.
Snijd de apart gehouden paprika in reepjes en fruit die even aan.
Garneer de soep met wat geraspte mierikswortel en de gefruite paprikareepjes.

Paprika-preisoep

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

Ingrediënten

1 rode paprika
1 prei
1 pot bouillon met kip
50 g fijne vermicelli
zout
peper
3 eetlepels gesnipperde verse peterselie

Bereiding

Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes.
Maak de prei schoon en snijd het witte en lichtgroene gedeelte in smalle ringetjes.
Verdun de bouillon volgens de aanwijzingen op de pot en breng hem aan de kook.
voeg de paprika, prei en fijngebroken vermicelli toe en laat de soep 8-10 minuten zachtjes koken.
Breng de soep op smaak met zout en peper en strooi de peterselie erover.

Paprika-roomsoep met cantharellen

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

Ingrediënten

10 rode paprika's
2 ½ dl groentebouillon (instant)
1 teentje knoflook
een scheutje citroensap
peper
zout
2½ dl witte wijn
1 ui
1/8 l room
100 g cantharellen
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Snijd de paprika's in de lengte doormidden, verwijder zaadjes en zaadlijsten, was ze, dep ze droog en pers er in een sapcentrifuge het sap uit.
Borstel de cantharellen schoon en fruit ze in de hete olijfolie.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Blancheer de ui in licht gezouten water en laat in een zeef uitlekken.
Verwarm de wijn en laat er de ui in garen tot de wijn tot de helft is ingekookt.
Doe er de bouillon en de room bij en laat op zacht vuur pruttelen.
Voeg na 5 minuten het paprikasap toe en breng de soep op smaak met zout, peper, uitgeperste knoflook en wat citroensap.
Doe er tenslotte de gefruite cantharellen bij.
Serveer de soep in voorverwarmde kommen en schep er naar smaak een lepel opgeklopte room in.

Paprika met kaassaus

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

Ingrediënten
voor 2-3 personen

1 ui in stukjes
1 eetlepel olijfolie
majoraan (en/of oregano, vers of vriesdroog)
1 rode paprika in stukjes
1 groene paprika in stukjes
1 gele paprika in stukjes
200 g volvette smeerkaas

Bereiding
Vermeng de ui met de olijfolie en de majoraan in een magnetronschaal en verwarm dit, afgedekt, 2 minuten op ± 750 Watt in de magnetron.
Voeg alle paprikastukjes toe, meng ze erdoor en breng de groente, afgedekt, op ± 750 Watt 5 minuten aan de kook.
Leg de smeerkaas op de groente en zet de schaal, afgedekt, op ± 750 Watt weer 1 minuut in de magnetron.
Laat het gerecht daarna 3 minuten nagaren.
Schep alle ingrediënten tenslotte nog eens goed om.

Paprikasalade met feta

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 groene paprika
1 rode paprika
1 gele paprika
1 ui (rood)
zout
1 citroen
2 takjes peterselie
6 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 theelepel oregano
(versgemalen) zwarte peper
1 teentje knoflook
16 groene olijven zonder pit
150 g feta (kaas)

Bereiding

Paprika's schoonmaken, wassen en in ringen snijden.
Ui pellen en in dunne ringen snijden.
In pan met ruim kokend water en zout paprikaringen ca. 1 minuut koken.
In zeef onder koud stromend water afspoelen en goed laten uitlekken.
Citroen uitpersen en sap in kom doen.
Peterselie erboven fijn knippen.
Toevoegen: olie, oregano, zout en peper.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Tot dressing kloppen.
Paprika, ui en olijven voorzichtig erdoor scheppen.
Tot gebruik afgedekt laten staan.
Salade over vier borden verdelen.
Feta erboven verkruimelen.
Bestrooien met peper.
Serveren met knapperige broodjes.

Tip: Deze salade is ook lekker als lunchgerecht voor 2 personen.

Paprikasoep 1

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

Ingrediënten

1 gesnipperde ui
3 rode paprika's in kleine stukjes
3 tomaten in stukjes
2 eetlepels olie
¼ l witte wijn
1/8 l room
paprikapoeder
fijngeknipte peterselie
cayennepeper
zout

Bereiding

Fruit de ui, paprika's en tomaten in de olie.
Schenk de wijn erbij en laat 30 minuten sudderen.
Pureer de soep en wrijf haar door zeef.
Voeg de room toe en breng de soep op smaak met paprikapoeder, peterselie, cayennepeper en zout.

Paprikasoep 2

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

Ingrediënten

750 g gele of rode paprika
1 ui
1 teentje knoflook
3 eetlepels gesmolten boter
2 theelepels kerriepoeder
2 kruidenbouillontabletten
2 dl droge witte wijn
2 laurierblaadjes
1/8 l slagroom
versgemalen peper
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
1 zakje croûtons

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg de paprika's op een bakplaat en bak ze ± 30 minuten in het midden van de oven.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snijd d paprika's in stukken en verwijder de zaadlijsten.
Verhit de boter en bak de ui en de knoflook met het kerriepoeder in ± 3
minuten glazig.
Voeg de paprika, bouillontabletten, wijn een laurierblaadjes toe.
Breng het geheel aan de kook en laat op laag vuur ± 30 minuten trekken.
Verwijder de laurierblaadjes.
Pureer het paprikamengsel met een staafmixer of in een keukenmachine.
Hang een zeef boven een pan, schep de puree erin en roer die door de zeef.
Schenk er 3-4 dl water bij, of zoveel toe tot een gebonden soep ontstaat.
Breng de soep aan de kook, voeg al roerend de slagroom toe en breng op smaak met versgemalen peper.
Strooi de bieslook erover en geef de croûtons er apart bij.

Variatietip: Gebruik in plaats van de paprika 1 kg pompoen, 500 g aardappelen, 750 g knolselderij, 1 kg asperges, 750 g bloemkool of 750 g broccoli.

Paprikasoep met garnalen

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

Ingrediënten

500 g tomaten
500 g rode paprika's
40 g boter
1 fijngesnipperde ui
1 teentje knoflook
1 theelepel cayennepeper
2 eetlepels sherry
2 theelepels tijm
1 bouquet garni
1 l visbouillon (tablet)
1/8 l slagroom
peper
zout
100 g garnalen
bieslook

Bereiding

Halveer de tomaten en de paprika's, verwijder de zaad en snijd ze in stukjes.
Smelt de boter in een grote pan en laat de ui 5 minuten zachtjes bakken.
Bak de uitgeperste knoflook en cayennepeper 5 minuten mee (laat ze niet kleuren).
Schenk de sherry erbij en laat de alcohol verdampen.
Voeg de tomaat, paprika, tijm en het bouquet garni toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.
Voeg de visbouillon toe en laat 30 minuten zachtjes koken tot de paprika's helemaal gaar zijn.
Verwijder het bouquet garni en pureer en zeef de soep.
Verwarm de soep zachtjes, roer er de room door, breng op smaak met peper en zout en strooi er de garnalen en de fijngeknipte bieslook in.

Paprikasoep uit Andalusië

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

Ingrediënten

4 gele paprika's
40 g boter
1 fijngesneden ui
2 fijngesneden teentjes knoflook
7 ½ dl kippenbouillon (van tablet)
1 eetlepel cayennepeper
zout
5 eetlepels korianderblaadjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rooster de paprika's in de oven 30-45 minuten tot het vel zwart is geblakerd.
Laat ze daarna 10 minuten in een gesloten plastic zak uitdampen.
Ontvel ze en snijd ze in stukjes.
Verhit de boter en bak de ui en de knoflook hierin 5 minuten.
Voeg de paprika's toe en laat alles 20 minuten zachtjes stoven.
Pureer het mengsel en voeg de bouillon, de cayennepeper en zout toe.
Breng de soep aan de kook en laat haar op zacht vuur 5 minuten koken.
Schenk de soep in kommetjes en bestrooi die met koriander.

Paratha's 1

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

Ingrediënten

325 g volkorenmeel plus 1 eetlepel bloem voor het bestuiven
½ theelepel zout
125 g geklaarde boter
1 ½ dl warm water

Bereiding

Zeef het meel en het zout en meng met de vingers 50 g boter door het meel.
Giet het water er in een dun straaltje bij en kneed het mengsel tot een zacht, soepel deeg.
Draai van het deeg 4 gelijke ballen en druk die zachtjes tussen de handpalmen plat.
Bestuif elke portie deeg met bloem en rol ze uit tot een schijf van 20 cm doorsnee.
Smeer over elke schijf een theelepel boter uit.
Rol de deegplak vanaf de rand op tot een 20 cm lange cilinder van 2½ cm doorsnee, rek die voorzichtig uit en draai de uiteinden dan linksom, zodat een omgekeerde 'S' ontstaat.
Draai de bovenste helft van de S een slag, leg die op de onderste en druk aan.
Bestuif ze licht met bloem en rol ze uit tot een schijf met een diameter van 20 cm doorsnee en 0,3 cm dik.
Smelt het restant van de boter en zet dit apart.
Verhit een koekenpan (bij voorkeur gietijzer) op half vuur, leg een paratha in de pan en keer hem na een halve minuut om.
Bestrijk de paratha met een eetlepel gesmolten boter en keer hem om.
Zet het vuur laag en bestrijk ook de andere kant van de paratha met een eetlepel gesmolten boter.
Druk de paratha met een houten of metalen spatel zachtjes in de koekenpan aan. Vergeet vooral de randen niet.
Keer hem na een minuut om en druk ook de andere kant aan.
Keer hem na een minuut bakken opnieuw om.
Bak de paratha's en keer ze om tot ze aan beide kanten lichtbruin zijn.

Paratha's 2

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

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g volkorenmeel
zout
25 g boter
bloem

Bereiding

Kneed een soepel deeg van het meel, een mespunt zout en 5 eetlepels lauw water en laat het deeg, afgedekt ± 30 minuten rusten.
Smelt de boter.
Verdeel het deeg in vieren en rol de stukken op een met bloem bestoven werkblad uit tot 4 ronde lapjes (± 10 cm).
Bestrijk de lapjes met boter en kneed er opnieuw bolletjes van.
Rol het deeg nogmaals uit tot dunnere deeglapjes (± 20 cm) en bestrijk ze opnieuw met boter en bak ze, met de beboterde kant naar beneden, in een hete koekenpan goudbruin.
Bestrijk intussen de bovenkant met boter en keer de parata's om.
Bak de andere kant ook ± 1 minuut.

Parelhoen met appelcompote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 parelhoen (ca. 1100 g)
3 theelepels chilipoeder
2 theelepels kaneel
zout
versgemalen zwarte peper
50 g roomboter
2 eetlepels olijfolie
2 tenen knoflook
3 takjes rozemarijn
4 stevige appels (Elstar of Breabrun)
1 dl cider

Bereiding

In kommetje chilipoeder, kaneel, 1 theelepel zout en peper door elkaar roeren.
1 Theelepel kruiden in buikholte van parelhoen strooien.
1 Eetlepel boter in buikholte stoppen.
Parelhoen met rest van kruiden bestrooien.
In braadpan rest van boter met olijfolie verhitten en parelhoen in ca. 10 minuten rondom bruin bakken.
Knoflooktenen met platte kant van mespletten en met 2 takjes rozemarijn aan bakvet toevoegen.
Met deksel op pan parelhoen in ca. 1 uur zachtjes gaar braden, regelmatig keren.
Intussen appels schillen en in blokjes snijden.
In pan appels met cider in ca. 10 minuten zachtjes gaarkoken en vocht laten verdampen.
Parelhoen op schaal leggen en ca. 5 minuten laten rusten.
Rozemarijnnaaldjes van laatste takje rissen, fijnhakken en door compote roeren.
Apart bij parelhoen serveren.
Serveren met aardappelkroketjes en gesmoorde spitskool.

Pasta al tonno, con peperoni gialli (pasta met tonijn en gele paprika)

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

Ingrediënten

300 g farfalle (vlindertjespasta)
2 blikjes tonijn
1 gele paprika
1 paksoi
1 pot Bertolli Pastasaus Rode pepers en Paprika

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Was de groenten, snij de paprika in repen en de paksoi in stukken.
Houd de bladeren van de paksoi nog even apart.
Doe de pastasaus in een pan en voeg de in stukken gesneden tonijn toe, samen met de paprika en de gesneden stelen van de paksoi.
Laat dit 5 minuten zachtjes pruttelen.
Schep er vervolgens de bladeren van de paksoi doorheen en breng de saus eventueel op smaak met wat zout en peper.
Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.

Pasta met gebakken aubergine

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

Ingrediënten

1 bakje verse basilicum à 15 g
3 eetlepels olijfolie traditioneel
400 g kipfilet, in stukjes
1 pakje uienringen à 250 g
2 aubergines, in blokjes
1 pakje Heinz tomatenblokjes à 400 g
(versgemalen) peper, zout
400 g penne

Bereiding

Pluk de blaadjes basilicum van de steeltjes.
Hak de steeltjes fijn en snijd de blaadjes in dunne reepjes.
Verhit de olie in een braad- of hapjespan en fruit de uiringen al omscheppend goudgeel en glazig.
Bak de kip al omscheppend ± 5 minuten mee.
Voeg de aubergine toe en bak ze al omscheppend ± 5 minuten mee.
Schep de tomatenblokjes met het vocht, de basilicumsteeltjes en peper en zout naar smaak erdoor en laat de saus op een laag vuur ± 10 minuten zachtjes stoven.
Kook intussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout beetgaar.
Strooi de basilicum over de saus en serveer de saus met de pasta.

Wijnadvies: Canaletto, rosado, Italië

Pasta met spinazie, spekjes en roomkaas

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

Ingrediënten

1 pakje spekjes (250 g)
1 pakje roomkaas (bijvoorbeeld Boursin)
1 pak diepvriesspinazie (450 g)
geraspte kaas
1 ui
eventueel knoflook
250 g pasta naar keuze

Bereiding

Doe de spekjes in een glazen schaal en stel de magnetron 3 minuten in op vol vermogen.
Snijd de ui in kleine stukjes en pers eventueel een teentje knoflook uit.
Meng de ui en knoflook door de spekjes en stel de magnetron weer 3 minuten in op vol vermogen.
Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar.
doe de spinazie in een ondiepe schaal en zet deze 8 minuten in de magnetron op 600 Watt.
Roer de spinazie, als die is ontdooid, door het spekmengsel.
Meng tenslotte de roomkaas door de saus.
U kunt de pasta door de saus mengen, of er apart bij geven.
Lekker met geraspte kaas erover.

Pasta met zeeasters

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 zak verse penne (pasta) (250 g)
zout
2 doosjes zeeaster (groente à 150 g)
2 teentjes knoflook
200 g geroosterde achterham (dikke plak)
3 eetlepels olijfolie
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
1 eetlepel Zaanse mosterd (grof)

Bereiding

In pan met ruim kokend water en zout penne in ca. 5 minuten beetgaar koken.
In vergiet zeeaster goed afspoelen en laten uitlekken.
Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden.
Ham in grove repen snijden.
In wok of grote koekenpan olie verhitten.
Zeeaster en knoflook ca. 2 minuten roerbakken.
In kommetje crème fraîche en mosterd samen losroeren en door zeeaster mengen.
Pasta afgieten en met ham door zeeaster scheppen.
Al omscheppend geheel nog even doorwarmen.

Pastasalade 4

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

Ingrediënten

320 g penne rigate (pasta)
peper
zout
3 jonge wortels
½ rode paprika
½ groene paprika
olijfolie van extra kwaliteit
3 rijpe gepelde tomaten
paprikapoeder
gehakte peterselie
200 g Parmaham

Bereiding

Kook de penne al dente in een ruime hoeveelheid water met zout.
Doe er enkele minuten voor de pasta gaar is, de wortels en de stukjes paprika bij.
Spoel de penne onder koud water, zodat ze al dente blijven.
Voeg zout, peper, olijfolie en de in stukjes gesneden tomaten toe.
Bestrooi met wat paprikapoeder en gehakte peterselie.
Versier de schotel met de plakjes Parmaham en dien op.

Pastasalade met gorgonzola en gedroogde tomatendressing

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

Ingrediënten
voor de dressing

2 eetlepels olijfolie
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 fijngesneden ui
1 dl droge witte wijn
8-10 zongedroogde tomaten op olie, in reepjes
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel fijngesneden basilicum
zout
versgemalen zwarte peper

voor de salade

300 g fusilli
250 g in stukjes gescheurde gerookte kip
4 pomodori tomaten in parten
4 stengels bleekselderij in boogjes
150 g grof verbrokkelde gorgonzola
3 eetlepels pijnboompitten

Bereiding
Verhit de olie en bak de knoflook en de ui hierin ± 3 minuten zachtjes.
Schenk de wijn erbij, voeg de zongedroogde tomaten en de kappertjes toe en laat de saus in ± 10 minuten tot 2/3 inkoken.
Laat afkoelen, roer er de basilicum en zout en peper naar smaak door.
Kook de ffusilli in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op het pak beetgaar, spoel ze koud af en laat uitlekken.
Schep er de kip, de tomaten, de bleekselderij de gorgonzola en de dressing door.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en strooi ze over de salade.

Pastasalade met tonijnsaus

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

Ingrediënten

500 g pasta
2 eetlepels boter
400 g kipfilet in reepjes
zout
peper
300 g tonijn in olie, uitgelekt
1 blikje ansjovis, uitgelekt
½ dl olijfolie
1 eetlepel citroensap
5 eetlepels kappertjes
4 dl mayonaise
4 eetlepels kleingesneden augurkjes
verse basilicum

Bereiding

Kook de pasta beetgaar, spoel ze koud en laat afkoelen.
Bak de reepjes kip met zout en peper in de boter in 5 minuten bruin.
Pureer in een keukenmachine de tonijn met de ansjovis, de olijfolie, het citroensap en 3 eetlepels kappertjes tot een gladde pasta en roer die door de mayonaise.
Voeg zout en peper toe.
Schep de tonijnsaus en de kip door de pasta en garneer met de rest van de kappertjes, augurkjes en basilicum.

Serveertip: voeg er gekookte kwarteleitjes aan toe.

Patat

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 kg aardappels (Super turbo of Bildstar)
zout
olie om te frituren

Bereiding

Aardappels schillen en wassen.
Aardappels in lengte in plakken van ca. 1 cm dik snijden.
Plakken in lengte in repen van ca. 1 cm dik snijden.
Patat in ruim water wassen.
Patat ca. 10 minuten in bak met vers koud water leggen.
Patat in vergiet laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier.
Dienblad of bakplaat bedekken met dubbele laag keukenpapier.
In frituurpan olie verhitten tot ca. 140 °C.
Patat in 3 porties 6 à 8 minuten gaar, maar niet bruin bakken, patat af en toe omschudden.
Patat uitspreiden op blad en laten afkoelen.
Frituurolie verhitten tot 180 °C.
Patat in 3 porties in 2 à 4 minuten goudbruin bakken, af en toe omschudden.
Vergiet bekleden met keukenpapier en patat op keukenpapier laten uitlekken.
Patat overdoen in schaal en bestrooien met zout.
Serveren met mayonaise.

Variatietip: Biologische paprika-kerriepatat: Neem biologische aardappels, borstel ze onder koud water schoon en snijd ze in repen. Bestrooi de patat voor het afbakken gelijkmatig met 3 theelepels paprika- en 3 eetlepels kerriepoeder. Dunne frietjes: Snijd 1 kilo aardappels in dunne staafjes. Bak de staafjes in kleine hoeveelheden in één keer in ca. 3 minuten goudbruin. Bestrooi met 3 eetlepels fijngehakte peterselie.

Peer met Boursin

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

Ingrediënten

2 plakjes bladerdeeg
1 eierdooier
2 eetlepels zeezout
50 g Boursin
1½ eetlepel slagroom
2 rijpe handperen
sprietjes bieslook
zoute stengels

Bereiding

Snijd de plakjes bladerdeeg in repen, bestrijk ze met eidooier en bestrooi ze met zeezout.
Bak ze ± 15 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).
Roer de kaas los met de slagroom en doe het in een spuitzak met kartelmond.
Schil en halveer de peren, snijd de klokhuizen eruit en spuit toefjes kaas in elke halve peer.
Garneer met sprietjes bieslook en geef de zoute stengeltjes er apart bij.

Penne met 4 soorten kaas en courgettesalade

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

Ingrediënten

350 g penne (buisjes pasta)
2 courgettes
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels witte balsamicoazijn
2 bollen mozzarella (kaas, à 150 g)
2 potten 4 formaggi saus (à 260 g)

Bereiding

Penne volgens gebruiksaanwijzing koken.
Courgettes schoonmaken en in plakjes snijden.
Courgetteplakjes 2 minuten koken en afgieten.
In vergiet met koud water afspoelen en laten uitlekken.
Van 3 eetlepels olijfolie, azijn en zout en peper naar smaak dressing kloppen.
Dressing met courgette mengen.
Mozzarella in blokjes snijden.
Kaassaus door penne roeren en kaasblokjes erdoor scheppen.
Kaas 1 minuut meewarmen.
Penne met courgettesalade serveren.

Penne rigate met waterkerssaus en gebakken paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui
1 bakje oesterzwammen (150 g)
1 bakje bundelzwammen (100 g)
zeezout
150 g volkoren penne rigate (zak à 500 g)
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 zakje waterkers (75 g)
125 ml slagroom (bekertje à 200 ml)
1 zakje gemalen belegen kaas (100 g)
(versgemalen) peper

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en harde uiteinden van steeltjes eraf snijden.
Oesterzwammen in reepjes snijden.
In pan met ruim kokend water en zout penne in 6 à 8 minuten beetgaar koken.
In pan 1 eetlepel olie verhitten. Ui ca.2 minuten zachtjes fruiten.
Van waterkers 2 toefjes achterhouden.
Rest van waterkers toevoegen en al omscheppend laten slinken.
Slagroom toevoegen en geheel met staafmixer tot gladde saus pureren.
Kaas toevoegen en al roerend op laag vuur laten smelten.
Op smaak brengen met zout en peper.
In koekenpan rest van olie verhitten en op hoog vuur oesterzwammen en bundelzwammen of in stukjes gesneden champignons in ca. 3 minuten bruin bakken, vocht laten verdampen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Pasta afgieten en over twee diepe borden verdelen.
Waterkerssaus erover scheppen en paddestoelen erop scheppen.
Garneren met waterkers.

Pepervlees met prei en paprika

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g rauwe rosbief in smalle reepjes
1 middelgrote ui in stukjes
1 eetlepel olijfolie
½ theelepel grove boerenmosterd
½ theelepel zout
1 theelepel paprikapoeder
zeer grof gemalen zwarte peper
zeer grof gemalen witte peper
½ rode paprika in stukjes
1 dikke prei in ringen
75 g peperboursin

Bereiding

Meng de rosbiefreepjes, de ui, de olijfolie, de mosterd, het zout, het paprikapoeder en de zwarte en witte peper door elkaar en laat het mengsel minstens 12 uur marineren.
Kook de paprika en de prei samen in een magnetronschaal, afgedekt, op ± 750 Watt in 3-4 minuten beetgaar.
Voeg het gemarineerde vlees toe, meng alles goed, leg de peperboursin in het midden en verwarm alles tezamen, afgedekt, op ± 500 Watt ± 4 minuten tot het vlees niet meer rood is.
Laat het gerecht enkele minuten nagaren en vermeng het daarna nogmaals.

Perzikshake met gember

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels gembersiroop
6 eetlepels suiker
1 limoen
4 verse perziken
5 dl ginger ale (fles 1 l)

Bereiding

Op schoteltje 4 eetlepels gembersiroop schenken.
Suiker op ander schoteltje scheppen.
Rand van glazen eerst in schoteltje met gembersiroop en vervolgens in suiker drukken.
Limoen goed schoonboenen, in plakjes snijden en 4 plakjes half insnijden.
Perziken schillen, pitten verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Blokjes perzik met 2 eetlepels gembersiroop in keukenmachine pureren.
Ginger ale erdoor mengen tot schuimige drank ontstaat en in glazen schenken.
Plakjes limoen op rand van glazen zetten en rietje in glazen steken.

Perzische lamspot

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

Ingrediënten

1 aubergine
2 kleine uien
2 vleestomaten
8 dadels
6 eetlepels olijfolie
500 g lamspoelet
1 eetlepel citroensap
½ theelepel gemalen kaneel
½ theelepel gemalen nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Was de aubergine, snijd hem in plakjes van 1 cm en leg deze in een vergiet.
Strooi er wat zout over en laat het vocht 30 minuten uitlekken.
Maak de uien schoon en snijd ze in grove stukken.
Ontvel de tomaten (plicheren) en snijd ze in blokjes.
Snijd de dadels overlangs door, verwijder de pit en snijd de dadels in blokjes.
Verhit 4 eetlepels olie in een grote pan, bak de aubergine hierin aan beide kanten goudgeel en neem ze uit de pan.
Voeg het lamspoelet toe, bak het goudbruin en bestrooi met peper en zout.
voeg de uien en ½ dl water toe, sluit de pan en stoof het vlees 20 minuten.
Voeg dan de aubergine, de tomaatblokjes, de dadels, het citroensap, de kaneel en 2 dl water toe, breng alles weer aan de kook, sluit de pan en stoof het gerecht zachtjes 1 uur.
Controleer af en toe of er nog voldoende vocht aanwezig is en vul dit zo nodig aan.

Perzische stoofpot met lamsvlees en yoghurt

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

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g lamsfilet in blokjes
zout
peper
1½ eetlepel boter
3 sjalotjes in vieren
1 gesnipperde ui
2 vastkokende aardappelen in blokjes van 1½ cm
4 eetlepels Kruiden curry-pasta of Pasanda curry-pasta (Patak's)
1 blik tomaatblokjes (400 g)
1 dl tomatensap
1 bakje Griekse yoghurt (Total)
1 groen pepertje in ringen (zaadjes verwijderd)

Bereiding

Bestrooi het vlees met zout en peper.
Verhit in een braadpan de boter en bak het vlees rondom bruin.
Voeg de sjalotjes toe en bak ze ± 3 minuten mee.
Schep het vlees en de sjalotjes uit de pan en houd ze apart.
Bak de ui in het achtergebleven vet ± 5 minuten.
Voeg de sjalotjes, de aardappelblokjes en de curry-pasta toe en laat nog ± 3 minuten zachtjes bakken.
Voeg de tomaatblokjes met het vocht, het tomatensap en 1 dl water toe,
breng het geheel aan de kook en laat het ± 5 minuten zachtjes stoven.
Voeg het vlees toe en laat nog 5 minuten stoven.
Roer de yoghurt erdoor, verwarm alles goed en strooi er de peperringetjes over.

Peshwari naan

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ dl warm water
1 mespunt suiker
½ theelepel gedroogde gist
500 g wit broodbloem
½ theelepel zout
½ dl yoghurt
appelmoes van 2 stevige, lichtzure appels
60 g gele rozijnen
60 g geschaafde amandelen
1 eetlepel korianderblaadjes
2 eetlepels geraspte kokos

Bereiding

Vermeng het water met de suiker, giet dit over de gist en laat de gist erin oplossen.
Doe de bloem en het zout in een kom en maak in het midden een kuiltje.
Doe daar het gistmengsel, de yoghurt en ± 1½ dl lauw water in en kneed het ± in 10 minuten tot een soepel deeg.
Leg dit in een ingevette schaal, dek die met een doek af en laat het deeg ± 3 uur staan.
Verdeel het in 4-6 stukken, rol die uit tot ovale lappen van 20 cm en trek één uiteinde uit tot een druppelvorm.
Leg de deeglappen op een met bloem bestoven werkvlak, prik ze over de hele oppervlakte met een vork in en bestrijk ze aan beide kanten met olie.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand en bak de stukken naan 3 minuten aan elke kant; ze moeten over de hele oppervlakte donkerbruine vlekjes hebben.
Verdeel er met een theelepel de appelmoes over en strooi er de rozijnen, geschaafde amandelen, korianderblaadjes en kokos over.

Peultjes en taugé in pindasaus

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

Ingrediënten

350 g peultjes
500 g spitskool
150 g taugé
1 rode paprika
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie
6 eetlepels pindasaus

Bereiding

Haal de peultjes af, snijd de spitskool fijn en snijd de paprika in stukjes.
Spoel de taugé af en pel en snipper de knoflook.
Verhit de olie in een wok en bak de knoflooksnippers hierin ± 1 minuut.
Roerbak de peultjes en de spitskool ± 3 minuten mee.
Schep de paprika en de taugé erdoor en bak ze nog even mee.
Voeg 2 dl heet water toe en laat het gerecht ± 3 minuten koken.
Schuif de groenten naar de zijkant en roer de pindasaus door het kookvocht.
Schep de groenten door de pindasaus zodra die gebonden is.
Serveer met gebakken of witte rijst.

Pikante rijstschotel

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

Ingrediënten
voor 2 personen

120 g gekookte rijst
30 g geraspte belegen kaas
2 eetlepels zure room
2 eetlepels fijngehakte tomaat
2 eetlepels fijngehakte Spaanse of chilipeper zonder zaadjes
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding
Meng de rijst, 15 g kaas, de zure room, de tomaat, de Spaanse of chilipeper en de peterselie in een kom. Besprenkel de schaal met wat olie, verdeel er het rijstmengsel gelijkmatig over en bestrooi het met de rest van de kaas.
Zet de schaal, onafgedekt, 5 minuten op ± 650 Watt in de magnetron, tot de rijst goed is doorgewarmd en de kaas is gesmolten.
Draai de schaal eventueel halverwege de magnetrontijd een halve slag.

Pikante stoofpeertjes met zoetzure saus

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

Ingrediënten

4 roodkokende stoofpeertjes
1 rode peper
1 dl rode bessensap
2 eetlepels citroensap
75 g suiker
zout
15 g verse koriander
8 plakjes kipfilet (vleeswaren)
½ theelepel karwijzaad

Bereiding

Schil de peertjes, halveer ze in de lengte en verwijder de klokhuizen.
Was de peper, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadlijsten en de zaadjes en snijd hem in dunne reepjes.
Breng in een pan het bessensap, het citroensap en 1½ dl water aan de kook en roer er de peperreepjes, de suiker en een mespuntje zout door.
Leg de peertjes erin, stoof ze afgedekt op laag vuur ca 30 minuten en laat ze afgedekt afkoelen.
Neem de peertjes dan uit de saus en snijd ze tot iets onder het topje in dunne plakjes (de plakjes moeten aan elkaar blijven zitten).
Verdeel de koriandertakjes over 4 bordjes en leg op elk bordje twee peerwaaiers.
Halveer de plakjes kipfilet, vouw ze dubbel en leg ze naast de peerwaaiers.
Schep de saus erover en bestrooi het geheel met karwijzaad.

Pilav 7

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

Ingrediënten

1 eetlepel boter
1 eetlepel olijfolie
2 koppen langkorrelige rijst (bijvoorbeeld Surinaamse rijst)
2 theelepels zout
½ theelepel kurkuma (koenjit)
½ theelepel foelie
0.3 theelepel kardamom
2½ kop bouillon (van een blokje of van vlees getrokken)

Bereiding

Verhit de boter en olie en voeg de gewassen en uitgelekte rijst toe.
Blijf onder roeren op gematigd vuur verhitten tot de rijst glazig wordt en gaat verkleuren (10-12 minuten).
Voeg de hete bouillon toe (pas op het spatten) en vervolgens het zout en de kruiden.
Roer 3 minuten met een vork en laat de rijst met het deksel op de pan (niet oplichten) op een laag vuurtje gaar worden (20-25 minuten).
De pilav kan nog iets pittiger gemaakt worden door wat cayennepeper toe te voegen.
Apart is ook om een handje gewassen krenten of rozijnen toe te voegen.

Pincho de morcilla o chorizo (sneetjes bloedworst of gekruide worst)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 dikke sneden stokbrood
4 dikke sneden Spaanse bloedworst of chorizo
olijfolie voor het bakken

Bereiding

Schenk een beetje olijfolie in een braadpan, leg de worst erin, doe een deksel op de pan en bak de plakken ± 1 minuut per kant.
Rooster het brood en leg de worst erop.
Dien direct op.

Pinda-kokosmelk sla-dressing

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

Ingrediënten

4 dl ongezoete kokosmelk
1 eetlepel rode curry-pasta
5 dl ongezouten pindakaas met stukjes pinda
1/8 l witte azijn
2 eetlepels suiker
1½ eetlepel vissaus

Bereiding

Roer de rode curry-pasta door de kokosmelk in een steelpan boven middelhoog vuur, net zolang tot het mengsel gelig wordt en een dun laagje olie boven komt drijven.
Doe de rest van de ingredinten erbij en verwarm de saus al roerend 7 tot 10 minuten boven laag vuur, of tot alle ingredinten goed met elkaar vermengd zijn.
Laat de dressing een uur afkoelen op kamertemperatuur alvorens hem te gebruiken.
De dressing blijft in de koelkast een maand goed, maar heeft wel de neiging om in te dikken.
Om hem te verdunnen moet u een halve of een hele theelepel witte azijn of pinda-olie toevoegen en flink roeren.

Info: Gebruik het liefst vette pindakaas, of voeg een flinke scheut pinda-olie toe, anders wordt de dressing te dik.

Pindasoep met kip en taugé

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

Ingrediënten

1 ui
250 g kipfilet
2 eetlepels olie
1 pot MAGGI Basis voor Kippensoep
½ pot pindakaas
100 g taugé

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Snijd de kip in blokjes.
Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui.
Schep de blokjes kip erdoor en bak ze zachtjes lichtbruin.
Voeg de MAGGI Basis voor Kippensoep en ruim 3 potten water toe en breng de soep al roerende aan de kook.
Voeg de pindakaas toe en laat die al roerende oplossen tot er een licht gebonden soep ontstaat.
Laat de soep 15 minuten heel zachtjes doorkoken.
Warm de taugé de laatste 5 minuten mee

Variatietip: Deze soep is erg lekker met plakjes banaan en 1 eetlepel fijngesneden bladselderij als garnering. Voeg voor een pittige variant een theelepel sambal aan de soep toe.

Piperies me rizi yemistes (met rijst gevulde kleine paprika's)

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

Ingrediënten

4 kleine witte of groene paprika's
olijfolie
150 g rijst
1 gesnipperd uitje
3 dl bouillon
50 g rozijnen
zout
peper
enkele blaadjes sla
rode uiringen
paprikapoeder
zwarte olijven

Bereiding

Halveer de paprika's overlangs en neem er de lijsten en zaadjes uit.
Fruit in wat olijfolie de rijst met de ui, voeg de bouillon en de rozijnen toe en laat gaar worden.
Breng op smaak met zout en peper.
Vul de paprikahelften, stoof ze 10 minuten in wat olijfolie en laat ze afkoelen.
Serveer ze op een blaadje sla, met rode uiringen, omgeschud met paprikapoeder en een paar zwarte olijven.

Pitabroodjes 4

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

Ingrediënten

450 g bloem
½ theelepel zout
25 g verse gist
3 dl water

Bereiding

Roer de gist met wat lauw water glad en voeg de rest van het water toe.
Zeef de bloem en het zout in een ruime kom, maak in het midden een kuiltje, voeg het gistmengsel ineens aan de droge ingrediënten toe en meng het tot een stevig soepel deeg.
Keer het op een met bloem bestoven werkblad om en kneed het 10 minuten door met met bloem bestoven handen tot het glad en soepel is en gemakkelijk van de kom loslaat.
Maak er een bal van, doe die in een ingevette schaal en dek deze af.
Laat staan tot het deeg tweemaal zo groot is geworden en terug veert als erop wordt gedrukt.
Keer het deeg weer op een met bloem bestoven werkblad om en kneed het 2-3 minuten licht door.
Verdeel het deeg in 8 stukken, kneed die licht door en vorm van elk stuk een bal.
Rol elke bal op een met bloem bestoven werkblad uit tot een ovaal van ½ cm dik, leg ze op een bakblik, dek de pita's af en laat ze staan tot ze sponsachtig zijn.
Verwarm in de oven 2 bakplaten, leg op elke bakplaat 2 pita's, bestrijk ze met wat koud water en bak ze 10 minuten bij 200°C.
Bak de rest van de pita's op dezelfde manier.

Pitabroodjes met kipsalade

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 pitabroodjes
1 winterwortel (ongeveer 250 g)
4 eetlepels mangochutney
2 eetlepels slasaus (25 % olie)
een stuk komkommer (100 g)
gebraden kipfilet
citroensap of azijn
zout

Bereiding

Bak de pitabroodjes bruin in de broodrooster.
Rasp de wortel een beetje grof.
Meng de mangochutney met de slasaus en de geraspte wortel.
Snijd de komkommer en de kipfilet in smalle reepjes.
Meng dit door het wortelmengsel.
Breng op smaak met wat citroensap of azijn en zout.
Snijd de pitabroodjes open en vul ze met het mengsel.

Pittig gevulde paprika's met couscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 grote rode paprika's
2 tenen knoflook
½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (à 20 g)
1 volle eetlepel kappertjes
6 cherrytomaatjes
8 zwarte olijven zonder pit
1 bakje Italiaanse quornstukjes (200 g)
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 dl tomatensap
½ pak couscous (à 400 g)
zout

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Paprika's wassen, overlangs halveren en zaadlijsten verwijderen.
Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden.
Kruiden en kappertjes fijnhakken.
Cherry-tomaatjes wassen en in vieren snijden.
Olijven in vieren snijden.
In kom Quorn-stukjes met knoflook, kruiden, kappertjes, tomaatjes, olijven en 2 eetlepels olijfolie door elkaar scheppen.
Paprika's hoog opvullen met Quornmengsel en naast elkaar in ovenschaal zetten.
Besprenkelen met 2 eetlepels olijfolie.
Tomatensap en ½ dl water op bodem schenken.
Paprika's in oven in ca. 30 minuten gaar bakken.
Halverwege wat vocht uit schaal over paprika's sprenkelen.
Intussen in pan 3 dl water met zout aan de kook brengen.
Van vuur af couscous erdoor roeren en ca. 5 minuten laten staan.
In wok laatste eetlepel olie verwarmen en couscous al omscheppend ca. 3 minuten verwarmen tot couscous mooi rul is.
Couscous in midden op vier borden scheppen.
Paprika's erop leggen en vocht uit schaal over couscous scheppen.

Pittige groente-fruitsalade

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd het vruchtvlees van 1 kleine ananas en 1 mango in stukjes.
Snijd 1 ongeschilde komkommer doormidden en verwijder de zaadkern.
Schep het vruchtvlees uit 1 granaatappel.
Verwijder de zaadjes uit 1 groen pepertje en snijd het heel fijn.
Schep dit alles met elkaar om.
Klop een dressing van 1 eetlepel geraspte gemberwortel, 2 eetlepels lichte sojasaus, 2 eetlepels witte wijnazijn, 6 eetlepels olie en peper en zout en meng hem door de salade.
Serveer de salade in een uitgeholde ananas.

Pittige lamsragoûtpakketjes

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

Ingrediënten

550 g lamsvlees
6 eetlepels olijfolie
170 g geschilde en in ringen gesneden uien
270 g geschilde, ontpitte en in kleine stukjes gesneden tomaten
1 eetlepel fjngehakte rozemarijn
zout
peper
3 knoflookteentjes
140 g geitenkaas
1 fjngehakt bosje peterselie
8 blaadjes fyllodeeg
2 eetlepels sesamzaad

Bereiding

Snijd het lamsvlees in stukjes van 2 cm.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grote pan en bak het vlees hierin.
Voeg de uien, de tomaten en de rozemarijn toe en kruid met peper en zout.
Schil 2 knoflookteentjes, pers ze fijn en voeg ze aan het stoofpotje toe.
Stoof het geheel eerst 5 minuten zonder deksel en laat vervolgens afgedekt op zacht vuur 40 minuten pruttelen.
Verdeel de geitenkaas in grove stukken en roer die door de peterselie.
Pers het laatste knoflookteentje en voeg dit aan de kruidenkaas toe.
Verdeel het fyllodeeg in 16 rechthoekjes.
Bestrijk 8 rechthoekjes met wat olijfolie, leg er een tweede dwars overheen en bestrijk opnieuw met olijfolie.
Schik in het midden 2 eetlepels lamsragoût en 1-2 eetlepels geitenkaas.
Vouw het dicht tot een pakje, bestrijk met olijfolie en bestrooi met sesamzaadjes.
Leg de pakjes op een beboterd bakplaat en bak ze 20 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven, tot ze goudbruin zijn dien ze onmiddellijk op.

Pittige paprikasoep met aubergine

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

Ingrediënten

voor 2 personen

½ kleine aubergine
zout
1 grote rode paprika
1 sjalotje
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
2 theelepels chilipoeder
½ l bouillon
2 theelepels verse tijmblaadjes
2 eetlepels geraspte geitenkaas

Bereiding

Snijd de aubergine in kleine blokjes, bestrooi ze met zout en laat ze een half uur liggen.
Snijd de paprika in stukjes.
Snipper het sjalotje.
Verhit 1 eetlepel olijfolie en fruit de paprika en het sjalotje even aan.
Pers het teentje knoflook erboven uit en bak het chilipoeder even mee.
Voeg de bouillon en de tijm toe en kook de soep in ± 5 minuten zachtjes gaar.
Pureer de soep met een staafmixer.
Dep de aubergine met keukenpapier droog.
Verhit in een koekepan 2 eetlepels olijfolie en bak de auberginebloklkjes op hoog vuur bruin.
Schep de soep in 2 diepe borden, verdeel er de auberginebloklkjes over en strooi de kaas erover.
Lekker met stokbrood.

Pittige pasta met vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

100 g spaghetti
2 eetlepels olijfolie
1 pakje kabeljauwfilet (100 g diepvries)
50 g bacon in plakjes
½ rode peper
1 teentje knoflook
1 pakje gezeefde tomaten (à 500 g)

Bereiding

Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Intussen in kleine koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en kabeljauw op laag vuur in ca. 10 minuten bruinbakken, af en toe keren.
Intussen bacon in reepjes snijden.
Peper schoonmaken en in reepjes snijden.
In pan rest van olie verhitten en bacon en peperreepjes ca. 2 minuten bakken.
Knoflook pellen, boven bacon uitpersen en ca. ½ minuut meebakken.
Gezeefde tomaten toevoegen en geheel goed doorwarmen.
Spaghetti door saus scheppen en op bord scheppen.
Kabeljauw (uit elkaar gevallen) erop leggen.

Pittige roerbakmie met kokosmelk

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

Ingrediënten

300 g peultjes
1 rode peper
250 g mie
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje Tivall roerbakstukjes (175 g)
1 zak Thaise roerbakgroentemix (400 g)
2 eetlepels limoensap
200 ml kokosmelk

Bereiding

Peultjes schoonmaken, in 3 minuten beetgaar koken en afgieten.
Peper opensnijden, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden.
Mie koken volgens gebruiksaanwijzing en laten uitlekken.
In wok olie verhitten.
Peper 1 minuut bakken.
Roerbakstukjes toevoegen en 2 minuten meebakken.
Roerbakmix bij roerbakstukjes doen en 3 minuten meebakken.
Limoensap en kokosmelk door groentemengsel scheppen en aan de kook brengen.
Mie en peultjes door groentemengsel scheppen en al omscheppend door en door warm laten worden.

Pittige roergebakken kip met ananas en cashewnoten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sjalotje
1 kleine rode paprika
3 schijven ananas (blik)
200 g kipfilet
1 eetlepel oestersaus
1 eetlepel Thaise vissaus (toko)
1 theelepel honing
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 theelepel sambal badjak
50 g lichtgezouten cashewnoten
1 eetlepel fijngehakte verse koriander

Bereiding

Pel het sjalotje en snijd het in ringetjes.
Snijd de paprika in ruitjes en de ananas in blokjes.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Roer een sausje van de oestersaus, de vissaus en de honing.
Verhit de olie in een wok of braadpan en pers de knoflook erboven uit.
Schep de sambal en de kipreepjes erdoor en roerbak de kip ± 2 minuten.
Roerbak de sjalot en de paprika ± 2 minuten mee.
Schep het sausje en de ananas erdoor en warm het gerecht nog ± 1 minuut door.
Schep er op het laatst de cashewnoten en de koriander door.
Lekker met rijst.

Pittige worteltaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries, pakje à 450 g)
1 rode paprika
2 winterwortels
2 eetlepels zonnebloemolie
4 eieren (M)
75 ml slagroom (bekertje à 125 ml)
2 zakjes gemalen pittige kaas (red hot, à 100 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C.
Deeg laten ontdooien.
Paprika en wortel schoonmaken en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Paprika en wortel ca. 5 minuten bakken.
Eieren loskoppen met zout, room en kaas.
Vorm bekleden met deeg en op verschillende plaatsen inprikken met vork.
Wortel en paprika over bodem verdelen.
Ei-kaasmengsel erover schenken.
Taart in midden van oven in ca. 30 minuten gaar en goudbruin bakken.

Pizza ansjovis

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

Ingrediënten

2 uien
50 g olijven met piment (potje à 240 g)
2 dozen Toscaans pizzapakket (world wide pizza, à 560 g)
1 blikje ansjovisfilets (48 g)
2 zakjes gemalen pittige kaas (à 150 g)
2 komkommers
4 eetlepels witte wijnazijn
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Uien pellen en in ringen snijden.
Olijven in plakjes snijden.
Saus (uit dozen) over bolle kant van pizzabodems verdelen.
Beleggen met uiringen, ansjovis en olijven.
Bestrooien met kaas.
Pizza's op 2 roosters in midden van oven in 8-10 minuten bakken.
Komkommers schillen, in blokjes snijden.
Dressing kloppen van azijn, olie, zout en peper.
Komkommer mengen met dressing.
Pizza's serveren met komkommersalade.

Pizza calzone met tonijn

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

Ingrediënten

1 pak mix voor pizzabodem (450 g)
4 eetlepels olijfolie
3 bosuitjes
2 blikjes tonijnstukjes in olijfolie (à 185 g)
12 groene olijven zonder pit
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 zak gemengde sla (200 g)
6 eetlepels knoflookdressing (fles à 270 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C.
Mix voor pizzadeeg mengen met 250 ml water, 2 eetlepels olijfolie en mespunt zout tot soepel deeg ontstaat.
Deeg in 4 stukken verdelen.
Elk stuk uitrollen tot ronde lap van ca. 20 cm.
Bosui in ringetjes snijden.
Tonijn laten uitlekken.
In kom tonijn, olijven, bosui, en tomaten mengen.
Mengsel op smaak brengen met zout en peper.
Mengsel op helft van elke deeglap scheppen.
Andere helft van deeglap over vulling heen leggen en aan randen goed dichtdrukken.
Pizza's aan bovenkant bestrijken met rest van olie.
Calzones in midden van oven in ca. 25 minuten gaar en goudbruin bakken.
Sla mengen met dressing.
Apart bij pizza's serveren.

Pla gow laad prig (gebakken garoupa met sambal)

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

Ingrediënten

1 verse garoupa van ± 675 g
3 verse rode pepers
3 verse groene pepers
2 ½ cm verse gember aan een stuk
3 sjalotten
2 teentjes knoflook
½ theelepel gehakte korianderwortel
1/4 theelepel witte peperkorrels
olie om te frituren
2 eetlepels vissaus
50 ml tamarindewater
50 g palmsuiker
75 ml dikke kokosmelk

Bereiding

Maak de vis schoon, maar laat de kop en de staart zitten.
Hak de pepers, de gember, de sjalotten en de knoflook in stukken.
Doe ze, samen met de korianderwortel, de peperkorrels en koud water in een vijzel en stamp tot een gladde massa ontstaat.
Verwarm de olie in een pan tot ze begint te walmen en bak de vis tot hij gaar en het vel goudkleurig en knapperig is.
Haal de vis uit de olie, laat ze op keukenpapier uitlekken en leg ze op een schaal, die wordt warm gehouden.
Giet de meeste olie uit de pan, doe het kruidenmengsel in de pan en bak al roerend 2-3 minuten.
Doe er dan de vissaus, het tamarindewater en de suiker bij en breng alles aan de kook.
Temper het vuur en laat het mengsel, onder af en toe roeren, 5 minuten zacht doorkoken.
Voeg tenslotte de kokosmelk toe, roer alles goed door elkaar en breng het mengsel weer aan de kook.
Giet de saus over de vis en serveer.

Pla kapong nueng laad prig (gekruide gestoomde rode 'snapper')

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

Ingrediënten

1 rode snapper
1 kleine rijpe papaya
10 gedroogde rode pepers
3 sjalotten
3 teentjes knoflook
1 stengel citroengras
75 g visfilet
500 ml visbouillon
25 g palmsuiker
2 eetlepels vissaus
2 eetlepels tamarindewater
25 g maïsmeel

Bereiding

Maak de vis schoon en leg hem op een stoomrek.
snijd het vruchtvlees van de papaya in reepjes en leg ze kruislings over de vis.
Zet het stoomrek in een wadjan.
Week de pepers in warm water tot ze zacht zijn.
Hak de pepers, de sjalotten, het citroengras en de visfilet in stukken, doe ze in een stamper en stamp tot een gladde massa ontstaat.
Giet de bouillon in een sauspan en breng ze aan de kook.
Voeg het gestampte kruidenmengsel toe en roer alles goed door elkaar.
Voeg dan de suiker, de vissaus en het tamarindewater toe en blijf roeren tot de suiker geheel is opgelost.
Giet de saus over de vis in de wadjan (het oppervlak van de saus moet ± 1½ cm onder het stoomrek blijven.
Leg een deksel op de wadjan en stoom de vis 10-12 minuten.
Leg de vis daarna op een schaal.
Meng het maïsmeel met een beetje water en voeg dat aan de saus toe.
Roer tot de saus dik wordt en giet ze over de vis.

Pla kapong priaw (zeebaars in zure saus)

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

Ingrediënten

400 g zeebaarsfilet
zout naar smaak
versgemalen zwarte peper
2 sjalotten
4 teentjes knoflook
2 cm verse gember aan een stuk
75 ml plantaardige olie
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels vissaus
75 ml tamarindewater
2 eetlepels palmsuiker
verse korianderbladeren
reepjes rode peper

Bereiding

Snijd de filets in dobbelsteentjes en breng ze op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
Hak de sjalotten, de knoflook en de gember in kleine stukjes.
Verwarm de olie in een wadjan en fruit de sjalotten, de knoflook en de gember 2-3 minuten.
Voeg dan de stukjes vis toe en laat alles ± 6 minuten op matig vuur doorkoken.
Verwijder de stukjes vis, laat ze op keukenpapier uitlekken en leg ze op een schotel.
Doe de sojasaus, de vissaus, het tamarindewater en de palmsuiker bij de saus in de wadjan en roer tot de suiker goed is opgelost.
Breng de saus op smaak met zout en giet ze over de vis.
Garneer de schotel met de korianderbladeren en de reepjes peper.

Pla paad khing (zeebaars met verse gember)

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

Ingrediënten

455 g zeebaarsfilet
3 cm verse gember aan een stuk
2 verse rode pepers
2 verse groene pepers
2 teentjes knoflook
2 lente-uitjes
4 gedroogde zwarte paddestoelen
75 ml plantaardige olie
2 eetlepels vissaus
50 g gezouten rettich
2 theelepels suiker
versgemalen witte peper
verse korianderbladeren

Bereiding

Snijd de visfilet in dikke plakken.
Snijd de gember in plakjes, de peper in lange reepjes, kneus de knoflook en snijd de lente-uitjes in stukjes van 1½ cm.
Week de paddestoelen 40 minuten in warm water, verwijder de harde stelen en snijd de hoeden in plakjes.
Verwarm de olie in een wadjan en fruit de gember en de knoflook 3-4 minuten.
Voeg de vis, de paddestoelen en de gezouten rettich toe en laat het, af en toe roerend, op matig vuur doorkoken tot de vis bijna gaar is.
Voeg de pepers, de lente-uitjes, de vissaus, de suiker en versgemalen peper toe en roer alles goed door elkaar.
Laat nog 2 minuten doorkoken en doe het gerecht over op een schaal.
Garneer met de verse korianderblaadjes.

Pla pow (gegrilde vis)

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

Ingrediënten

1 hele zeebaars van ± 675 g
1 bananenblad

voor de marinade

2 teentjes knoflook
4 peperkorrels
2 theelepels gehakte korianderwortels
½ theelepel gemberpoeder
2 eetlepels maggi
2 eetlepels lichte sojasaus

voor de saus

2 kleine groene pepers
3 teentjes knoflook
1 bosje korianderbladeren
zout naar smaak
1 theelepel suiker
50 ml limesap
75 ml bouillon

Bereiding

Maak de vis schoon en bestrijk hem gelijkmatig met de marinade.
Leg hem op het bananenblad en laat hem 15 minuten staan.
Wikkel de vis daarna goed in het blad en grill beide kanten 8-12 minuten.
Leg de vis op een schaal, open het bananenblad en giet de saus erover.
Doe de knoflook, de peperkorrels, de korianderwortel en de gember in een vijzel en stamp alles goed fijn.
Roer er dan de maggi en de lichte sojasaus goed door.
Hak de pepers en de knoflook en scheur de korianderblaadjes.
Doe de stukken in een vijzel, voeg het zout en de suiker toe en stamp alles goed fijn.
Doe het mengsel in een sauspan, voeg het limesap en de bouillon toe en breng het aan de kook.
Roer alles goed door elkaar en laat het 2-3 minuten zacht doorkoken.

Plaattaartjes met gekarameliseerde ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

8 uien
2 takjes rozemarijn
50 g roomboter
8 plakjes bladerdeeg (diepvries)
1 eetlepel olijfolie
3 (roma)tomaten
4 ansjovisfilets
zwarte peper
zout
1 eetlepel bloem om te bestuiven

Bereiding

Uien pellen en in ringen snijden.
Rozemarijn van takjes rissen en fijnhakken.
In pan met dikke bodem boter smelten.
Uienringen erdoor scheppen en 25 à 30 minuten zachtjes fruiten tot ze zoetig van smaak en zacht zijn; niet bruin laten worden.
Regelmatig omscheppen.
Rozemarijn erdoor scheppen.
Intussen bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien.
Bakplaat bekleden met bakpapier.
Werkvlak en deegroller dun bestuiven met bloem.
Telkens 2 plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot dunne langwerpige lap (ca. 20 x 10 cm).
Deeglapjes op bakplaat leggen.
Randjes van lapjes deeg bestrijken met water, ca. 1 centimeter naar binnen vouwen en aandrukken.
Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Uienmengsel op plakjes deeg scheppen, randen vrijlaten en bestrijken met olijfolie.
Bakplaat in midden van oven schuiven en taartjes in 15 à 20 minuten goudbruin bakken.
Intussen tomaten wassen, in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden.
Ansjovis met keukenpapier droogdeppen en fijnsnijden.
Ansjovis door tomaten scheppen.
Plaattaartjes uit oven nemen en tomatenmengsel erover verdelen.
Taartjes royaal bestrooien met zwarte peper.
Serveren met frisse groene salade.

Plato de jamòn Serrano (hamschotel)

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd Serranoham in plakken en serveer die met olijven en tomaten op een schotel.

Polak puri

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

Ingrediënten

100 g jonge spinazie
175 g volkorenmeel
± 1 theelepel zout
1 theelepel fijngeraspte verse gemberwortel
1½ eetlepel ghee (geklaarde boter) en (zonnebloem)olie

Bereiding

Spoel de spinazie enkele malen in ruim koud water en maak hem volkomen droog (slacentrifuge).
Hak, maal of snijd de spinazie zo fijn mogelijk (het beste resultaat verkrijgt u bij gebruik van een foodprocessor).
Voeg aan de spinaziepuree het volkorenmeel, zout, de gemberwortel, ghee en 3-4 eetlepels lauw water toe.
Maak er snel een soepel en stevig deeg van.
Kneed het deeg nog even na met de handen en vorm er een bal van.
Verpak de deegbal in plastic folie en laat hem tenminste 1 uur op een koele plek (groentela van koelkast) rusten.
Vorm hierna van het deeg 12 balletjes.
Rol de balletjes op een met wat bloem bestoven werkvlak uit tot ronde lapjes met een dikte van ¾ cm.
Bak de puri in hete olie (170 °C) in ± 3 minuten goudbruin.
Keer de puri na 1 minuut om.
Wanneer u tijdens het bakken kokende olie over de koekjes schenkt, zullen ze fraai opzwellen.
Laat de gebakken puri voor het opdienen even op een stuk keukenpapier uitlekken.

Info: Een pittig broodkoekje dat geldt als een specialiteit van de westkust van India en die van Gujarat in het bijzonder.

Pomelo-cocktail met krab en avocado

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

Ingrediënten

1 blikje krab
½ kleine winterwortel
1 pomelo
1 niet te rijpe avocado
1 eetlepel citroensap
1/8 l slagroom
½ dl yoghurt
3 eetlepels tomatenketchup
3 eetlepels sherry
tabasco
zout
peper
3 ijsbergslabladeren

Bereiding

Laat de krab in een zeef uitlekken en verwijder eventuele harde stukjes.
Maak de wortel schoon en rasp hem.
Schil de pomelo dik, zodat het vruchtvlees zichtbaar is.
Snijd met een scherp mesje boven een kom de partjes tussen de vliezen los, vang het sap op en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Schil de avocado, halveer hem, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
Besprenkel de plakjes rondom met citroensap en met het opgevangen pomelosap.
Schep de stukjes krab, de partjes pomelo en de avocadoplakjes in een kom luchtig door elkaar.
Klop de slagroom stijf.
Roer de slagroom, yoghurt, tomatenketchup en sherry door elkaar en maak de saus op smaak met tabasco, zout en peper af.
Zet het pomelo-krabmengsel, de geraspte wortel en het sausje tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Leg in 6 kommetjes of coupes een half blaadje ijsbergsla en schenk in elk kommetje of coupe 1/6 deel van het sausje.
Verdeel het pomelo-krabmengsel over de schaaltjes, strooi er de geraspte wortel over en serveer direct.
Lekker met toast en boter.

Pompoen met kokossoep

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

Ingrediënten

325 g verse pompoen
2 theelepels vers limesap
75 g gedroogde garnalen
2 sjalotten
2 verse rode pepers
2 verse groene pepers
1 theelepel trassi
250 ml dikke kokosolie
750 ml dunne kokosolie
zout naar smaak
4 verse zoute basilicumbladeren

Bereiding

Schil de pompoen, maar laat een beetje schil achter, zodat de pompoen bij het koken niet uit elkaar valt.
Giet het limesap over de pompoen en laat hem 20 minuten staan.
Doe de gedroogde garnalen, de sjalotten, de pepers en de trassi in een vijzel en stamp tot een gladde massa is ontstaan.
Giet de dikke kokosmelk in een steelpan en breng die aan de kook.
Voeg de kruidenmassa onmiddellijk toe en laat het geheel, al roerend, 5 minuten koken.
Voeg de pompoen toe, temper het vuur en laat de soep 10 minuten zacht doorkoken.
Voeg dan de helft van de dunne kokosmelk toe en breng het met zout op smaak.
Breng de soep opnieuw aan de kook en laat haar doorkoken tot de pompoen gaar, maar nog niet zacht is.
Voeg tenslotte de overgebleven kokosmelk en de basilicumbladeren toe, roer alles goed door elkaar, breng de soep opnieuw aan de kook en dien haar op.

Pompoensoep 3

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

Ingrediënten
voor 3 personen

1 pompoen
1 flinke ui
1 teentje knoflook
1 winterpeen
1 groentebouillonblokje
kerrie
versgemalen peper
1 laurierblad
3 kruidnagels
ketjap
verse peterselie
slagroom

Bereiding
Fruit de gesnipperde ui en knoflook en fruit een lepel kerrie en de in stukjes gesneden pompoen mee.
Voeg ½ l water, het bouillonblokje, de geraspte wortel, peper, het laurierblad, de kruidnagels, een scheutje ketjap en gehakte peterselie toe en laat dit 15-30 minuten koken.
Verwijder de laurier en de kruidnagels en pureer de soep (bijvoorbeeld door alles door een zeef te wrijven).
Roer van het vuur af een scheut slagroom door de soep.
Bestrooi de soep ter garnering voor het opdienen met nog wat peterselie.

Pompoensoep 3

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 kleine uien
1 kg pompoen
½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (à 20 g)
½ zakje verse bieslook (à 25 g)
25 g boter of margarine
1 teentje knoflook
2 kruidenbouillontabletten
zout
300 g broccoli
1 pak verse tortelloni verdi con ricotta e spinaci (250 g AH Huistraiteur)
125 g mascarpone (kaas bak à 250 g
peper

Bereiding

Uien pellen en fijn snipperen.
Pompoen schillen en in kleine blokjes snijden.
Italiaanse kruiden met keukentouw bij elkaar binden.
Bieslook in stukjes knippen.
In grote pan boter verhitten.
Knoflook pellen en boven pan uitpersen.
Uien toevoegen en ca. 2 minuten op laag vuur fruiten.
Pompoenblokjes, 1 l water, bouillontabletten en bosje Italiaanse kruiden toevoegen en op laag vuur ca. 15 minuten laten sudderen.
Intussen grote pan met water en zout aan kook brengen.
Broccoli schoonmaken, wassen en in kleine roosjes snijden.
Tortelloni ca. 3 minuten in pan met kokend water koken.
Broccoliroosjes aan tortelloni toevoegen en ca. 5 minuten meekoken.
Bosje kruiden uit soep nemen.
Mascarpone door soep roeren en op smaak brengen met zout en peper.
Pompoensoep met staafmixer pureren.
Tortelloni en broccoli in zeef laten uitlekken en door soep scheppen.
Bestrooien met bieslook.

Pompoensoep 4

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

Ingrediënten

1 ui
3 tenen knoflook
boter
1 flinke winterwortel
2 aardappelen
1 kg pompoenvruchtvlees (Turkse winkel)
peper
zout
1 theelepel gemalen komijn
1 eetlepel versgesneden peterselie
1 eetlepel versgesneden koriander
1 pot kippenbouillon

Bereiding

Smoor de ui en de knoflook in wat boter.
Voeg er de kleingesneden wortel, aardappelen en pompoen bij.
Leng de bouillon aan met de op de verpakking aangegeven hoeveelheid water, voeg dit toe en laat koken tot de groenten gaar zijn.
Pureer de soep met een staafmixer en breng haar op smaak met zout, peper, komijn, peterselie en koriander.

Pompoensoep 5

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

Ingrediënten

2 koppen in blokjes gesneden gekookt pompoenvruchtvlees
2 koppen geraspte winterwortel
2 gesnipperde uien
olie of boter
2 cm fijngesnipperde gemberwortel of 2 fijngesnipperde gemberbolletjes
2 bouillontabletten
1½ l water
zout
zwarte peper
aroma
suiker naar smaak

Bereiding

Fruit de ui met de wortel en de gember in de olie of boter.
Voeg het pompoenvruchtvlees en de bouillonblokjes met het water toe en laat koken tot de wortel gaar is.
Desgewenst kunt u de soep pureren.
Breng de soep op smaak met zout, peper aroma en suiker.
Roer er op de borden een schep zure room door en bestrooi met versgehakte groene kruiden (peterselie, koriander en/of selderij).

Pompoensoep 6

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

Ingrediënten

Bereiding

Vet een pompoen van ± 1 kg met olie in en leg hem in een ovenschaal 1 uur in een oven van 180°C.
Snijd hem dan open en schep de zaden en het zachte vruchtvlees eruit.
Spoel de zaden schoon en rooster ze uitgespreid op de bakplaat 20 minuten in de oven.
Smoor het vruchtvlees in 2 eetlepels boter, voeg 2 stelen bleekselderij en 1 gehakte ui toe en fruit ze mee.
Pureer dit mengsel en verdun het met een pot gevogelte-fond en evenveel water.
Breng het geheel vervolgens aan de kook.
Maak op smaak met zout, peper uit de molen en nootmuskaat en voeg 1 dl culinaire room (of 1 dl slagroom en 1 eetlepel maïzena) toe.
Verdeel de soep over de borden en bestrooi met verse, geknipte bleekselderij en wat geroosterde pitten.

Info: Pompoen is een bijzondere groente die opvalt door zijn prachtige kleur, grillige vorm en bijzondere smaak.
De reuzepompoen is heel lang te bewaren, mits de steelaanzet in tact is.
De zaden gebruiken het vrucht vlees als voedingsbodem.
Als u de groente opensnijdt in het voorjaar, is hij gevuld met honderden kleine spruitjes!
Pompoen is een perfect ingrediënt voor een bijzondere soep.

Pompoensoep 7

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak een stuk pompoen van 1 kg schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snipper 3 uien en 2 teentjes knoflook fijn.
Fruit de ui en de knoflook in 2 eetlepels kruidenboter goudgeel en bak de stukjes pompoen 5 minuten omscheppend mee.
Schenk er dan 1 ½ l kruidenbouillon bij, voeg versgemalen peper en nootmuskaat toe en laat de soep ± 30 minuten zacht koken.
Pureer de massa en voeg eventueel nog wat water toe voor de juiste dikte.
Roer er 1 theelepel geraspte citroenschil door.
Schep de soep in borden en bestrooi hem aan tafel met croûtons en geknipte bieslook.

Pompoensoep met rijst

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

Ingrediënten

400 g pompoenvlees
1 ui
2 teentjes knoflook
1 ¼ l instant kippenbouillon
peper
zout
nootmuskaat
75 g langkorrelrijst
100 g boter
2 sneetjes witbrood
2 dl water

Bereiding

Snijd het pompoenvlees in blokjes en hak de ui en de knoflook fijn.
Breng de bouillon aan de kook en kook de groenten in 20 minuten gaar.
Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
Breng intussen de rijst met 2 dl water aan de kook, zet, zodra het water kookt, het vuur lager en laat de rijst met het deksel op de pan in 15 minuten gaar worden.
Pureer het pompoenmengsel en roer er de rijst door.
Snijd de sneetjes brood in kleine blokjes en bak die onder voortdurend omscheppen in de helft van de boter krokant.
Roer de rest van de boter door de hete soep en serveer met de croûtons.

Poon van de barbecue met sjalottencompote

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

Ingrediënten

2 rode ponen (panklaar)
enkele takjes rozemarijn
2 eetlepels olie
zwarte peper (versgemalen)
zout
1 theelepel kerriepoeder
1 sinaasappel (in halve plakjes)

voor de sjalottencompote

1 eetlepel boter
1 eetlepel olie
250 g sjalotjes (gepeld en gehalveerd)
1 rode ui (in ringen)
1 teentje knoflook (geperst)
1 eetlepel bruine suiker
1 eetlepel witte wijn of sherry
1 eetlepel balsamicoazijn
peper (versgemalen)
zout
1 hele steranijs

Bereiding

Begin met de sjalottencompote.
Verhit de boter en olie in een hapjespan en fruit de sjalotjes en rode ui zonder dat ze kleuren.
Voeg de rest van de ingrediënten toe en stoof zachtjes 15 minuten.
Laat afkoelen en verwijder de steranijs.
Spoel de vissen af met koud water en dep ze droog met keukenpapier.
Snijd ze aan de buikzijde iets verder open en leg er takjes rozemarijn in.
Bestrijk de vissen met olie en bestrooi ze met peper, zout en kerriepoeder.
Snijd ze aan beide kanten 3 keer diagonaal in en steek er plakjes sinaasappel in.
Leg de vissen in een visklem op een hete barbecue en rooster ze in 10-12 minuten gaar.
Keer ze halverwege.
Serveer er sjalottencompote en grof bruinbrood bij.

Wijnadvies: Het pittige, fruitige zuur van een Elzasser Riesling accentueert de frisse tonen in dit gerecht.

Portobello-champignon gevuld met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 portobello champignons
2 eetlepels olijfolie
2 plakken zachte geitenkaas (a ca. 75 g, Bettinne Blanc)
1 zakje veldsla met bietjes (75 g)
1 bakje balsamicodressing (100 g)
2 eetlepels pijnboompitten
2 panini's (broodafdeling)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Champignons schoonvegen met keukenpapier en harde steeltje aan binnenkant wegsnijden.
Champignons met bolle kant naar boven in ovenschaal leggen en bestrijken met 1 eetlepel olie.
Schaal ca. 10 cm onder hete grill schuiven en ca. 4 minuten grillen.
Champignons keren.
Op elke champignon plak geitenkaas leggen en rest van olie erover sprenkelen.
Champignons ca. 10 cm onder hete grill schuiven en in ca. 5 minuten goudbruin grillen.
Pijnboompitten in droge koekenpan goudbruin roosteren.
Veldsla met bietjes over twee borden verdelen en gevulde champignons er voorzichtig op leggen.
Dressing over borden verdelen en pijnboompitten erover strooien.
Broodjes apart erbij serveren.

Portobello met rucolapasta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 teentjes knoflook
2 portobello champignons
4 takjes peterselie
4 eetlepels parmezaanse kaas
4 eetlepels olijfolie
½ theelepel tijm
½ bekertje creme fraiche (à 125 ml)
50 g pijnboompitten
½ eetlepel citroensap
150 g spaghetti
zout
1 zakje rucola (à 30 g)

Bereiding

Knoflook pellen en fijnsnipperen.
Portobello's schoonvegen met keukenpapier.
Steeltjes erafsnijden en in kleine stukjes snijden.
Boven kommetje peterselie fijnknippen en mengen met 2 eetlepels parmezaanse kaas.
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten.
Helft van knoflook, paddestoelenblokjes en tijm ca. 3 minuten roerbakken.
Crème fraîche, pijnboompitten en peterselie/kaasmengsel erdoor roeren.
Portobello's vullen met paddestoelenmengsel.
Oven voorverwarmen op 175 ºC of gasovenstand 3.
Portobello's in schaal leggen.
In kommetje 2 eetlepels olijfolie mengen met citroensap en portobello's ermee besprenkelen.
Portobellos in midden van oven in ca. 20 minuten bakken.Intussen spaghetti met snufje zout volgens gebruiksaanwijzing gaar koken.
Rucola in stukjes scheuren.
Spaghetti, rucola, rest van knoflook en olijfolie door elkaar scheppen en over twee borden verdelen.
Portobello's erop leggen.
Serveren met tomatensalade.

Preistamppot met gedroogde tomaatjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 gedroogde tomaatjes in olie (potje à 180 g)
1 kg aardappels (kruimig)
2 eetlepels (olijf)olie
1 zak prei (500 g)
zout
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
(versgemalen) peper
nootmuskaat

Bereiding

Gedroogde tomaatjes in stukjes snijden.
Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden.
In pan olie verhitten.
Aardappel, prei en tomaat erdoor scheppen en ca. 2 minuten zachtjes bakken.
1 dl water en zout toevoegen en geheel afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaar smoren.
Intussen peterselie fijnknippen.
Aardappel en prei met pureestamper fijnstampen.
Peterselie en crème fraîche erdoor roeren zodat smeuïge stamppot ontstaat.
Al roerend op zacht vuur door en door heet laten worden.
Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.
Serveren met rundersaucijsjes.

Preistamppot met ham, kaas en pesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 pak prei à la crème (in deelblokjes, diepvries
1 zakje aardappelpuree à la minute (pak à 3 zakjes)
2 eetlepels groene pesto
1 pakje ham-kaasblokjes (ca. 150 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)

Bereiding

In pan prei op zacht vuur in ca. 5 minuten verwarmen.
Intussen in pan 2 ½ dl water aan de kook brengen.
Pan van vuur nemen en inhoud van zakje aardappelpuree door kokend water roeren.
Prei, pesto en ham-kaasblokjes door aardappelpuree scheppen.
Preistamppot over vier borden verdelen.
Garneren met enkele blaadjes basilicum.

Provençaalse kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 maïskip (ca. 1200 g)
1 citroen
2 teentjes knoflook
1 zakje verse Provençaalse-kruidenmix (20 g)
zeezout
vierseizoenenpeper
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
¼ kippenbouillontablet

Bereiding

Kip op kamertemperatuur laten komen.
Citroen goed schoon boenen en in vier partjes snijden.
Knoflook pellen en in plakjes snijden.
Helft van Provençaalse kruiden met touw bij elkaar binden.
Binnenkant van kip bestrooien met zout en peper.
2 Eetlepels olijfolie erin scheppen.
Partjes citroen, kruidenbosje en plakjes knoflook in buikholte stoppen.
Buikholte dichtsteken met cocktailprikkers.
Kip rondom bestrijken met olijfolie en in ovenschaal leggen.
Bestrooien met zout en peper.
Schaal met kip in midden van oven schuiven en oven inschakelen op 175 ºC of gasovenstand 3.
Kip in ca. 1½ - 1¾ uur goudbruin en gaar braden.
Rest van kruiden van takjes rissen en heel fijn hakken.
Kip op platte schaal leggen.
Braadvocht in sauspan schenken.
Kippenbouillontablet, 1 dl water en kruiden toevoegen, aan de kook brengen en op hoog vuur inkoken tot jus.
Jus apart bij kip geven.
Serveren met couscous en ratatouille.

Provençaalse runderreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

40 g boter of margarine
1 zakje aardappelschijfjes (Biologisch) (450 g)
1 zakje wortelen (miniworteltjes 300 g)
6 bosuitjes
zout
200 g rundvlees (reepjes)
1 eetlepel Provençaalse kruiden

Bereiding

In koekenpan helft van boter verhitten en aardappelschijfjes in ca. 10 minuten lichtbruin en gaar bakken. Regelmatig omscheppen.
Intussen in pan met weinig water worteltjes in ca. 2 minuten beetgaar koken en afgieten.
Bosuitjes schoonmaken en in lange dunne reepjes snijden.
Worteltjes, bosui en zout door aardappelschijfjes scheppen.
Al omscheppend ca. 2 minuten meewarmen.Intussen in koekenpan rest van boter verhitten.
Runderreepjes met Provençaalse kruiden in ca. 5 minuten bruin en gaar bakken.
Runderreepjes over twee borden verdelen en gebakken aardappeltjes met groenten ernaast scheppen.

Provençaalse salade

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

Ingrediënten

3 meergranenbroodjes
3 appels
300 g chorizo aan een stuk
2 pakjes Danish Blue á 100 g
1 courgette
150 g blauwe druiven
100 g gemengde gezouten noten
3 eetlepels sinaasappelsap
4 eetlepels Umer
1 eetlepel Provençaalse kruiden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C (hetelucht 220°C).
Breek de broodjes in stukken en rooster die.
Schil de appels, snijd ze in vieren, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de chorizo in stukjes en verkruimel de Danish Blue.
Was de courgette en snijd hem in reepjes.
Was de druiven.
Schep de appel, chorizo, kaas, courgette, druiven en noten in een schaal door elkaar.
Roer een saus van het sinaasappelsap, de Umer en de Provençaalse kruiden en schep de saus door de salade.

Provençaalse tomatensoep met linzen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 sjalotjes
1 dunne prei
4 vleestomaten
1/3 zakje tijm (à 15 g)
2 eetlepels olijfolie
1 fles bouillon tomaat (350 ml)
1 theelepel suiker
100 g gedroogde linzen (Silvo)
zout
versgemalen peper

Bereiding

Sjalotjes pellen en fijn snipperen.
Prei schoonmaken, wassen en in dunne ringen snijden.
Tomaten wassen en in blokjes snijden.
Tijmblaadjes van takjes rissen.
In grote pan olie verhitten en sjalotjes ca. 1 minuut fruiten.
Prei toevoegen en ca. 3 minuten mee fruiten.
Tomatenbouillon volgens gebruiksaanwijzing op verpakking met water aanlengen.
Bouillon, blokjes vleestomaat, tijm, suiker en linzen aan preimengsel toevoegen.
Soep in ca. 30 minuten zachtjes gaar koken.
Soepballetjes toevoegen.
Soep op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met volkorenbrood.

Puri (gefrituurd volkorenbrood)

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

Ingrediënten

175 g chapattimeel (ata)
½ theelepel zout
1 ½ dl water
50 g gesmolten ghee of boter
plantaardige olie om te frituren

Bereiding

Zeef het meel met zout in een kom. Klop geleidelijk het water erdoor en meng tot een stevig deeg.
Voeg de ghee of boter toe en kneed het goed.
Laat het geheel afgedekt 30 minuten rusten.
Verdeel het deeg in 8-10 stukken van 3 cm doorsnee en vorm hiervan ballen.
Rol ze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot rondjes van bijna 3 mm dik.
Verhit in een grote pan met dikke bodem de olie matig heet tot een stukje Puri meteen gaat sissen en drijven.
Frituur de Puri's een voor een 1½ minuut tot ze uitzetten en bovendrijven; schep er intussen hete olie over.
Haal ze eruit met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Houd ze warm in de oven en bak de rest.
Serveer ze warm.

Info: Bij een traditioneel Indiaas ontbijt horen vaak Puri's; ze worden zo gegeten, vaak met veel chutney. Veel mensen halen ze bij de winkel in plaats van ze zelf te maken, want ze bakken het makkelijkst in forse hoeveelheden. Zoals alle Indiase broodsoorten is Puri dampend heet het lekkerst.

Quiche met roquefort

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

Ingrediënten

8 plakjes bladerdeeg (diepvries)
100 g roquefort
150 g Mon Chou
1 ¼ dl slagroom
6 g suiker
peper
zout
2 eieren
2 eetlepels peterselie
20 g boter

Bereiding

Vet een springvorm van 24 cm doorsnee met boter in.
Maak de Mon Chou en de Roquefort met een vork fijn en meng de slagroom erdoor.
Vermeng dit met de losgeklopte eieren, zout, suiker, peper en peterselie.
Bekleed de vorm met plakjes bladerdeeg en druk de naden aan.
Vul de vorm met het mengsel en bak de quiche op 200 °C (middelste richel van de oven) in 30 minuten gaar.

Raapsteelschotel uit de wok

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

5 bosjes raapstelen (ca. 500 g)
1 zakje verse bieslook (25 g)
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
½ pakje carbonarareepjes (duopakje ca. 180 g)
½ bakje verse roomkaas met walnoten (125 g)
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Worteltjes van raapstelen snijden.
Raapstelen wassen en droog slaan.
Bieslook fijn knippen.
In kommetje helft van bieslook en 1 eetlepel olie door elkaar roeren.
In wok of grote braadpan 2 eetlepels olie verhitten.
Carbonarareepjes ca. 2 minuten zachtjes uitbakken.
Raapstelen in gedeelten toevoegen en al omscheppend in ca. 3 minuten laten slinken.
Rest van bieslook en verse roomkaas toevoegen en raapstelen nog ca. 3 minuten verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Bieslookolie erover druppelen.

Raapstelensalade met avocado en peterseliedressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 bosjes raapstelen (ca. 200 g)
1 limoen
1 rijpe avocado
1 bakje cherry tomaatjes (Biologisch) (250 g)
1/3 zakje verse peterselie (à 30 g)
½ teentje knoflook
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Worteltjes van raapstelen snijden.
Raapstelen wassen en droog slaan.
Limoen uitpersen.
Avocado schillen, halveren en pit verwijderen.
Avocado in blokjes snijden.
Direct besprenkelen met ca. 1 eetlepel limoensap.
Cherrytomaatjes wassen en halveren.
Peterselie grof knippen.
Knoflook pellen.
In keukenmachine peterselie, knoflook, olie, rest van limoensap, zout en peper tot dikke dressing pureren.
Raapstelen iets fijnsnijden.
Raapstelen, avocado en tomaatjes door elkaar scheppen en over vier borden verdelen.
Dressing erover en ernaast sprenkelen.
Serveren met warm stokbrood.

Radijs met knoflook-ansjovisdip

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

6 teentjes knoflook
¼ l volle melk
2 bosje radijs (à ca. 175 g)
1 blikje ansjovisfilets (ca. 46 g)
1 eetlepel roomboter
6 eetlepels olijfolie (extra vierge)
(versgemalen) peper

Bereiding

Knoflook pellen.
In steelpan melk met knoflookteentjes aan de kook brengen en in ca. 30 minuten zachtjes laten inkoken tot ca. 1½ dl.
Intussen radijs wassen en schoonmaken.
Aan elk radijsje stukje groen laten zitten.
Ansjovisfilets laten uitlekken en met melk en knoflook in keukenmachine of met staafmixer pureren tot gladde saus.
Knoflook-ansjovisdip op laag vuur al roerend verwarmen.
Boter en olie toevoegen en saus al roerend verwarmen tot egaal mengsel.
Op smaak brengen met peper.
Dipsaus op rechaud serveren.
Radijsjes erbij geven en erin dippen.

Rai masala

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

Ingrediënten

Bereiding

Doe 2 eetlepels korianderzaad, 1 theelepel komijnzaad, 1 theelepel fenegriekzaad, 1 theelepel bruin mosterdzaad, 1 theelepel peperkorrels, 1-2 gedroogde rode chilipepers en 5 kruidnagels in een kleine droogververhitte gietijzeren braadpan.
Zet de pan op middelhoog vuur en roer tot de ingrediënten een paar tinten donkerder van kleur zijn geworden en een duidelijk geroosterde geur afgeven.
Maal ze in een schone en droge koffiemolen en bewaar de rai masala in een goed afgesloten pot.

Ratatouille met boterbonen en gerookte kipfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 bak cherrytomaatjes (250 g)
2 eetlepels olijfolie
1 zakje ratatouille-mix (400 g)
1 blikje boterbonen (400 g)
zout
1 zakje verse basilicum (15 g)
2 kipfilet fumé (à ca. 125 g)

Bereiding

Cherrytomaatjes wassen.
In wok olie verhitten en ratatouille-mix en cherrytomaatjes al omscheppend ca. 5 minuten bakken.
Boterbonen afgieten en ca. 1 minuut met ratatouille meewarmen.
Op smaak brengen met zout.
Basilicum in fijne reepjes snijden en door ratatouille scheppen.
In twee diepe borden scheppen.
Kipfilets in schuine dunne plakken snijden en op ratatouille leggen.

Rauwe ham met avocado en mango

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

Ingrediënten

1 mango
1 avocado
3 eetlepels aardbeienjam
4 eetlepels olijfolie
1 theelepel mosterd
peper
zout
200 g rauwe ham
4 takjes munt

Bereiding

Schil de mango en de avocado. Verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees van beide vruchten in mooie parten.
Verwarm de jam en roer die door een zeef.
Klop een dressing van de jam, de olie, de mosterd en wat peper en zout en verwarm de dressing op laag vuur.
Stapel op 4 borden afwisselend mango- en avocadoparten en leg daar plakjes ham op.
Lepel de dressing erover en garneer met muntblaadjes.

Rauwe ham met grapefruitcompote

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 rode grapefruits
½ eetlepel poedersuiker
3 eetlepels droge witte vermout of sherry
2 takjes dragon of tijm
6 plakjes rauwe (Parma)ham

Bereiding
Schil de grapefruits dik en snijd de partjes tussen de vliesjes uit.
Los de poedersuiker al roerend in de vermout of sherry op, knip er 1 takje dragon of tijm boven fijn en schep de partjes grapefruit erdoor.
Laat dit ± 1 uur marineren.
Schep de grapefruitcompote op 2 bordjes, leg de plakjes ham ernaast en garneer met een toefje dragon of tijm.

Ravioli gevuld met groene asperges en Manchego-kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

500 g groene asperges
zout
4 gedroogde tomaten in olie (potje)
1½ zakje verse basilicum (à 15 g)
3 eetlepels olijfolie met truffelaroma (flesje)
200 g Manchegokaas
(versgemalen) zwarte peper
8 lasagnebladen
3 bosuitjes
1 zakje veldsla (75 g)
1 eetlepel boter of margarine
1 bekertje slankroom (200 ml)
nootmuskaat

Bereiding

Asperges wassen en punten van ca. 4 cm eraf snijden.
In steelpan met kokend water en zout aspergepunten in ca. 3 minuten beetgaar koken.
In zeef onder koud water afspoelen en laten uitlekken.
Houtachtige uiteinden van aspergestelen afsnijden.
Stelen schuin in plakjes van ca. ½ cm snijden.
Tomaatjes in stukjes snijden.
Basilicum in reepjes snijden, vier kleine toefjes achterhouden voor garnering.
In wok truffelolie verhitten.
Asperges op matig hoog vuur in ca. 4 minuten al omscheppend beetgaar bakken.
Tomaatjes en 2 eetlepels basilicum ca. 1 minuut meebakken.
¼ deel van Manchego grof raspen, rest in blokjes van ca. ½ cm snijden.
Van vuur af kaasblokjes door asperges scheppen.
Op smaak brengen met peper.
Bakplaat bekleden met bakpapier.
In ruim kokend water en zout lasagnevellen volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Over rand van vergiet laten uitlekken.
Vellen lasagne op bakplaat leggen.
Aan één kant flinke eetlepel asperges scheppen en lasagnevellen dubbelvouwen.
Tot gebruik afdekken met plasticfolie.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Van veldsla worteltjes verwijderen.
In pan boter smelten.
Bosui, veldsla en rest van basilicum erdoor scheppen en ca. 2 minuten zachtjes smoren.
Slankroom toevoegen en met staafmixer alles pureren tot gladde saus.
Op smaak brengen met zout, peper en snufje nootmuskaat.
Oven voorverwarmen op 175 ºC of gasovenstand 3.
Vier borden voorverwarmen.
Bakplaat in midden van oven schuiven en ravioli in 5 à 7 minuten door en door heet laten worden.
Veldslasaus zachtjes opnieuw verwarmen.

Ravioli gevuld met groene asperges en Manchego-kaas

Op borden laagje saus scheppen.
Op elk bord 2 ravioli's leggen.
Beetje saus erover schenken en garneren met aspergepunten, geraspte kaas en toefje basilicum.

Rettich-, prei- en wortelsalade

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine rettich
1 appel
4 geschrapte worteltjes
2 eetlepels citroensap
1 prei
zout
peper
½ theelepel suiker
½ theelepel fijngehakte munt
1 eetlepel fijngehakte peterselie
6 eetlepels slaolie

Bereiding

Schil de rettich en de appel.
Rasp de rettich, de appel en de worteltjes op een grove rasp en voeg het citroensap toe.
Snijd de prei in smalle ringen en voeg die, wat zout en peper (eventueel de suiker), de munt, de peterselie en de slaolie toe.
Schep alle ingrediënten door elkaar en laat de smaken tenminste 15 minuten intrekken.

Ricotta panna cotta

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

3 blaadjes witte gelatine
1 vanillestokje
2 dl slagroom
175 g suiker
1 bakje ricotta (kaas 250 g
1 stengel sereh (citroengras)
250 g pitloze druiven

Bereiding

In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken.
Vanillestokje opensnijden en in pan met slagroom ca. 5 minuten laten koken.
Pan van vuur afnemen en vanillestokje eruit nemen.
Door slagroom 75 g suiker roeren.
Met lepel boven pan vanillemerg uit stokje schrapen.
Gelatine goed uitknijpen en al roerend in hete slagroom oplossen.
Laten afkoelen tot room iets lobbig begint te worden.
Ricotta losroeren en room erdoor mengen.
Massa in bakjes scheppen, afdekken met plasticfolie en in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven.
Intussen serehstengel opensnijden en met rest van suiker en ½ dl water ca. 5 minuten zachtjes laten koken.
Druiven wassen, van tros nemen en droogdeppen met keukenpapier.
Druiven halveren en door serehstroop scheppen.
Minstens 1 uur laten intrekken.
Bakjes in heet water dompelen (eventueel panna cotta aan randen met mesje lossnijden).
Borden op glaasjes leggen, samen keren en panna cotta uit glaasjes laten glijden.
Serehstengel uit compote nemen en druivencompote naast panna cotta scheppen.

Rijstsalade

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

Ingrediënten

1 pak droogkokende rijst
3 plakken ham á 100 g
1 prei
1 ui
1 rode paprika
1 groene paprika
1 potje sladressing naar keuze
1 blikje mandarijnen (uitgelekt)
2 hardgekookte eieren
zout
kerriepoeder

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing en laat afkoelen.
Snijd de ham, prei, ui en paprika's klein en schep ze met de dressing en de uitgelekte mandarijntjes door de rijst.
Breng op smaak met zout en kerrie en garneer met schijfjes hardgekookt ei.

Rijstsalade met geroosterde paprika

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 kippenbouillontablet
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
250 g langkorrelrijst
3 eetlepels pijnboompitten of amandelschaafsel
2 stengels bleekselderij
6 bosuitjes
1 pot geroosterde paprika's (380 g Nefili)
2 eetlepels citroensap
zout
versgemalen peper

Bereiding

In pan 4 dl water met bouillontablet aan de kook brengen, bouillontablet al roerend oplossen.
In pan 2 eetlepels olijfolie verhitten.
Rijstkorrels al omscheppend bakken tot ze omhuld zijn met laagje olie.
Bouillon toevoegen en rijst in ca. 20 minuten zachtjes gaar koken.
Intussen in droge koekenpan pijnboompitten of amandelschaafsel goudbruin roosteren.
Bleekselderij met dunschiller schillen en in dunne plakjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Paprika afgieten en in reepjes snijden.
Bleekselderij, uiringetjes en paprika voorzichtig door gare rijst scheppen.
Rijst laten afkoelen.
In slaschaal citroensap, rest van olijfolie en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen.
Rijst en pijnboompitten er luchtig doorscheppen.

Rijsttoast met paprikamousse

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

Ingrediënten

2 zakjes amandelschaafsel
½ pot geroosterde paprika's (à 465 g)
½ eetlepel sambal
1 zakje verse peterselie (30 g)
mespunt kaneelpoeder
4 eetlepels olijfolie
1 pak rijsttoast lente-ui (65 g)

Bereiding

Amandelschaafsel in droge koekenpan kort roosteren.
Paprika's laten uitlekken en in stukken snijden.
In keukenmachine of met staafmixer paprika malen met amandelschaafsel, sambal, helft van peterselie, kaneel en olie.
Toast besmeren met paprikamengsel en op grote schaal leggen.
Garneren met rest van peterselie.
Direct serveren.
Ook lekker als borrelhapje.

Risi e bisi

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

Ingrediënten

2 middelgrote uien
150 g hamspek
2-3 eetlepels olijfolie of 30 g boter
1 l instant vleesbouillon
450 g diepvries erwtjes
250 g Italiaanse avoriorijst (ronde korrel)
peper
zout
75 g gemalen Parmezaanse kaas
20 g boter

Bereiding

Snijd de uien en het spek in dobbelsteentjes en bak ze in de hete vetstof in een pan met een deksel aan.
Voeg 6 dl bouillon toe en breng aan de kook.
Voeg de erwtjes toe en strooi er de ongewassen rijst in.
Kook de rijst in 18-20 minuten zacht, onder af en toe toevoegen van vleesbouillon.
Breng op smaak met peper en zout en roer er op het laatst 30 g Parmezaanse kaas en een klontje boter door.
Geef de rest van de kaas er apart bij.

Info: Risi e bisi is de benaming voor een risotto waarin onder andere erwten zijn verwerkt. Risi e bisi komt oorspronkelijk uit Venetië.

Risotto 4

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

Ingrediënten
voor 2 personen

75 g haricots verts
3 eetlepels olijfolie
½ fijngesneden ui
200 g risotto rijst (Arborio rijst)
2 dl witte wijn (Sauvignon)
zout
2 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding
Kook de haricots verts 4 minuten in ruim water, laat ze uitlekken en snijd ze in stukjes van ½ cm.
Verhit de olie en bak de ui daarin 3 minuten zachtjes.
Voeg de rijst toe en bak die 3 minuten mee.
Voeg de wijn, 2 dl water en zout toe, breng aan de kook en kook het geheel in 20 minuten zachtjes gaar.
Zet het vuur uit en laat het gerecht met het deksel op de pan nog 10 minuten staan.
Schep de kaas en de haricots verts door de rijst en schep het geheel in de ovenschaal en zet de schaal tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 200°C en verwarm de risotto in het midden van de oven afgedekt in 15 minuten.

Risotto 5

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

Ingrediënten

40 g boter
200 g doperwten uit blik of pot
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel verse fijngehakte peterselie
50 g mager spek in blokjes
6 dl bouillon
1 gesnipperde ui
zout
peper
200 g rijst
35 g fijngeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Verhit de boter en de olie, voeg de spekblokjes en de ui toe en fruit het geheel, onder voortduren omscheppen, tot de ui glazig is.
Voeg de rijst en de doperwtjes toe en laat het geheel ± 4 minuten zachtjes bakken.
Schep de peterselie erdoor, schenk de bouillon erbij en laat het geheel 15 minuten zachtjes koken.
Neem het deksel van de pan en laat de rijst verder koken tot deze gaar is en het vocht is verdwenen.
Strooi er voor het serveren zout en peper over en schep de Parmezaanse kaas erdoor.

Risotto alla Genovese

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
2 kleine uien
250 g Italiaanse Avoriorijst (ronde korrel)
1 blikje gepelde tomaten
¼ l tomatensap
4 kopjes instant vleesbouillon
enkele blaadjes verse basilicum
250 g champignons
25 g boter
peper
zout
50 g gemalen Parmezaanse kaas

Bereiding

Verhit de olie in een grote platte pan en fruit de fijngesneden uien lichtbruin.
Voeg de ongewassen rijst toe en bak die al roerend glazig.
Laat de tomaten uitlekken, vang het sap op en meet ¼ l af.
Snijd de tomaten doormidden, doe ze met de gehakte basilicum bij de rijst en voeg onder af en toe roeren de bouillon en het tomatensap toe.
Maak de champignons schoon, snijd ze in plakjes, stoof ze 10-12 minuten in de boter en kruid met peper en zout.
Schep, als de rijst al dente is (na 18-20 minuten), de champignons erdoor.
Breng op smaak met peper en zout en meng er de gemalen Parmezaanse kaas door.

Risotto alla Milanese 2 (risotto met saffraan)

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

Ingrediënten

400 g rondkorrelige rijst
1 gesnipperde ui
60 g boter
10 dl runderbouillon
1½ dl droge witte wijn
¼ theelepels saffraandraadjes
4 eetlepels Parmezaanse kaas
zout
zwarte peper

Bereiding

Wrijf de saffraandraadjes in 1 eetlepel bouillon fijn.
Fruit de ui 5 minuten in 30 g boter.
Voeg de rijst toe en fruit die 2 minuten mee tot de korrels glazig zijn.
Blus af met de wijn en 1 dl bouillon.
Kook de rijst op zacht vuur tot de vloeistof is opgenomen.
Voeg dan weer 1 dl bouillon en de saffraan toe.
Roer de rijst regelmatig om.
Voeg steeds wat bouillon toe als deze is opgenomen.
Na ± een half uur is de rijst gaar.
Voeg de resterende 30 g boter en de Parmezaanse kaas toe en breng op smaak met zout en peper.

Risotto alla Milanese 3

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

Ingrediënten

1 fijngehakt uitje
het merg uit een stukje runder- of kalfsmergpijp
50 g boter
1 l vlees- of kippenbouillon
1/8 l droge witte of rode wijn
275 g arboriorijst
zout
½ theelepel saffraandraadjes of 1/4 theelepel saffraanpoeder
50 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Fruit het uitje en het merg in een grote pan in de helft van de boter tot het uitje glazig ziet.
Verwarm de bouillon in en aparte pan.
Giet de wijn over het gefruite uitje en laat hem bijna geheel inkoken.
Voeg de rijst en wat zout toe en roer alles goed door elkaar.
Voeg de bouillon in gedeelten toe en blijf roeren tot elke toevoeging door de rijst is opgenomen.
Meng de saffraan met een lepel bouillon en voeg dit na ± 17 minuten aan de rijst toe.
Als de rijst gaar is, moet er voldoende vocht in de pan blijven, zodat de risotto er romig uitziet, maar de korrels moeten nog steeds stevig zijn.
Roer er tot slot de rest van de boter en de Parmezaanse kaas door.

Risotto arrosto (gebakken rijst)

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

Ingrediënten

1 gesnipperde ui
50 g boter
3 eetlepels olijfolie
400 g rijst
2 stengels bleekselderij
200 g luganega (worst)
100 g doperwten (diepvries)
50 g champignons
4 dl runderbouillon
50 g Parmezaanse of pecorino kaas
2 eetlepels peterselie

Bereiding

Verhit de olijfolie en fruit de ui en de fijngesneden bleekselderij 3 minuten.
Voeg de worst en de champignons toe en bak ze 2 minuten mee.
Blus af met de bouillon en laat nog 20 minuten in de gesloten pan koken.
Voeg de doperwtjes toe en laat nog 10 minuten koken.
Voeg de peterselie toe.
Breng 1 liter water met 1 eetlepel zout aan de kook, voeg de rijst toe en kook die 5 minuten.
Giet de rijst in een zeef af, laat hem uitlekken en doe de rijst bij het groentemengsel.
Vet een ovenvaste schaal in met boter, doe het rijst-groentemengsel erin en bestrooi het met de kaas.
Verdeel de rest van de boter in vlokjes over de kaas en laat het gerecht in de oven op 200°C in 20 minuten gratinen.

Risotto con frutti di mare (risotto met zeevruchten)

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

Ingrediënten

2 bosuitjes
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
200 g risottorijst (Lassie)
1 dl droge witte wijn
½ eetlepel tomatenpuree
1 visbouillontablet
150 g fruit de mer
zout
peper
1 eetlepel boter
4 takjes peterselie

Bereiding

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Pel de knoflook en snipper hem fijn.
Verhit de olie in een braadpan, voeg de bosui, knoflook en rijst toe en bak alles al omscheppend ± 2 minuten tot de korrels glanzen.
Voeg de wijn toe en laat zachtjes koken tot alle wijn is opgenomen.
Voeg de tomatenpuree en 5 dl water toe.
Verkruimel het bouillontablet erboven en laat het geheel ± 20 minuten zachtjes koken.
Voeg de fruit de mer toe en kook die ± 5 minuten zachtjes mee.
Breng op smaak met peper.
Neem de pan van het vuur en laat hem ± 3 minuten staan.
Knip de peterselie boven de risotto fijn en schep de peterselie en de boter door de risotto.

Risotto met boschampignons en courgette

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

Ingrediënten

250 g boschampignons (cantharellen, hoorn-des-overvloeds)
2 eetlepels citroensap
1 courgette
1 grote ui
100 g boter
200 g Italiaanse Avoriorijst
1 l instant kippenbouillon
50 g geraspte Parmezaanse kaas
3 eetlepels room
peper
zout

Bereiding

Maak de champignons schoon, snijd grote exemplaren in stukjes en bedruppel ze met citroensap.
Was de courgette en snijd hem in gelijkvormige plakjes.
Pel de ui en hak hem fijn.
Bak de champignons in de helft van de boter, kruid ze met peper en zout en schep ze met een schuimspaan uit de pan.
Fruit de plakjes courgette en de ui glazig en voeg de rijst toe.
Giet er regelmatig de bouillon bij onder af en toe roeren.
Houd de rijst goed in de gaten, zodat hij niet droog kookt; na 18-20 minuten is de risotto gaar.
Roer de rest van de boter, de champignons, de Parmezaanse kaas en de room erdoor en dien meteen op.

Risotto met pompoen en geitenkaas

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

Ingrediënten

300 g pompoen
1 grote ui
1 teentje knoflook
1 zakje verse Italiaanse kruiden (20 g)
3 eetlepels pijnboompitten
3 eetlepels olijfolie met knoflook en chilipeper (Monini)
300 g risottorijst
1 dl medium dry sherry
1 kruidenbouillontablet
150 g zachte geitenkaas
1 eetlepel roomboter
50 g (versgeraspte) Parmezaanse kaas

Bereiding

Maak de pompoen schoon, schil hem en snijd hem in blokjes.
Snipper de ui en de knoflook
Ris de tijmblaadjes van de takjes en hak de rest van de kruiden fijn (de rozemarijn wordt niet gebruikt).
Rooster de pijnboompitten in een droge wok en laat ze op een bord afkoelen.
Verhit 2 eetlepels olie in de wok, roerbak de pompoen ± 3 minuten en schep hem op een bord.
Voeg de rest van de olie aan het bakvet toe en fruit de ui en de knoflook zachtjes ± 2 minuten.
Schep de rijst erdoor en blijf roeren tot de korrels glazig zijn.
Roer de sherry en ¾ van de kruiden door.
Verkruimel het bouillontablet boven de rijst en voeg, als alle sherry is opgenomen, 4 dl water toe.
Laat de rijst op laag vuur in ± 15 minuten bijna gaar worden; roer daarbij regelmatig en voeg in gedeelten nog 4 dl water toe.
Schep de pompoen erdoor en warm die ± 5 minuten mee.
Verkruimel de geitenkaas.
Schep de boter, de Parmezaanse kaas, de helft van de geitenkaas en de helft van de pijnboompitten door de risotto.
Neem de wok van het vuur en laat het gerecht afgedekt nog ± 5 minuten nagaren.
Schep de risotto op de borden en verdeel er de rest van de geitenkaas, de rest van de pijnboompitten en de rest van de kruiden over.

Risotto met rozemarijn

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

Ingrediënten
voor 3 personen

3 fijngesneden sjalotjes
1 uitgeperst teentje knoflook
250 g ongewassen droogkokende rijst
3 eetlepels olijfolie
3 dl water
½ kippenbouillontablet
1 dl witte wijn
3 takjes verse of ½ eetlepel vriesdroge rozemarijn
2 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding
Vermeng de sjalotsnippers, de uitgeperste knoflook, de rijst en de olijfolie in een ruime magnetronschaal en verhit dit, onafgedekt, ± 5 minuten op ± 750 Watt in de magnetron tot de rijst lichtbruin begint te worden.
Schep na 3 minuten regelmatig om.
Voeg het water, het verkruimelde bouillontablet, de wijn en de rozemarijn toe, roer alles goed door, breng het tegen de kook aan en laat het, afgedekt, eerst ± 4 minuten op ± 750 Watt en daarna ± 15 minuten op ± 225 Watt doorkoken tot al het vocht door de rijst is opgenomen.
Laat de rijst nog 5 minuten rustig staan.
Strooi de Parmezaanse kaas erover en rul de rijst met twee vorken op.

Risotto rosso (risotto met tomaat)

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

Ingrediënten

60 g boter
1 fijngesneden ui
750 g ontvelde, ontpitte, in stukken gesneden rijpe tomaten
400 g risottorijst (arborio)
± 3 dl rundvleesbouillon (tablet)
3 eetlepels fijngesneden basilicum
150 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Smelt 20 g boter en bak de ui hierin ± 5 minuten.
Voeg de tomaten toe en bak ze ± 5 minuten op hoog vuur mee.
Roer de rijst erdoor en bak die even mee.
Voeg een scheutje bouillon toe en kook de risotto onder regelmatig roeren ± 20 minuten tot de rijst gaar is.
Voeg regelmatig nieuwe bouillon toe als de oude bouillon is verdampt.
Schep voor het serveren de basilicum en 40 g boter door de risotto.
Roer er aan tafel de Parmezaanse kaas door.

Risottotaartje met kaaskrullen en oesterzwammen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
2 courgettes
5 ½ eetlepel olijfolie
2 bakjes oesterzwammen (à 150 g)
1 blikje artisjokharten (400 g Mickey)
1 eetlepel zongedroogde tomatentapenade (à 100 g Huistraiteur)
300 g risottorijst (pak à 400 g Lassie)
1 dl witte wijn
1 groentebouillontablet
150 g Tête de Moine (kaas)
peper

Bereiding

Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen.
Courgettes wassen en in lengte halveren.
Van snijkant van de courgette met kaasschaaf vier plakjes afschaven.
Rest van courgettes in blokjes snijden.
Grillpan dun inwrijven met ½ eetlepel olijfolie en courgetteplakjes enkele seconden om en om grillen.
Courgetteblokjes in grillpan ca. 5 minuten al omscheppend grillen.
Uit pan nemen en laten afkoelen.
Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier.
Artisjokken laten uitlekken en in vieren snijden.
Tapenade en 1 eetlepel olijfolie door elkaar roeren.
In pan 3 eetlepels olijfolie verhitten en ui en knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten.
Rijst erdoor scheppen en ca. 2 minuten al omscheppend bakken tot korrels glazig zijn.
Wijn toevoegen, laten verdampen en vervolgens beetje bij beetje 8 dl water toevoegen.
Bouillontablet erboven verkruimelen.
Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaar koken.
Laatste ca. 5 minuten courgetteblokjes meewarmen.
Intussen kaas met slinger in krullende plakjes schaven.
Helft door risotto roeren.
Op smaak brengen met peper.
Vier borden voorverwarmen.
In koekenpan 1 eetlepel olijfolie verhitten en oesterzwammen op hoog vuur ca. 3 minuten bakken.
Artisjokken toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes meebakken.
Op smaak brengen met peper.
Intussen risottotaartjes maken: ring in midden op bord plaatsen.
Courgetteplakje aan binnenkant tegen ring leggen en ring vullen met risotto.
Risotto met lepel gladstrijken en ring voorzichtig omhoog trekken.
Op zelfde manier op andere borden taartjes maken.
Rest van kaaskrullen in kring op risotto leggen.
Oesterzwammen en artisjokkenpartjes naast risotto leggen.
Tomatentapenade eromheen druppelen.

Risottotaartje met kaaskrullen en oesterzwammen

Roasted chicken-sticks met sesam en koriander

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

Ingrediënten

12 kippenboutjes zonder vel
2 eetlepels sesamzaadjes
4 eetlepels fijngesneden koriander

voor de marinade

3 eetlepels sojasaus
1 eetlepel sesamolie
1 eetlepel zonnebloemolie
1 eetlepel honing
sap van 1 citroen
1 theelepel 5-kruidenpoeder (toko)
1 theelepel gemberpoeder

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten voor de marinade.
Vermeng de kippenboutjes met de marinade en zet ze afgedekt 1 nacht in de koelkast.
Rooster de sesamzaadjes in een droge koekepan lichtbruin.
Verwarm de grill of barbecue voor.
Bestrooi de kippenboutjes met het sesamzaad, grilleer ze in ± 15 minuten gaar en goudbruin, keer ze tussentijds regelmatig en bestrijk ze met de marinade.
Maak om het uiteinde van elk pootje een manchet van wit papier of aluminiumfolie en garneer de kip met verse koriander.

Rode-paprikasoep met mascarpone en pizzasterren

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 plakken bladerdeeg (diepvries)
1½ eetlepel geraspte belegen kaas
2 theelepels pizzakruiden
2 zakken rode-paprikasoep met mascarpone (à 400 ml AH Huistraiteur)
2 takjes basilicum
1 eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Deeg in ca. 10 minuten laten ontdooien.
Bakplaat invetten.
Met uitsteekvormpje of mesje 4 sterren uit deeg steken en op bakplaat leggen.
Kaas en pizzakruiden erover strooien.
Sterren in ca. 12 minuten lichtbruin en gaar bakken.
In pan soep al roerend verwarmen.
Basilicumblaadjes in dunne reepjes snijden.
Soep in vier diepe borden scheppen en basilicum erover strooien.
Pizzasterren op rand van borden leggen.

Rode currypasta 4

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

Ingrediënten

Bereiding

Laat 1 fijngesneden grote ui ± 5 minuten In 4 eetlepels plantaardige olie zachtjes bakken.
Voeg 12 fijngesneden rode pepers, 1 eetlepel paprikapoeder, 1 theelepel gemalen kurkuma (koenjit), 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar), 1 eetlepel fijngesneden korianderblaadjes, 1 eetlepel azijn en 1 theelepel zout toe en laat het geheel ± 20 minuten zachtjes bakken.
Laat het mengsel afkoelen en pureer het met 1 eetlepel plantaardige olie tot een gladde pasta.
Lekker in curry's met schaaldieren en groenten.

Rode mul in een pakketje

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

Ingrediënten

600 g rode mulfilets
1 eetlepel olijfolie
½ knolselderij (geschild en in smalle lange reepjes)
1 prei (in de lengte in reepjes van 5 cm)
1 venkelknol (in smalle ringen)
1 rode ui (in smalle partjes)
200 g haricots verts (afgehaald en 3 minuten gekookt)
1 eetlepel rozemarijn (fijngehakt)
1 citroen (in plakjes)
peper (versgemalen)
zout
bakpapier
keukengaren of paperclips

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 ºC.
Knip 8 stukken vetvrij bakpapier van ca. 20x30 cm.
Leg er telkens 2 op elkaar en besmeer ze in het midden met een theelepel olijfolie.
Leg daarop reepjes knolselderij, prei en venkel.
Strooi er een beetje zout over.
Leg de mulfilets op de groente en verdeel daarover rode ui, haricots verts en rozemarijn.
Bestrooi met peper en leg er plakjes citroen op.
Vouw de pakketjes goed dicht.
Rol de naden op en zet ze vast met paperclips of pak het papier samen boven de vis en bind het met keukengaren vast.
Plaats de vispakketjes in een ingevette ovenschaal en laat ze iets onder het midden van de oven in 15 minuten garen.
Het papier wordt lichtbruin.
Schuif de vispakketjes op 4 warme borden en open ze vlak voor het serveren.
Lekker met pasta, rijst of focaccia.

Variatietip: De rode mulfilet kan worden vervangen door tonijn, tilapia, kabeljauw of zalmmoten.

Wijnadvies: witte Côtes du Roussillon

Rode sla met peer

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

Ingrediënten
voor 2 personen

100 g rode sla
1 bekertje Bulgaarse yoghurt
2 eetlepels grove mosterd
zout, peper
100 g belegen kaas (stukje)
1 peer (300 g)
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel olie

Bereiding
Maak de sla schoon, was ze en snijd ze in repen.
Roer de yoghurt met de mosterd en zout en peper los.
Snijd de kaas in repen.
Schil de peer, snijd hem in vieren, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees schuin in plakjes.
Meng de sla met de kaas, de peer, het citroensap en de olie en serveer met de saus.

Roerbakschotel met crabsticks en shii-take

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ struik paksoi in grove stukken
150 g rijstnoedels
zout
2 eetlepels zonnebloem- of arachideolie
1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel lente-ui in stukjes
½ eetlepel fijngesneden verse gemberwortel
½ theelepel chilipoeder
100 g peultjes
100 g shii-take in plakjes
1 gele paprika in reepjes
1 eetlepel Chinese rijstwijn of droge sherry
1 eetlepel (Chinese) sojasaus
150 g crabsticks (pakje) in stukjes van 3 cm

Bereiding
Stoom de paksoi in een stoompan boven kokend water in 10 minuten gaar.
Laat de rijstnoedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking in kokend water met zout gaar worden.
Schep de olie in een hete wok, voeg de knoflook, de lente-ui, de gember en het chilipoeder toe en roerbak op hoog vuur 1 minuut.
Voeg de peultjes, de shii-take en de paprikareepjes toe en bak ze 8-10 minuten mee.
Schep de rijstwijn en de sojasaus erdoor en laat alles nog 2 minuten stoven tot de groenten beetgaar zijn.
Schep de crabsticks erdoor en serveer met de rijstnoedels en de paksoi.

Roerbakschotel met venkel en haricots verts

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

Ingrediënten

Bereiding

Verhit 1½ dl olijfolie in een wok of ruime pan en bak hierin 1 venkelknol in reepjes al omscheppend 2 minuten.
Voeg 1 gele paprika in flinke stukken toe en bak die 2 minuten mee.
Bak 200 g haricots verts en 6 bosuitjes in 4 stukken 5 minuten mee.
Voeg 2 basilicum-tijmblokjes (Knorr kruidenboeket) en 1 dl slagroom toe en warm nog 1 minuut door.
Lekker met een (ree)biefstukje en aardappelpuree.

Roergebakken asperges

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

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika
350 g groene asperges
2 eetlepels pijnboompitten
2 eetlepels olijfolie
350 g kalkoen nasi-bamivlees
1 blikje maïs (300 g)
1 zakje Groentesmoor ham-kaas

Bereiding

Pel de ui en de knoflook.
Snijd de ui in parten en de knoflook in dunne plakjes.
Maak de paprika schoon en snijd hem in repen.
Maak de asperges schoon en snijd ze in schuine stukjes van ± 4 cm.
Verhit een ruime pan of wok en rooster de pijnboompitten al omscheppend lichtbruin.
Laat de pijnboompitten op keukenpapier afkoelen.
Verhit de olie in de wok en fruit de ui en de knoflook al omscheppend 2 minuten.
Voeg het kalkoenvlees toe en bak het al omscheppend in ± 5 minuten bruin.
Schep de paprika en de asperges erdoor en bak alles 3 minuten op hoog vuur.
Voeg 2 dl heet water, de maïs en de inhoud van het zakje groentesmoor toe en laat het nog 5 minuten zachtjes smoren.
Garneer met de pijnboompitten.
Lekker met een pasta.

Roergebakken bloemkool met kip

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

Ingrediënten

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olie in een wok of hapjespan en roerbak 1 gesnipperde ui, 1 gesnipperde knoflookteen, 2 in ringen gesneden rode pepers, 2 eetlepels fijngehakte gemberwortel en 400 g bloemkoolroosjes 7 minuten.
Voeg 400 g kipreepjes en wat peper en zout toe en bak ze 7 minuten mee.
Schenk 1 dl kippenbouillon in de pan en laat de bloemkool in de afgedekte pan beetgaar worden.
Bind de saus met wat maïzena.
Druppel er wat sesamolie over en garneer met 2 in ringen gesneden bosuitjes en 3 eetlepels geroosterd sesamzaad.
Serveer met mie.

Roergebakken broccoli

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

Ingrediënten

1 rode paprika
300 g panklare broccoliroosjes
3 eetlepels (olijf)olie
1 teentje knoflook
1 blikje tomatenpuree (70 g)
1 eetlepel ketjap manis
1 theelepel oregano
1 theelepel basilicum
1 blikje maïskorrels (150 g)
100 g ongezouten cashewnoten
1 ciabattabrood (225 g)

Bereiding

Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in reepjes.
Snijd de broccoli in kleinere roosjes.
Verhit de olie in een wok of grote braadpan, voeg de Paprika toe en roerbak 2 minuten.
Pel de knoflook, pers die erboven uit en bak hem ± 1 minuut mee.
Voeg de broccoliroosjes, tomatenpuree, ketjap, oregano, basilicum, maïs en cashewnoten toe en roerbak 10 minuten.
Verdeel de roergebakken broccoli over 4 borden.
Snijd het ciabatta in schuine plakken en leg die ernaast.

Roergebakken broccoli en oesterzwammen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

½ pak pandanrijst (à 250 g)
3 bosuitjes
1 zakje broccoliroosjes (300 g)
1 bakje oesterzwammen (150 g)
3 eetlepels oosterse roerbakolie
2 eetlepels sojasaus
150 g gezouten cashewnoten

Bereiding

In pan 4 dl water aan de kook brengen.
Rijst toevoegen en afgedekt in ca. 10 minuten gaar koken.
Intussen bosuitjes schuin in stukken van ca. 2 cm snijden.
Broccoli in kleinere roosjes verdelen.
Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en halveren.
In wok roerbakolie verhitten.
Bosui, broccoli en oesterzwammen erdoor scheppen en ca. 3 minuten al omscheppend bakken.
Sojasaus en ½ dl water toevoegen en groente in nog ca. 4 minuten gaar laten worden.
Cashewnoten door groente scheppen.
Rijst in vier wijde kommen scheppen en roergebakken groente erop scheppen.

Roergebakken broccoli met amandelen

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

Ingrediënten

750 g broccoli
1½ eetlepel maïskiem- of zonnebloemolie
2 eetlepels ketjap manis
1 theelepel maïzena of allesbinder
1 eetlepel honing, liefst 'neutrale' bloemenhoning
1 cm versgeschilde gember uit de knoflookpers (of een snufje
gemalen gemberpoeder)
zout
grofgemalen zwarte peper
30 g geschaafde amandelen, geroosterd in een droge koekenpan

Bereiding

Was de broccoli en snijd de struik in kleine roosjes en de steel in plakken van ½ cm.
Verhit de olie in de wok en bak de groente al omscheppend in ± 5 minuten knapperig.
Klop de ketjap met de maïzena of allesbinder, de honing en de gember.
Giet dit in de wok bij de broccoli en laat de saus iets dikker worden.
Bestrooi de broccoli naar smaak met zout en versgemalen zwarte peper en garneer met de geschaafde amandelen.
Lekker bij kip en vis.

Roergebakken gamba's met tomaat en bleekselderij

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

Ingrediënten

14 gamba's
1 rode peper
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.

Wijnadvies: Een Pale Dry kan door zijn stevige, maar frisse, strakke smaak zowel frisse lichte gerechten als pittige smaken aan. Gamba's stralen met deze heel droge wijn en zijn om die reden een sublieme combinatie!

Roergebakken kip met cashewnoten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 dunne prei
250 g kipfilet
1 eetlepel bloem
1 theelepel gemberpoeder
½ theelepel zout
peper
3 eetlepels olie
50 g cashewnoten
1 eetlepel droge sherry
1½ eetlepel sojasaus
5 sprietjes bieslook

Bereiding

Maak de prei schoon en snijd hem in flinterdunne ringetjes.
Snijd de kip in stukjes.
Schep in een diep bord de bloem, het gemberpoeder, het zout en wat peper door elkaar.
Schud de stukje kip door de bloem.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok, bak de stukjes kip in ± 3 minuten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Verhit de rest van de olie en bak de prei en de cashewnoten ± 1 minuut.
Voeg de kip toe en bak alles nog ± 2 minuten.
Roer de sherry en de sojasaus erdoor en breng het aan de kook.
Knip het bieslook erboven in grove stukken.
Geef er mie en sperzieboontjes (met sambal) bij.

Roergebakken kip met citroen- en sinaasappelsaus

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

Ingrediënten

4 kipfilets
3 teentjes knoflook
2 citroenen
2 sinaasappels
5 eetlepels olijfolie
cayennepeper
zout

Bereiding

Pers de citroenen en de sinaasappels uit en voeg de olijfolie, de geperste knoflookteentjes, zout en een flinke snuif cayennepeper bij het sap.
Snij de kipfilets in fijne reepjes of blokjes en voeg ze bij de marinade.
Schep goed om en zet de schaal afgedekt ± 2 uur koel weg.
Laat de kip dan in een vergiet uitlekken en roerbak ze in een wok gaar en goudbruin (u hoeft geen extra olie toe te voegen).
Laat intussen in een pannetje de marinade tot ± de helft inkoken.
Schik de kipreepjes met de hete saus op een schaal en dien op.
Geef er rijst bij.

Roergebakken kip met hoisinsaus

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

Ingrediënten

250 g mihoen
zout
2 eetlepels olie
250 g grofgesneden champignons
300 g kipfilet in reepjes
1 grote groene paprika in stukjes
6 eetlepels hoisinsaus
½-1 eetlepel aardappelmeel

Bereiding

Kook de mihoen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking in ruim water met zout gaar.
Verhit de olie in een wok, roerbak de champignons hierin op hoog vuur 5-10 minuten en schep ze uit de wok.
Bak de kipreepjes in de achtergebleven olie in 5-7 minuten rondom lichtbruin.
Voeg de paprika toe en bak ze ± 2 minuten mee.
Roer de hoisinsaus erdoor, voeg ± 1 dl water toe en laat alles ± 5 minuten zachtjes garen.
Meng het aardappelmeel met 1-2 eetlepels koud water en roer dit door het gerecht om het te binden.
Schep de champignons erdoor en warm ze even mee.
Serveer het kip-groentemengsel met de mihoen.

Roergebakken kip met olijven

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ui
1 teentje knoflook
10 groene en 10 zwarte olijven zonder pit
250 g kipfilet
3 eetlepels olijfolie
zout
peper
1 theelepel tijm
2 dl gezeefde tomaten
1 eetlepel kappertjes

Bereiding
Pel en snipper de ui.
Pel het teentje knoflook en snijd het in dunne plakjes.
Halveer de olijven.
Snijd de kip in stukjes.
Bestrooi de kip met zout, peper en de tijm.
Verhit de olie in een wok of grote koekenpan en fruit de ui en de knoflook ± 2 minuten.
Voeg de stukjes kip toe en roerbak alles ± 3 minuten.
Voeg de olijven en de gezeefde tomaten toe en verhit het mengsel nog ± 3 minuten.
Breng het op smaak met zout en peper.
Strooi de kappertjes erover.
Serveer met een gemengde salade en harde broodjes.

Roergebakken kipfilet met peultjes en perzik

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g kipfilet
1 eetlepel cajunkruiden
2 eetlepels hot tomatenketchup
3 bosuitjes
100 g peultjes
2 perziken
2 eetlepels olie
1 dl sinaasappel-perzikdrank
zout
peper

Bereiding
Snijd de kipfilet in dunne plakjes.
Roer de cajunkruiden door de ketchup en schep de plakjes kip erdoor.
Marineer de kip minstens ½ uur in de koelkast.
Snijd de uitjes in stukjes van ± 3 cm.
Haal de peultjes af.
Schil de perziken en snijd ze in schijfjes.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de plakjes kip al omscheppend bruin.
Bak de ui en de peultjes ± 2 minuten mee.
Voeg de perzik en de sinaasappel-perzikdrank toe en laat alles nog ± 3 minuten sudderen.
Breng op smaak met zout en peper.
Lekker met bulghur of rijst en spitskool in kokossaus.

Roergebakken mosselen met romige citroenrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 bak verse mosselen (2 kilo)
½ citroen
30 g roomboter
200 g risottorijst (pak à 400 g)
1 visbouillontablet
3 bosuitjes
1 teen knoflook
1 zakje verse koriander (15 g)
(versgemalen) peper
3/4 dl droge witte wijn
50 g verse roomkaas

Bereiding

Mosselen onder koud stromend water afspoelen.
Geopende mosselen met bolle kant tegen aanrecht tikken, mosselen die niet sluiten verwijderen.
Citroen goed schoonboenen en de schil raspen.
In pan helft van boter verhitten.
Rijst al omscheppend glazig bakken.
Citroenrasp, bouillontablet en 6 dl water toevoegen en rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken.
Intussen bosuitjes schoonmaken en in stukjes snijden.
Knoflook pellen en hakken.
Koriander grof hakken.
In wok of grote braadpan olie verhitten.
Mosselen met bosui en knoflook al omscheppend ca. 3 minuten bakken.
Peper erover strooien, wijn erbij schenken en mosselen al omscheppend ca. 5 minuten verwarmen of tot alle mosselen geopend zijn.
Koriander erover strooien en mosselen nogmaals omscheppen.
Roomkaas en rest van boter door gare rijst roeren.
Rijst op smaak brengen met peper en in vier diepe borden scheppen, helft van mosselen erop scheppen.
Rest van mosselen apart erbij geven.

Roergebakken noedels met peultjes en kip

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

Ingrediënten

400 g eiermie
2 eetlepels zonnebloemolie
1 grote ui in halve ringen
3 tenen knoflook in plakjes
½ rode paprika, van zaden ontdaan en in dunne reepjes gesneden
100 g peultjes, sugar snaps of eventueel schuingesneden snijbonen van 2 cm breed
300 g kipfilet in reepjes
2 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel zoete chilisaus

Bereiding

Verhit de olie in de wok en bak de stukken ui samen met de knoflook tot ze beginnen te bruinen.
Voeg dan de paprikareepjes, de peultjes, de kip en de ketjap toe en bak alles al omscheppend nog eens 5 minuten.
Doe de gare mie bij het groentemengsel, bak alles samen nog 2 minuten en schep de zoete chilisaus door het gerecht.

Variatietip: Met rijst en doperwten
300-400 g gare rijst, 1 geklopt ei en 75 g doperwten. Volg het basisrecept en voeg in plaats van de mie 300-400 g gare rijst toe. Schep alles om, voeg het geklopte ei toe. Blijf de rijst en groenten omscheppen tot het ei gaar is (na ± 1 minuut) en doe dan de gare doperwten erbij.
Bak voor een extra pittige variant samen met de ui en knoflook, 1/3 rode Spaanse peper, van zaden ontdaan en in stukjes gesneden mee.

Variatietip: Snijd voor een vegetarische variant 1 blok tofu in dobbelsteentjes en frituur die 2-3 minuten. Draai de tufu, als die tijdens het frituren gaat drijven, een keer om. Bak de tofu in de frituurpan nog 1 minuut, haal ze uit het frituurvet en laat op keukenpapier uitlekken. Volg het basisrecept, laat de kip weg en voeg aan het einde, als de groenten knapperig zijn, de blokjes tofu toe.

Roergebakken paddestoelen en groenten

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

Ingrediënten

4 gedroogde shii-takes, geweekt in water en in vieren gesneden
(weekwater bewaren)
100 g champignons in plakjes
100 g in de lengte doormidden gesneden babymaïs
100 g bloemkool in stukjes
100 g witte kool in grove stukken
50 g afgehaalde sugar snaps (zoete peultjes)
50 g taugé
½ theelepel zout
1 eetlepel sojasaus
½ theelepel suiker
1 eetlepel fijngehakte knoflook
½ dl plantaardige olie

Bereiding

Verhit de olie in een wok, voeg de knoflook toe en bak die goudbruin.
Voeg de shii-takes en de bloemkool toe en roerbak tot ze beetgaar zijn.
Voeg de champignonplakjes, maïs, kool, sugar snaps, zout, sojasaus en suiker toe en doe er wat van het weekwater van de shii-takes bij.
Roer alles goed door en breng het voorzichtig aan de kook.
Voeg tenslotte de taugé toe en laat nog even bakken.
Serveer met pandanrijst.

Roergebakken pittige kipreepjes

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

Ingrediënten
voor 2 personen

50 g rijstnoedels
2 eetlepels zonnebloemolie
250 g kipfilet
1 fijngesneden ui
1 fijngesneden teentje knoflook
2 eetlepels fijngeraspte verse gemberwortel
150 g shii-take in plakken
1 krop paksoi in stukjes
1 rode Spaanse peper in ringen
2 eetlepels Thaise vissaus (nam pla)
1 theelepel suiker
2 lente-uitjes in dunne ringen
100 g taugé
peper

Bereiding
Week de rijstnoedels ± 15 minuten in kokend water en laat ze uitlekken.
Verhit intussen de olie in een wok, voeg de kip en de ui toe en roerbak ze ± 5 minuten.
Voeg de knoflook toe en bak ze ± 30 seconden mee.
Doe de gember en de shii-take erbij en bak ze ± 30 seconden mee.
Voeg de paksoi, Spaanse peper, vissaus, suiker en peper toe en bak ze Al omscheppend ± 3 minuten tot de paksoi iets gaat slinken.
Schep de lente-ui en de taugé erdoor en neem de wok van het vuur.
Serveer het gerecht met de rijstnoedels.

Roergebakken prei met champignons

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

Ingrediënten

1 winterwortel (± 200 g)
1 ui
1 rode peper
750 g prei
150 g champignons
½ eetlepel oestersaus
peper, zout
350 Quornstukjes (naturel)
2 eetlepels olie
2 eetlepels grof geknipte Chinese bieslook

Bereiding

Schrap de wortel en snijd hem in reepjes.
Pel en snipper de ui.
Maak de preien schoon en snijd ze in ringen.
Was de peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in ringetjes.
Maak de champignons schoon en halveer ze.
Schep de oestersaus met peper en zout door de Quorn.
Verhit de olie en fruit hierin de wortel, de ui en het pepertje 5 minuten.
Bak de Quorn even mee.
Bak de preiringen op hoog vuur 5 minuten mee.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout, bestrooi het met de bieslook en serveer het met gekookte eiermie.

Roergebakken savooiekool of paksoi

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

Ingrediënten

5 g gedroogde wolkenoren (soort paddestoel; toko)
1 vleestomaat
1 eetlepel olie
1 kleine gesnipperde ui
250 g panklare savooiekool of paksoi
1 eetlepel nam pla (Thaise vissaus)
1 eetlepel lichte sojasaus
½ eetlepel gembersiroop
½ theelepel chilisaus
zout
40 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Wel de wolkenoren 20 minuten in ruim warm water.
Giet ze af en snijd de grotere exemplaren in stukjes.
Ontvel de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Verhit de olie in een wok en fruit hierin de ui glazig.
Voeg de kool en wolkenoren toe en roerbak ze 2 minuten.
Schenk de nam pla, soja, gembersiroop en chilisaus erbij en voeg de tomaat en wat zout toe.
Warm goed door.
Schep de cashewnoten erdoor en serveer direct.

Roergebakken shii-take met broccoli

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

Ingrediënten

25 g gedroogde shii-takes
300 g broccoli
3 stengels bleekselderij
1 theelepel maïzena
2 eetlepels oestersaus
1 eetlepel sojasaus
2 theelepels suiker
½ eetlepel sesamolie
2 eetlepels olie
2 teentjes knoflook

Bereiding

Week de paddestoelen 20-30 minuten in ruim warm water.
Maak de broccoli en de bleekselderij schoon.
Verdeel de broccoli in kleine roosjes en snijd de stronk in dunne plakjes.
Snijd de bleekselderijstengels schuin in repen.
Spoel de paddestoelen onder schoon water af, bewaar het weekvocht.
Snijd de taaie steeltjes weg.
Roer een sausje van de maïzena, de oestersaus, de sojasaus, de suiker, de sesamolie en 1½ dl weekvocht.
Verhit de olie in een wok of braadpan en pers de knoflook erboven uit.
Voeg de paddestoelen, de broccoli en de bleekselderij toe en roerbak ze 3-4 minuten.
Schenk het sausje erbij.
Breng het geheel op hoog vuur aan de kook en laat het meeste vocht verdampen.
Lekker bij rijst en kipfilet.

Roergebakken spitskool met cashewnoten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 spitskool (ca. 1 kg)
3 bosuitjes
1 limoen
75 g cashewnoten (ongezouten)
3 eetlepels geraspte kokos
2 eetlepels oosterse roerbakolie
1 eetlepel milde kerriepoeder
zout
4 takjes koriander

Bereiding

Spitskool schoonmaken, wassen, de stronk verwijderen en de kool in repen van ca. 1 cm dik snijden.
Bosuitjes schoonmaken, wassen en in schuine ringen snijden.
Limoen wassen en halveren, helft in 4 plakjes snijden.
Cashewnoten grof hakken.
In wok cashewnoten en kokos in ca.1 minuut al omscheppend lichtbruin roosteren.
Noten en kokos uit pan scheppen. In wok olie verhitten.
Kool en kerrie toevoegen en al omscheppend in ca. 5 minuten knapperig roerbakken.
Laatste minuut bosui toevoegen en al omscheppend meebakken.
Noten en kokos erdoor roeren.
Op smaak brengen met zout en een paar druppels limoensap.
Van vuur af koriander boven kool fijnknippen.
Garneren metplakjes limoen.
Lekker bij couscous en lamskoteletjes.

Roergebakken spruitjes met kerrie

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

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g kleine spruitjes
zout
1 ui
1 eetlepel boter
2 theelepels kerriepoeder

Bereiding

Maak de spruitjes schoon, kook ze ± 10 minuten in weinig water met zout, giet ze af en laat ze afkoelen.
Pel en snipper de ui.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de ui en de kerrie ± 3 minuten.
Voeg de spruitjes toe en bak ze al omscheppend ± 5 minuten tot ze beetgaar zijn.

Roergebakken spruitjes met verse gember en appel

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

Ingrediënten

400 g spruitjes
1 ui
1 teentje knoflook
2 cm gemberwortel
1 grote appel
2 eetlepels olie
1-2 eetlepels zoete chilisaus

Bereiding

Maak de spruitjes schoon en halveer ze.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Schil de gember en hak hem fijn.
Schil de appel, snijd hem in 16 partjes en halveer die.
Verhit de olie in de wok en fruit de ui, de knoflook en de gember tot het mengsel gaat geuren.
Voeg de spruitjes toe en roerbak ze ± 4 minuten.
Bak de laatste 2 minuten de appel mee.
Voeg de chilisaus en 1 dl water toe en laat de spruitjes nog ± 5 minuten sudderen tot ze beetgaar zijn.
Lekker bij varkensvlees.

Roergebakken tofu met paddestoelen en taugé

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 300 g uitgelekte tofu in blokjes van 3 cm lang en 1 cm dik en bak ze in 3 eetlepels olie aan weerskanten bruin.
Keer de blokjes niet te snel om, anders blijven ze plakken!
Blancheer 250 g champignons en 8 geweekte Chinese paddestoelen, beide in vieren gesneden, in wat kokend water; laat uitlekken en bak ze daarna in de rest van de olie in een pan of wok.
Roer een saus van 2 eetlepels donkere sojasaus, 1 mespuntje zout, 1½ eetlepel maïzena, a theelepel suiker en 2 dl groente- of kippenbouillon.
Bak 150 g taugé 1 minuten met de champignons mee, giet het sausmengsel erbij en laat binden.
Verwarm de op keukenpapier uitgelekte tofublokjes in de saus en serveer, gegarneerd met wat koriander, met witte rijst.

Roergebakken venkel

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 venkelknollen
25 g boter
2 eetlepels slaolie
1 eetlepel citroensap
½ theelepel suiker
½ dl slagroom (op kamertemperatuur)
allesbinder
1 mespunt mosterd
zout
versgemalen peper

Bereiding
Verwijder de harde kern van de venkel en snijd de venkel in smalle reepjes. Bewaar het groen voor de garnering.
Verhit de boter met de olie in een wok of diepe braadpan en bak de venkel hierin al omscheppend 6 minuten op hoog vuur.
Roer het citroensap en de suiker erdoor schenk de slagroom erbij en breng het geheel aan de kook.
Bind de saus met 1-2 theelepels allesbinder .
Breng het gerecht op smaak met de mosterd, wat zout en peper.
Garneer met het venkelgroen.

Roergebakken worteltjes met basilicum

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

Ingrediënten

1 bos bospeen (± 750 g)
1 theelepel bouillonpoeder
2 theelepels citroensap
5 takjes verse basilicum
2 eetlepels olie
½ eetlepel tacokruiden

Bereiding

Schrap de wortels, was ze en snijd ze schuin in plakjes van ± 1 cm dik.
Los het bouillonpoeder in een kom in ½ dl heet water op en roer er het citroensap door.
Snijd de basilicum in fijne reepjes.
Verhit de olie in een wok of grote pan en bak de wortel al omscheppend ± 3 minuten op hoog vuur.
Schep de tacokruiden en het bouillonmengsel erdoor en laat de wortel op halfhoog vuur al omscheppend ± 5 minuten koken tot alle vocht is verdampt.
Schep er tenslotte de basilicum door.

Roergebakken zomergroenten

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

Ingrediënten

1 dunne prei
150 g peultjes
1 kleine courgette
½ gele paprika
2 eetlepels zonnebloemolie
1 teentje knoflook
1 blikje hele mini-maïskolfjes
200 g gare rijst
1 eetlepel Thaise vissaus
1 volle eetlepel geraspte kokos
1 eetlepel geknipte koriander of peterselie

Bereiding

Snijd de prei in ringetjes, haal de peultjes af en snijd de grootste een keer door.
Snijd de courgette en het vruchtvlees van de paprika in blokjes.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en fruit de knoflook uit de pers hierin goudgeel.
Bak dan omscheppend de prei en de peultjes hierin 3 minuten, voeg de courgette- en paprikablokjes toe en bak ze 2 minuten mee.
Laat de maïskolfjes uitlekken en warm ze samen met de rijst mee.
Voeg de vissaus toe en schep alles voorzichtig met elkaar om.
Bestrooi het gerecht met de geraspte kokos en de kruiden.
Lekker met gamba's.

Romige aardappelgehaktschotel

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

Ingrediënten

1 schaal half-om-halfgehakt (500 g)
3 eetlepels boter
4 tomaten
2 zakken gesneden prei (à 300 g)
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 pakje koksroom (200 ml)
1 zakje gemalen belegen kaas (150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
In braadpan boter verhitten en gehakt met zout en peper in 2 minuten rul bakken.
Tomaten schoonmaken en in stukjes snijden.
Gehakt in ovenschaal leggen.
In achtergebleven bakvet prei 2 minuten bakken.
Aardappel, prei en tomaten over gehakt verdelen.
Koksroom roeren met zout en peper en over schotel schenken.
Schotel bestrooien met kaas en in midden van oven in ca. 20 minuten gaar en goudbruin laten worden.

Romige groenten met gehaktballetjes

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

Ingrediënten

400 g gekruid rundergehakt
1 scharrelei (M)
6 eetlepels paneermeel
300 g pandanrijst
zout
3 eetlepels Bakken en Braden vloeibaar
2 zakken bloemkool en broccoliroosjes à 300 g
2 dl kokosmelk
(versgemalen) peper
1 eetlepel verse bieslook, fijngeknipt

Bereiding

Meng het gehakt met het ei en de paneermeel en vorm er kleine balletjes van.
Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit het vloeibare bakvet en bak de balletjes rondom bruin en in ± 15 minuten helemaal gaar.
Kook gelijktijdig de groenten ± 5 minuten in water met zout.
Giet de groenten af maar vang 1 dl van het kookvocht op.
Roer de kokosmelk en het opgevangen kookvocht door de groenten en voeg peper en zout naar smaak toe.
Laat de groenten zonder deksel op de pan nog ± 3 minuten zachtjes koken en het vocht iets inkoken.
Schep de bieslook door de groenten en serveer met de gehaktballetjes en de rijst.

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

Romige pasta met pittige roerbakstukjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

300 g verse pasta
3 eetlepels olijfolie met chilipeper
2 tenen knoflook
½ eetlepel paprikapoeder
1 theelepel tijm
1 pakje vegetarische roerbakstukjes naturel (200 g)
(versgemalen) peper
1 zakje verse bieslook (20 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
150 g verse roomkaas

Bereiding

In pan met ruim kokend water en zout pasta in ca. 10 minuten beetgaar koken.
In wok chiliolie verwarmen. Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Paprikapoeder en tijm erdoor roeren.
Roerbakstukjes erdoor scheppen en op matig hoog vuur al omscheppend in ca. 4 minuten rondom bruin bakken.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Intussen bieslook in stukjes knippen.
Basilicum in dunne reepjes snijden.
Pasta afgieten en roomkaas en driekwart van bieslook en basilicum erdoor roeren.
Kaas al roerend laten smelten.
Breng op smaak met zout en peper.
Pasta over vier diepe borden verdelen.
Pittige roerbakstukjes erop scheppen.
Rest van bieslook en basilicum erover strooien.

Romige pompoensoep 2

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

Ingrediënten

750 g pompoen
1 ui
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olie
1 l groentebouillon
2 eetlepels sherry
peterselie
peper
zout
1 dl Sojacuisine (natuurvoedingswinkel)
amandelschaafsel

Bereiding

Schil de pompoen en snijd het vruchtvlees klein.
Snipper de ui en pers de knoflook uit.
Fruit de ui met de knoflook in de olie glazig, voeg de pompoen toe en laat dit een paar minuten zachtjes stoven.
Schenk er de bouillon en de sherry bij, voeg wat fijngeknipte peterselie en naar smaak peper en zout toe en laat de soep in 30 minuten zachtjes gaar koken.
Roer er de sojacuisine door, schep de soep in de borden en bestrooi die met wat geroosterd amandelschaafsel.

Romige risotto

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

Ingrediënten

1 geperst teentje knoflook
1 gesnipperde ui
2 eetlepels olijfolie
250 g rondkorrelrijst (bijvoorbeeld Arborio)
± ½ l kippenbouillon
zout
peper
1 mespunt saffraan
30 g boter
50 g geraspte gruyère

Bereiding

Meng de knoflook, de ui, de olijfolie en de rijst in een ruime glazen schaal en verhit het mengsel, afgedekt, 4 minuten op ± 750 Watt.
Draai de schaal om de 2 minuten een kwart slag.
Roer de kippenbouillon, zout, peper en de saffraan bij rijst en verhit de risotto, afgedekt, 6 minuten op ± 750 Watt.
Schep om en verhit de risotto, afgedekt, ± 18 minuten op 350 Watt.
Roer tussentijds enkele malen door.
Roer de boter en de gruyère door de risotto en verhit het gerecht, afgedekt, ± 1 minuut op ± 750 Watt.
Schep de risotto door en laat hem nog even nagaren.

Info: Bij de bereiding van authentieke risotto wordt voortdurend geroerd, tot de rijst al het vocht heeft opgenomen. Bij bereiding in de magnetron hoeft u maar een paar keer te roeren om een heerlijk romige risotto te krijgen.

Romige slasoep

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

Ingrediënten

25 g boter
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
1 schoongemaakte en in reepjes gesneden krop sla
1 l kippenbouillon
1 eidooier
1 dl slagroom
zout
peper
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten.
Voeg de reepjes sla en de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 20 minuten zachtjes koken.
Klop de eidooier in een kommetje los met de slagroom.
Roer enkele eetlepels van de hete soep door het roommengsel.
Roer het mengsel door de soep tot een gebonden geheel is ontstaan.
Zorg er echter voor dat de soep niet meer kookt, daar hij dan zou kunnen schiften.
Maak de slasoep op smaak met wat zout en peper en serveer haar, bestrooid met de fijngehakte peterselie.

Romige witlof met mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

4 eetlepels olijfolie
1 zak aardappelschijfjes
4 struikjes witlof
½ dl droge witte wijn
zout
4 eetlepels crème fraîche
1 potje mosselen (in natuurazijn, 212 ml)

Bereiding

In koekenpan olie verhitten en aardappelschijfjes in ca. 12 minuten krokant bakken, regelmatig omscheppen.
Intussen witlof schoonmaken, wassen en struikjes in lengte halveren.
Witlof met snijkant naar beneden in pan leggen.
Bestrooien met ½ theelepel zout en wijn erover schenken.
Witlof afgedekt in 8 à 10 minuten gaar koken, halverwege keren.
Mosselen laten uitlekken.
Crème fraîche en mosselen door witlof scheppen en ca. 1 minuut meeverwarmen.
Op twee borden scheppen.
Aardappelschijfjes ernaast scheppen en bestrooien met zout.

Roodbaars met komkommersalade

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

Ingrediënten

2 schaaltjes roodbaarsfilet (à ca. 225 g)
5 eetlepels zoete ketjap
1 pak gele rijst met saffraan (325 g)
2 komkommers
1 rode peper
3 bosuitjes
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding

Roodbaars in 4 stukken verdelen en 1 eetlepel ketjap erover sprenkelen.
Afgedekt 10 minuten laten staan.
Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Komkommers schillen en in lengte halveren.
Zaadlijsten verwijderen, en komkommers in stukken snijden.
Peper opensnijden, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden.
Bosui in ringetjes snijden.
Dressing roeren van rest van ketjap en citroensap.
Peper, bosui en dressing door komkommer scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
In koekenpan of grillpan olie verhitten.
Roodbaars laten uitlekken, bestrooien met zout, peper en 1 eetlepel bloem en aan beide zijden in ca. 6 minuten gaarbakken.
Rijst serveren met gebakken vis en komkommersalade.

Roquefort truffels

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

Ingrediënten

300 g roquefort
100 g roomboter
2 sneetjes roggebrood

Bereiding

Klop de roomboter los, vermeng dit met de roquefort (de massa wordt dan zacht) en laat dit enkele minuten opstijven.
Verkruimel intussen het roggebrood.
Maak bolletjes van het Roquefortmengsel en rol deze door de roggebroodkruimels.

Rosbief-tonijnsandwich

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

Ingrediënten

1 zakje tonijn (85 g)
1 eetlepel magere kwark
½ theelepel gedroogde tijm
3 sneetjes volkorenbrood
3 plakjes rosbief
1 blaadje ijsbergsla
3 eetlepels rauwkost (bakje van 150 g)
1 theelepel halvarine
1 appel

Bereiding

Mix de tonijn, kwark en tijm met een staafmixer of vork tot een glad mengsel.
Voeg naar eigen smaak wat zout en peper bij.
Beleg één snee brood met rosbief en verdeel het tonijnmengsel erover.
Leg op het tweede sneetje brood ijsbergsla en rauwkost en leg het met de onbelegde kant op de rosbief.
Smeer op de derde snee brood halvarine.
Leg hem met de besmeerde kant op de rauwkost.
Snijd de sandwich schuin door.

Rosbief met basilicumdressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 zakjes verse basilicum (à 15 g)
6 eetlepels olijfolie extra vierge
2 eetlepels rode wijnazijn
2 theelepels basilicum op olie
zout
(versgemalen) vier-seizoenen-peper
1 ui
1 rosbief (ca. 600 g)
35 g boter of margarine
½ pot vleesfond (a 380 ml)
2 appels (Elstar)

Bereiding

Van basilicum ½ zakje bewaren voor garnering, rest fijnhakken.
4 Eetlepels olie, 1 eetlepel azijn, 1 theelepel basilicum in olie, 2 eetlepels water, zout en peper toevoegen en alles tot dressing mengen.
Ui pellen en in grove stukken hakken.
Rosbief droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper.
In pan 25 g boter en rest van olie verhitten en rosbief in ca. 5 minuten bruin bakken.
Uit pan op bord leggen.
In bakvet ui even fruiten en fond en rest van azijn erdoor roeren.
Aan de kook brengen en rosbief erin leggen.
Rosbief met deksel schuin op pan in 15 minuten bruin en van binnen rood-rosé braden, af en toe keren.
Rosbief uit pan op plank leggen en onder aluminiumfolie ca. 5 minuten laten rusten.
Intussen boven pannetje jus zeven.
2 à 3 Eetlepels jus door dressing roeren.
Rest van basilicum in olie door rest van jus in pannetje roeren en zachtjes verwarmen.
Appel schillen, klokhuis eruit steken en in dunne plakken snijden.
In koekenpan rest van boter verhitten en appel ca. 2 minuten bakken, halverwege keren.
Rosbief in dunne plakken snijden.
Plakken appel dakpansgewijs op vier borden leggen.
Rosbief er dakpansgewijs naast leggen en dressing eromheen scheppen.
Beetje jus over rosbief scheppen.
Garneren met achtergehouden basilicum.

Variatietip: Alternatieven voor rosbief zijn ribeye of Argentijnse entrecote. Beide soorten vlees hoeft u maar 1 minuut bruin te bakken en daarna in het vocht nog 5 à 6 minuten te braden zonder deksel op de pan.

Rosbiefsalade met Thaise dressing

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

Ingrediënten
voor de salade

2 sneetjes oud witbrood
4 eetlepels olie
1½ theelepel ketoembar
150 g peultjes
250 g broccoli
150 g shii-take
½ struik Chinese kool
4 tomaten
1 blikje maïskorrels (± 150 g)
zout
200 g gesneden rosbief
3 eetlepels grof gesneden korianderblaadjes

voor de dressing

4 teentjes knoflook
1 stengel vers citroengras (toko)
1 bosuitje
4 eetlepels olie
1 eetlepel limoensap
2 theelepels Thaise vissaus
wat chilisaus
szechuanpeper
1 mespunt suiker
2 eetlepels fijngesneden munt

Bereiding
Snijd de korsten van het brood en snijd het brood in dobbelsteentjes.
Verhit de olie met de ketoembar in een koekepan en bak het brood goudbruin.
Neem de broodblokjes uit de pan, laat ze op keukenpapier uitlekken en laat ze afkoelen.
Haal de peultjes af.
Verdeel de broccoli in kleine roosjes.
Snijd de shii-take en de Chinese kool in dunne repen.
Snijd de tomaten in partjes.
Laat de maïs uitlekken.
Blancheer de peultjes en de broccoli ± 3 minuten in kokend water met wat zout.
Giet de groenten af en spoel ze onder koud stromend water.
Bak de shii-take al omscheppend 2 minuten in ½ eetlepel olie.
Pel voor de dressing de knoflook en snijd de teentjes in dunne plakjes.
Was het citroengras en hak het fijn.
Snijd het bosuitje in dunne ringetjes.
Klop een dressing van de olie, het limoensap, de vissaus, de chilisaus, peper naar smaak, de suiker, de

munt, de plakjes knoflook, het citroengras en de bosui.
Verdeel de rosbief en de shii-take over een schaal en schenk de dressing erover.
Verdeel de Chinese kool, de tomaten en de maïs over een schaal en schik de peultjes, de broccoli en de gemarineerde rosbief erover.
Lepel de dressing over de groenten.
Garneer met de croûtons en de korianderblaadjes.

Vegetarische variatietip: Vervang de rosbief door plakken gegrilde aubergine.
Was 1 aubergine, snijd die in schuine plakken en bestrijk de plakken met wat olie.
Rooster ze onder de hete grill aan beide kanten bruin en schenk de dressing erover.

Roti's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ theelepel zout
50 g geklaarde boter
160 g volkorenmeel en 160 g bloem, gemengd
1,7-2,8 dl warm water (afhankelijk van de structuur van het meel)
2 eetlepels ongezouten bakboter

Bereiding

Met de hand: meng het zout en de boter door het meel tot het mengsel
grofkorrelig aanvoelt. Voeg geleidelijk het water toe en kneed het mengsel tot een zacht, soepel deeg.
Met de mixer: doe het zout, de boter en het meel in de kom en laat de gardes op de laagste snelheid draaien.
Voeg, als de boter in het meel is opgenomen, geleidelijk het water toe en kneed het deeg tot het zacht en soepel is.
Verdeel het deeg in 8 porties en draai van elke portie een glad, rond balletje.
Leg een vochtige doek over de balletjes, maak ze één voor één plat, bestuif ze licht met bloem en rol ze uit tot een schijf van 15 cm doorsnee.
Verhit op half vuur een koekenpan met dikke bodem. Het is belangrijk
dat de pan een dikke bodem heeft: voor het bakken van roti's is een gelijkmatige verdeling van de warmte nodig.
Leg een roti in de hete pan en keer hem na een halve minuut om.
Smeer een theelepel boter over de bovenkant uit en keer de roti om.
Doe aan de andere kant hetzelfde.
Bak de roti aan beide kanten bruin en haal de pan van het vuur.
Bekleed aluminiumfolie met keukenpapier en leg de gebakken roti's op een helft.
Sla de andere helft eroverheen en vouw de randen om.
De roti's blijven 30-40 minuten warm.

Rundvleescassoulet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

200 g gedroogde witte bonen
750 g doorregen runderlappen
1 grote ui
2 tenen knoflook
2 tomaten
zout
versgemalen peper
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
½ zakje verse tijm (a 15 g)
1 theelepel chilipoeder
1 pot vleesfond (380 ml)

Bereiding

(Ca. 8 uur van tevoren witte bonen in ruim koud water laten weken.)
Vlees op kamertemperatuur laten komen.
Ui pellen en grof snipperen.
Knoflook pellen en in plakjes snijden.
Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water en ontvellen.
Zaadjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden.
In zeef witte bonen afspoelen.
Vlees in grove stukken snijden en bestrooien met zout en peper.
In braadpan olie verhitten en vlees al omscheppend in ca. 5 minuten rondom mooi bruin bakken.
Ui en knoflook ca. 2 minuten meebakken.
Tomaat, takjes tijm en chilipoeder erdoor scheppen en ca. 1 minuut meebakken.
Vleesfond en 1 dl water toevoegen.
Vlees afgedekt in ca. 1 uur heel zachtjes (op vlamverdeler) stoven.
Witte bonen erdoor scheppen en cassoulet in nog ca. 1 à 1½ uur heel zachtjes gaar stoven.
Eventueel meer water toevoegen als geheel te droog wordt.
Op smaak brengen met zout en peper.
Takjes tijm verwijderen.
Serveren met sperziebonen.

Saag roti (kikkererwtenbrood met spinazie)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kikkererwtenmeel (besan)
2 theelepels versgemalen zwarte peper
1 ½ theelepel zout
4 eetlepels vers gehakte koriander
3 dl melk
4 verse groene chilipepers, ontpit en in ringetjes van 5 mm
2 theelepels karwijzaad
72 verse jonge spinaziebladen, zonder middennerf
50 g ghee
gesmolten boter, om te serveren

Bereiding

Zeef in een kom het meel met peper en zout; wrijf klontjes fijn met de rug van een lepel.
Roer de gehakte koriander erdoor en voeg geleidelijk de melk toe tot het een stevig deeg is.
Kneed het minstens 10 minuten en laat dan 4 uur rusten op een koele plaats.
Kneed het deeg weer en meng tegelijk de chilipepers en karwij erdoor.
Vorm het deeg in 6 ballen en rol ze uit tot cirkels van 1 cm dik.
Leg op elke cirkel 2 spinaziebladen en vouw hem dan dubbel.
Vorm tot een bal en rol weer uit tot een cirkel van 1 cm dik.
Herhaal met de rest van het deeg en de spinazie.
Smelt de ghee in een diepe koekenpan met dikke bodem en bak de broodjes aan beide kanten mooi bruin.
Snijd ze in punten en serveer ze dampend heet, besmeerd met gesmolten boter.

Info: Een Westers recept dat misschien in de buurt komt van deze Roti, zou een stuk pizza kunnen zijn. Dit Oosterse recept is in alle opzichten even lekker.

Saffraanrisotto met erwtjes

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

Ingrediënten

100 g boter
1 ui
½ glas witte wijn
250 g ronde Avoriorijst
1 klein zakje saffraandraadjes
diepvrieserwtjes
½ l instant kippenbouillon
peper
zout
50 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Doe de helft van de boter, de fijngehakte ui en de witte wijn in een schaal en laat het geheel op hoog vuur 2 minuten zonder deksel koken.
Voeg de rijst en de saffraan toe en laat nogmaals 2 minuten op hoog vuur zonder deksel koken.
Roer de erwtjes en de bouillon erdoor, breng op smaak met peper en zout en laat 10 minuten zonder deksel koken.
Roer er de rest van de boter door en bestrooi vlak voor het opdienen met Parmezaanse kaas.

Saffraanrisotto met mosselen

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 kg gekookte mosselen
1 teentje knoflook
250 g risottorijst
1 visbouillontablet
100 g doperwtjes (diepvries)
2 theelepels Italiaanse kruiden
25 g boter
50 g Parmezaanse kaas
zout
peper
2 eetlepels fijngeknipte peterselie
1 grote ui
1 grote paprika
1 envelopje saffraan
2 eetlepels olijfolie

Bereiding
Laat 12 mosselen in de schelp, haal de rest van de mosselen uit de schelp.
Zeef het kookvocht en vul het met water tot ¾ l aan.
Pel en snipper de ui en snijd de paprika in kleine blokjes.
Week de saffraan enkele minuten in 2 eetlepels warm water.
Verhit de olie in een braadpan, fruit de ui en de paprika even aan en pers het teentje knoflook erboven uit.
Bak de rijstkorrels mee tot ze glazig zijn.
Voeg de saffraan met het vocht, het aangelengde mosselkookvocht, het bouillontablet, de doperwtjes en de Italiaanse kruiden toe en breng het geheel aan de kook.
Kook de risotto in ± 20 minuten zachtjes gaar.
Schep de boter, de kaas en de mosselen zonder schelp erdoor en verwarm de risotto nog ± 3 minuten.
Breng op smaak met zout en peper.
Strooi de peterselie erover en leg de mosselen met schelp erop.

Saganaki 2

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

Ingrediënten

200 g Kasseri- of Kefalotiri-kaas
1 ei
paneermeel
4 eetlepels boter
het sap van 1 citroen

Bereiding

Snijd de kaas in plakken van 1 cm dik.
Klop het ei op een bord los en schud het paneermeel op een ander bord.
Verhit de boter.
Wentel de kaasplakken eerst door het ei en daarna door het paneermeel en bak ze aan beide zijden knapperig bruin (de plakken moeten van binnen zacht, maar niet vloeibaar zijn).
Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze op een verwarmd bord, besprenkeld met enkele druppels citroensap.

Salade met gebakken druiven en amandelen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 krop friséesla
1 bak pitloze druiven (500 g)
1 zakje garneeramandelen (45 g)
100 g oude Goudse kaas (stukje)
½ theelepel grove mosterd
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels walnootolie
2 eetlepels ciderazijn
zout
(versgemalen) peper
1 eetlepel medium dry sherry

Bereiding

Sla wassen, uitslaan en in stukjes scheuren.
Druiven wassen, laten uitlekken en van tros nemen.
In droge koekenpan amandelen goudbruin roosteren.
Korstjes van kaas snijden en kaas in dunne reepjes snijden.
In kommetje mosterd, 2 eetlepels olijfolie, walnootolie, azijn, zout en peper tot dressing roeren.
Sla, amandelen en kaas over vier borden verdelen.
Dressing erover sprenkelen.
In koekenpan rest van olijfolie verhitten.
Druiven ca. 30 seconden roerbakken.
Sherry erdoor scheppen.
Druiven over salade verdelen.
Serveren met (walnoten) ciabatta.

Variatietip: Voor kinderen kunt u de sherry vervangen door druiven- of sinaasappelsap.

Salade met gedroogde tomaten

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

Ingrediënten

200 g gedroogde tomaten, in olie ingelegd (delicatessenwinkel)
1 teentje knoflook
500 g kastanjechampignons in plakjes
3 eetlepels fijngehakte peterselie
500 g veldsla
300 g Parmaham in reepjes
1 dl balsamico-azijn
3 dl olijfolie
zout
peper

Bereiding

Laat de tomaten uitlekken (vang de olie op) en snijd ze in reepjes.
Bak de gekneusde knoflook 2 minuten in 3 eetlepels olie en haal de knoflook dan uit de pan.
Voeg de champignons toe en bak die al omscheppend op hoog vuur 6 minuten.
Schep er op het laatst de peterselie door.
Laat afkoelen.
Doe de veldsla in een schaal en verdeel er de tomaat, champignons en Parmaham over.
Klop een dressing van de azijn, olijfolie, zout en peper en geef die er apart bij.

Salade met geroosterde groene asperges

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

7 eetlepels (olijf)olie
1 eetlepel sherry
1 eetlepel azijn
1 teentje knoflook
zout en peper
500 g groene asperges
½ zakje raddicchio (sla, 200 g)

Bereiding

In kommetje 5 eetlepels olie, sherry en azijn tot dressing kloppen.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Onderste ca. 2 cm van asperges snijden en asperges wassen.
Goed laten uitlekken en bestrijken met rest van olie.
Grillpan verhitten en asperges in ca. 5 minuten beetgaar grillen, regelmatig keren.
Op vier borden bedje van radicchiosalade maken.
Asperges erop leggen en bestrooien met zout en peper.
Dressing erover sprenkelen.
Serveren met gebraden vlees of vis.

Salade met geroosterde uien en blauwe kaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

6 uien
4 eetlepels rode-wijnazijn
5 eetlepels olijfolie
8 takjes tijm
1 zakje veldsla (75 g)
150 g blauwe kaas (bijv. Danish Blue)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Uien pellen en elk in vier partjes snijden.
Uienpartjes in ovenschaal (of op bakplaat) leggen en besprenkelen met azijn en olie.
Blaadjes van takjes tijm ritsen en over uien strooien.
In midden van oven uien in 35 à 40 minuten roosteren tot ze zacht zijn, af en toe keren.
Veldsla over vier borden verdelen.
Geroosterde uien erop leggen.
Bakvet erover sprenkelen.
Blauwe kaas erboven verbrokkelen.

Salade met kaas en sinaasappelmarmelade

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels sinaasappelmarmelade (potje)
½ eetlepel balsamicoazijn
1 dl droge witte wijn
zout
versgemalen zwarte peper
1 zakje hazelnoten (65 g)
1 struikje witlof
2 zakjes rucolasla (à 30 g)
200 g La Grande Hirondelle (kaas)

Bereiding

In steelpan marmelade, azijn en wijn al roerend aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen tot mooie dressing ontstaat.
Op smaak brengen met zout en peper en ca. 2 minuten laten afkoelen.
Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren.
Witlof schoonmaken, wassen en in repen van ca. 2 cm snijden.
Rucola en lof over vier borden verdelen.
Korstjes van kaas snijden en kaas in plakjes snijden.
Plakjes kaas op salade leggen en dressing erover druppelen.

Salade met paddestoelen

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

Ingrediënten

500 g paddestoelen (champignons en oesterzwammen)
150 g gemengde sla (ijsberg, frisée en lollo-rosso)
2 eetlepels olie
1 eetlepel balsamicoazijn
4 eetlepels tomatensap
1 fijngehakt teentje knoflook
zout
peper
8 gehalveerde kerstomaatjes

Bereiding

Maak de paddestoelen schoon met keukenpapier om een borsteltje en snijd ze in dunne plakjes.
Was de sla en scheur de bladen in stukjes.
Maak op 4 borden een bedje van de sla.
Roer een dressing van 1 eetlepel olie, de balsamicoazijn en het tomatensap en schenk de dressing over de sla.
Bak de paddestoelen in een anti-aanbakpan in 1 eetlepel olie in 6 minuten met de knoflook.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Schep de gebakken paddestoeltjes over de bedjes van sla en garneer met de kerstomaatjes.

Salade met wildzwijnham en paddestoelen

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

Ingrediënten

8 blaadjes eikebladsla
100 g ezelsoren of waterkers
100 g (grot)champignons
12 kerstomaatjes
1 sjalotje
4 eetlepels notenolie
2 eetlepels bouillon
3 eetlepels wijnazijn
zout, versgemalen peper
200 g wildzwijnham in plakjes
1 eetlepel gehakte bieslook

Bereiding

Maak alle slasoorten schoon en sla ze droog.
Veeg de champignons schoon.
Halveer de kerstomaatjes.
Hak het sjalotje zeer fijn.
Roer een dressing van 3 eetlepels notenolie, 2 eetlepels bouillon en 3 eetlepels wijnazijn, zout en peper.
Verdeel de sla en de kerstomaatjes over 4 borden en leg de plakjes wildzwijnham erop.
Schenk 1 eetlepel notenolie in een pan en fruit hierin het sjalotje glazig.
Voeg de champignons toe en roerbak ze ± 1 minuut mee.
Voeg de dressing toe en verhit die even mee.
Verdeel de champignons over de ham en strooi het bieslook erover.

Salade van feta en rode ui

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

Ingrediënten

100 g Apetina-feta
1 rode ui (± 50 g), fijngehakt
2 eetlepels waterkers, grofgeknipt
½ theelepel gedroogde oregano
versgemalen peper

Bereiding

Snijd de feta in rechthoekige blokjes van ± 1 x 1 x 2 centimeter.
Roer de ui en de kruiden door elkaar.
Leg de feta en het uimengsel om en om in een serveerschaal, eindig met het uimengsel.
Serveertip: Serveer met een tomatensalade met gehakte zwarte olijven.

Tip: Smaakt ook heel lekker met een biefstuk of karbonade erbij.

Salade van gerookte tahoe

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

Ingrediënten

225 g broccoli in roosjes
100 g champignons
100 g ananas
4 eetlepels maïs
4-6 eetlepels slasaus
1 pakje gerookte tahoe in blokjes

Bereiding

Overgiet de broccoliroosjes met kokend water en laat ze 5 minuten staan.
Veeg de champignons met een schone doek af en snijd ze in plakjes.
Snijd de ananas in kleine stukjes.
Doe de broccoli, champignons, ananas en maïs samen met de slasaus in een grote schaal en meng alles zorgvuldig door elkaar.
Schep de salade in aparte schaaltjes en verdeel er de blokjes tahoe over.
Serveer direct.

Tip: Als u gewone tahoe gebruikt, kunt u die eerst enkele uren marineren in een mengsel van gelijke delen Japanse sojasaus en olijfolie, 1 uitgeperst teentje knoflook en 1 theelepel versgeraspte gember.

Salade van Hollandse garnalen met mango en basilicumdressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
½ limoen
3 zakjes verse basilicum (à 15 g)
1 eetlepel creme fraiche
1 eetlepel dragonazijn
2 theelepels vissaus
½ eetlepel gembersiroop
1 eetlepel droge witte wijn
versgemalen (witte)peper
1 krop lollo rosso
1 krop friséesla
1 mango
1 eetlepel arachideolie
2 bakjes Hollandse garnalen (grijze Noordzeegarnalen) (à 100 g)

Bereiding

Olijfolie in kommetje scheppen en in koelkast in ca. 3 minuten koud laten worden.
Limoen uitpersen. Blaadjes basilicum van takjes halen. In keukenmachine 2/3 deel van basilicum, crème fraîche, azijn en limoensap tot gladde saus mengen.
Al mengend koude olijfolie, 1 theelepel vissaus, gembersiroop en wijn toevoegen.
Op smaak brengen met peper.
Sla wassen en laten uitlekken.
Van lollo rosso krulblad halen, van friseesla fijne binnenste blad nemen. In kom sla en rest van basilicum mengen.
Mango schillen en in plakken snijden.
In wok olie verhitten.
Mango ca. 2 minuten roerbakken.
Rest van vissaus erover sprenkelen.
Met peper bestrooien.
Salade over vier borden verdelen, besprenkelen met dressing en bestrooien met peper.
Mango op midden scheppen en garnalen over mango verdelen.
Dressing eromheen sprenkelen.

Salade van oesterzwammen

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

Ingrediënten

1 krop radicchio
4 worteltjes
2 bosuitjes
4 zoetzure augurkjes
250 g oesterzwammen
200 g feta
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels medium dry sherry
1 eetlepel honing
2 theelepels pittige mosterd
1 theelepel Italiaanse kruiden
peper
zout
100 g spekreepjes

Bereiding

Maak de radicchio schoon en snijd hem in dunne reepjes.
Schrap de worteltjes en snijd ze in dunne plakjes.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Snijd de augurkjes in plakjes.
Snijd de oesterzwammen in reepjes van ± 1 cm breed.
Snijd de feta in blokjes.
Klop een dressing van de olie, de sherry, de honing, de mosterd, de kruiden en wat peper en zout.
Bak de spekreepjes in een droge koekepan knapperig uit.
Neem de spekreepjes uit de pan en bak de oesterzwammen 3 minuten in het spekvet.
Schep de sla met de worteltjes, de bosui en de augurk door elkaar en verdeel er de gebakken oesterzwammen, de feta en de spekjes over.
Schenk de dressing erover en schep de salade aan tafel om.
Serveer met warm ciabattabrood.

Salade van ontkiemde linzen

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

Ingrediënten

225 g broccoli in roosjes
1 rode paprika
225 g ontkiemde linzen
50 g rozijnen
4-6 eetlepels slasaus
1 theelepel versgeraspte gember

Bereiding

Overgiet de broccoliroosjes met kokend water en laat ze 5 minuten staan.
Laat ze uitlekken en afkoelen.
Verwijder het zaad en de zaadlijsten van de paprika en snijd het vruchtvlees in stukken.
Leg de ontkiemde linzen in een schaal.
Vermeng de broccoli met de paprika en de rozijnen en leg dit mengsel midden op de linzen.
Meng de geraspte gember met de slasaus en schenk dit over de salade.
Serveer direct.

Salade van ossetong

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 eetlepels kappertjes
1 bosuitje
1 theelepel mosterd
2 eetlepels azijn
½ theelepel suiker
1 eetlepel fijngehakte basilicum
6 eetlepels (olijf)olie
100 g gekookte ossetong in plakjes
1 klein kropje lollo bianco (groene krulsla)

Bereiding
Hak de kappertjes en het bosuitje fijn, meng ze met de mosterd, de azijn, de suiker en de basilicum en blijf roeren tot de suiker is opgelost.
Voeg de olie toe en roer tot alles goed is gemengd.
Leg de plakjes ossetong in een schaal, verdeel de vinaigrette erover en laat de tong zo 10 minuten staan.
Was en droog de lollo bianco.
Verdeel de lollo bianco over 2 borden en leg de plakjes tong met de vinaigrette erop.

Salade van shii-take met avocado en krab

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

Ingrediënten

100 g shii-take
2 avocado's
100 g krabvlees
125 g crème fraîche
2 eetlepels tomatenketchup
scheutje cognac
zout
versgemalen witte peper
fijngehakt dillegroen (evt. bieslook)
4 takjes dille of bieslook

Bereiding

Maak de shii-take schoon en snijd ze in plakjes.
Halveer de avocado's, verwijder de pitten en hol ze uit met een aardappelboortje of snijd het vruchtvlees in blokjes.
Maak het krabvlees los en meng dit met de shii-take en het vruchtvlees van de avocado's.
Maak een saus door de crème fraîche goed los te kloppen en te
vermengen met de tomatenketchup, de cognac, zout, peper en de fijngehakte dille of bieslook.
Vul de gehalveerde avocado's met het shii-take mengsel, verdeel er 1-2 eetlepels saus over en garneer met de sprietjes dille of bieslook.
Geef de overgebleven saus er apart bij.
Serveer dit als voor- of lunchgerecht met warme toast en boter.

Salade van taugé en paprika

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

Ingrediënten

100 g geschrapte worteltjes
1 groene paprika
50 g abrikozen
1 eetlepel sesamzaad
225 g taugé
4 eetlepels slasaus
2 eetlepels ananassap

Bereiding

Snijd de worteltjes in luciferdunne reepjes.
Maak de paprika schoon en snijd hem in dunne reepjes.
Snijd de abrikozen in reepjes.
Rooster het sesamzaad op laag vuur in een droge pan tot ze goudbruin zijn en lekker ruiken.
Doe de worteltjes, paprika, abrikozen en taugé in een schaal.
Meng de slasaus met het ananassap en schep dit door de salade.
Strooi de sesamzaadjes over de salade en serveer direct.

Salade van volkoren pasta met vis en groenten

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

Ingrediënten

250 g volkoren macaroni
1 lente-uitje, in dunne ringen gesneden
2 rode paprika's, in blokjes gesneden
2 blikjes tonijn in olijfolie
1 stengel bleekselderij, in dunne plakjes
sap van een halve citroen
4 eetlepels halvanaise
1 mespuntje paprikapoeder
zout
peper

Bereiding

Kook de macaroni gaar, giet af in een zeef en spoel koud af onder de kraan.
Meng alle overige ingredienten door de macaroni en breng op smaak met zout en peper.

Sandwich met groene aspergetips en mosterdcrème

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje groene aspergetips (100 g)
zout
1 pakje verse roomkaas (op kamertemperatuur) (100 g)
1 eetlepel melk
1 theelepel Zaanse mosterd
(versgemalen) witte peper
4 dikke plakken Twents donker volkorenbrood
1 zakje gemengde eikenbladsla (à 100 g)
200 g Yorkham (plakjes)

Bereiding

Onderste puntjes van aspergetips snijden (worden niet gebruikt).
In pan met ruim kokend water en zout aspergetips in ca. 3 minuten beetgaar koken.
In zeef afspoelen met koud water en laten uitlekken.
In kommetje verse roomkaas, melk en mosterd door elkaar roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Brood dun besmeren met mosterdcrème en beleggen met sla.
Plakjes ham losjes dubbelvouwen en erop leggen.
Rest van mosterdcrème op ham scheppen.
Aspergetips erop leggen.

Sandwiches met eiersalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2001			Sterren	

Ingrediënten

3 eieren (middel groot)
2 zongedroogde tomaten op olie (potje)
1 takje basilicum
50 g geraspte belegen kaas (zakje à 150 g)
3 eetlepels mayonaise
zout
(versgemalen) peper
4 sneetjes bruin casinobrood

Bereiding

Eieren in ca. 10 minuten hard koken.
Tomaat in kleine stukjes snijden.
Basilicum fijnhakken.
Eieren afspoelen onder koud water, pellen en in diep bord grof prakken.
Tomaat, basilicum, kaas en mayonaise door ei mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Eiersalade uitstrijken over 2 sneetjes brood en andere sneetjes erop leggen.
Sandwiches iets aandrukken en diagonaal doorsnijden.
Elke sandwich afzonderlijk in plasticfolie verpakken en tot gebruik in koelkast leggen.

Schnitzelrolletjes met tapenade en ham

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

Ingrediënten

2 limoenen
4 ongepaneerde kalfsschnitzels
4 eetlepels tapenade groene olijven
4 plakken rauwe ham
(versgemalen) peper, zout
4 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak peultjes à 200 g, schoongemaakt
1 zak panklare sperziebonen à 500 g

Bereiding

Boen 1 limoen schoon, rasp de groene schil dun af en pers beide vruchten uit.
Sla de schnitzels afgedekt met huishoudfolie, nog iets platter.
Bestrijk ze met de tapenade en leg er een plak ham op.
Rol de schnitzels met de ham op en steek ze vast met een cocktailprikker.
Verhit 3 eetlepels van de olie en bak de schnitzelrolletjes rondom bruin aan.
Laat ze op een laag vuur, in ± 15 minuten helemaal gaar bakken en draai ze regelmatig zodat ze rondom mooi bruin worden.
Kook intussen de peultjes en de sperziebonen in ± 7 minuten in water met zout beetgaar en giet ze af.
Schep er de rest van de olie, de limoenrasp en het sap door en serveer bij het vlees.

Wijnadvies: Giacondi Grillo Sicilia, Italië

Scorthalia (knoflooksaus)

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

Ingrediënten

8 teentjes knoflook uit de pers
zout
1½ dl olijfolie
6 gekookte aardappelen
1 eetlepel wijnazijn

Bereiding

Stamp de aardappelen.
Voeg zout en knoflook uit de pers toe.
Maak er een glad mengsel van.
Druppel geleidelijk de olie en azijn door dit mengsel, zodat een gladde saus ontstaat.
Roer de saus stijf met een mixer.

Scorthalia me yaourti (knoflooksaus met yoghurt)

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
200 g yoghurt of crème fraîche
zout
100 g gemalen amandelen
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Pel de teentjes knoflook, snipper ze fijn en vermeng ze met wat zout.
Meng hierna alle ingrediënten goed door elkaar en breng de saus zo nodig mog met zout op smaak.
Serveer de saus goed koud.

Serranoham met granaatappelsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 sinaasappel
limoensap
vloeibare honing
olie
zout
(cayenne)peper
2 granaatappels
200 g serranoham
½ zakje friséesla (gemengd à 200 g)

Bereiding

Sinaasappel dik schillen, partjes tussen vliezen uitsnijden, sap in kommetje opvangen.
Meng wat limoensap met een klein beetje honing met olie (1 deel op 4 delen olie).
Zout en peper erbij en goed doorroeren.
Dressing door sap roeren.
Granaatappels halveren.
Op vier borden plakjes serranoham uitspreiden.
In midden sla scheppen.
Dressing erover sprenkelen.
Sinaasappelpartjes en granaatappels eromheen leggen.

Sesamzaadjes bij pittige broccoli

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

Ingrediënten

Bereiding

Rooster 3 eetlepels sesamzaad in een droge wok goudbruin.
Verhit 1 eetlepel sesamolie en fruit 1 in stukjes gesneden rode paprika en 1 plakje gemberwortel in 3 minuten goudbruin.
Neem de gemberwortel uit de pan, voeg 500 g broccoliroosjes, een mespunt cayennepeper en wat zout toe en warm alles 4 minuten door.
Garneer met 6 gehalveerde kerstomaatjes, 2 eetlepels grofgeknipte bladselderij en het sesamzaad.
Druppel er ½ eetlepel sesamolie over en serveer direct.
Lekker met rijst met kokos en bosui.

Shezifim memulaim (pruimen, gevuld met gehakt)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Israelisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote gesnipperde ui
2 eetlepels boter
350 g lams- of kalfsgehakt
1 kop fijngehakt e walnoten
¼ kop grote rozijnen
2 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
30 kant en klare ontpitte gedroogde pruimen
4 eetlepels tomatensaus
anderhalve kop water
sap van 1 citroen
1/3 kop suiker

Bereiding

Bak de ui 5 minuten in de boter.
Roer het lamsgehakt, de walnoten, rozijnen, 1 eetlepel zout en de peper tot een smeuïge massa.
Doe in iedere pruim een balletje van dit mengsel en leg ze in een ovenschotel.
Meng tomatensaus, water, citroensap, suiker, 1 theelepel zout en peper naar smaak en giet het over de pruimen.
Sluit de schotel en braad het gerecht 45 minuten in een voorverwarmde oven op 175°C.

Shish kebab 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Roer een marinade van 3 eetlepels citroensap, 4 eetlepels olijfolie, 1
gesnipperd uitje, de blaadjes van een takje tijm, 1 verkruimeld blaadje laurier en wat peper uit de molen.
Snijd 500-600 g lamsbout zonder been in blokken van 3 cm, schep ze met de marinade om en zet ze 5 uur afgedekt koel weg; schep af en toe om.
Snijd 1 rode en 1 groene paprika in 3 cm grote blokjes.
Pel 8 kleine uitjes of sjalotjes en kook ze 4 minuten in ruim kokend water met zout.
Rijg het vlees, de paprikablokjes en de uien afwisselend aan 8 metalen pennen (bewaar de marinade van het vlees).
Vet een stuk aluminiumfolie in en leg de Shis Kebab erop.
Schuif de Shis Kebab op de tweede richel onder de hete grill in de oven, rooster ze aan beide kanten 6 -8 minuten en bestrijk ze na het keren met de marinade.
Bedek het vlees, als het te donker wordt, met een stukje aluminiumfolie af.

Shish kebab 3

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

Ingrediënten

500 g lamsbout of geitevlees
1 teentje knoflook
½ theelepel zwarte peper
1½ theelepel rozemarijn
2 eetlepels mosterd
2 eetlepels cider-azijn
4 eetlepels maïsolie
200 g champignons
2 uien
1 rode paprika
1 groene paprika
satépennen

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.
Pel de knoflookteen en snipper hem fijn.
Meng de knoflook goed dooreen met de zwarte peper, 1 theelepel rozemarijn, mosterd, cider-azijn en olie.
Laat het vlees hierin minstens 6 uur marineren.
Maak de champignons en de paprika's schoon.
Verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in stukken.
Pel de ui en snijd hem in niet te dunne ringen.
Rijg het vlees aan satépennen, afgewisseld met hele champignons, ringen ui en stukken paprika.
Rooster de sjish kebab boven open (houtskool)vuur of op een grillpan onder de grill in een op 175 g C voorverwarmde oven.
Vet de grillpan een beetje in.
Strooi tijdens het roosteren nog wat rozemarijn over de kebab.
Eet de kebab warm uit het vuistje.

Singapore noedels met pikante saus

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

Ingrediënten

250 g mie
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels plantaardige olie
½ bos lente-ui in ringetjes
2 uitgeperste tenen knoflook
400 g varkenshaas in reepjes
zout

voor de saus

6 eetlepels tomatenketchup
2 eetlepels (of naar smaak) chilisaus
1½ dl heet water

Bereiding

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet ze goed af, doe ze in een kom, besprenkel ze met sesamolie en schep ze goed om.
Doe voor de saus de ketchup in een kom, voeg de chilisaus en het water toe en meng alles goed.
Houd de saus apart.
Verhit de wok, voeg de olie toe en laat die op middelhoge vuur heet worden.
Voeg de lente-ui en de knoflook toe en roerbak 1-2 minuten, of tot ze zacht beginnen te worden; laat ze niet te bruin worden.
Voeg de reepjes vlees toe, zet het vuur hoog en roerbak 3-4 minuten of tot ze aan alle kanten bruin zijn.
Voeg de saus toe en meng die goed met het vlees.
Voeg de mie toe en schep alles om tot de mie gloeiendheet is geworden. Proef en voeg zo nodig meer chilisaus en zout toe.
Dien het gerecht direct op.

Sinterklaasmuffins

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

Ingrediënten

125 g volkorenmeel
125 g bloem
1 mespunt zout
50 g suiker
1 zakje vanillesuiker
3 eieren
1 ½ dl melk
4 eetlepels gesmolten boter
50 g pure Knispers (broodversierder)
20 papieren cakevormpjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vermeng het volkorenmeel, de bloem, het zout, de suiker en de vanillesuiker.
Klop de eieren met de melk en de boter los.
Klop het eimengsel geleidelijk door het bloemmengsel, zodat een vrij stevig beslag ontstaat.
Roer de knispers erdoor.
Zet steeds 2 cakevormpjes in elkaar op de bakplaat en verdeel het beslag over deze 10 vormpjes.
Bak de muffins 15-20 minuten in het midden van de oven.
Lekker met geklopte crème fraîche.

Sjanghai-mie

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

Ingrediënten

500 g Chinese mie (eiermie)
1½ l kokend water
1 eetlepel olie
1 mespunt zout
4 lente-uitjes, schoongemaakt en in dunne ringen gesneden
250 g krabvlees in stukjes, kraakbeen verwijderd
versgemalen witte peper

voor de saus

3 dl kippenbouillon
3 eetlepels rijstwijn of droge sherry
2 eetlepels lichte sojasaus
½ rood pepertje, schoongemaakt en zeer fijn gehakt
2 eetlepels maïzena, opgelost in een beetje bouillon

Bereiding

Breng in de magnetron, in een diepe kom of schaal, het water met de olie en het zout aan de kook.
Doe er de mie in en handel verder als op de verpakking staat aangegeven.
(Vele soorten behoeven niet te worden gekookt, maar alleen enkele minuten in heet water te staan).
Doe de kippenbouillon, de rijstwijn of sherry, de sojasaus, het halve pepertje en de opgeloste maïzena in een kan en meng goed.
Zet de kan in de magnetron en laat 2-3 minuten op de hoogste stand koken tot de saus helder en gebonden is.
Roer regelmatig.
Laat intussen de mie uitlekken en dek ze af om warm te houden.
Doe de mie in een grote schaal, verdeel er de uitjes en de krab over en giet er de saus over.
Maal er verse peper over en schep om.
Mocht de mie te veel zijn afgekoeld, zet ze dan, afgedekt, 1 minuut in de magnetron terug.

Tip: Mie is in vele soorten en dikten te koop. Gebruik voor dit gerecht eens wat dikkere mie dan u gewend bent.

Sla-variatie met kipblokjes

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

Ingrediënten

Ijsbergsla
veldsla
waterkers
rode krulsla
500 g kipfilet
2 eetlepels olijfolie
6 eetlepels mayonaise
het sap van ½ citroen
1 knoflookteentje

Bereiding

Was de slasoorten en snijd de grote bladeren klein.
Meng de blaadjes en verdeel ze over 4 borden.
Snijd de kipfilet in blokjes, bak die in de olijfolie bruin en verdeel ze over de borden.
Meng de mayonaise met het citroensap en pers er het knoflookteentje over uit.
Roer goed en overgiet er de sla mee.
Dien op met dikke schijven tomaat en knoflooktoastjes.

Slagroomtaart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

90 g bloem
30 g maizena
zout
6 eieren (op kamertemperatuur) (M)
150 g fijne suiker
1 zakje amandelschaafsel (45 g)
1 blik ananasschijven op sap (432 g)
750 ml slagroom
6 eetlepels poedersuiker
2 ½ zakje slagroomversteviger
5 chocoladeblaadjes (zakje à 60 g)
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten
½ eetlepel bloem om te bestuiven

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Springvorm invetten en bestuiven met bloem.
In kom bloem, maïzena en snufje zout mengen.
Beslagkom met eieren en suiker in bak met lauwwarm water zetten en eieren met mixer (op middelste stand) in ca. 10 minuten dik en schuimig kloppen.
Bloemmengsel in gedeelten boven eiermengsel zeven en voorzichtig erdoor spatelen.
Beslag in springvorm scheppen.
In midden van oven beslag in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken.
Oven uitschakelen en taart nog ca. 10 minuten in uitgeschakelde oven (met deur op kleine kier) laten staan.
Taart uit oven nemen en op taartrooster laten afkoelen.
Rand van springvorm verwijderen en taart verder laten afkoelen.
In droge koekenpan met anti-aanbaklaag amandelschaafsel in ca. 3 minuten goudbruin roosteren.
Ananas afgieten en sap opvangen.
1 Ananasschijf in 5 stukjes snijden, rest van schijven in kleinere stukjes snijden.
In kom slagroom met poedersuiker en slagroomversteviger stijfkloppen.
Taart met scherp mes horizontaal halveren en taarthelften op snijvlak besprenkelen met ananassap.
Eén taarthelft bestrijken met ¼ deel van slagroom.
Kleine stukjes ananas over taarthelft met slagroom verdelen.
Weer bestrijken met ¼ deel van slagroom en andere taarthelft met snijvlak naar beneden erop leggen.
Bovenzijde en zijkanten van taart bestrijken met slagroom.
Rest van slagroom in spuitzak scheppen.
Amandelen tegen zijkant van taart plakken.
Met spuitzak rondom op taart 10 rozetten slagroom spuiten.
Rozetten om en om garneren met ananas en chocoladeblaadjes.

Variatietip: Chocoladetaart: Vervang de maïzena door cacaopoeder en het sap door kirsch (slijter). Gebruik als vulling in plaats van ananas 350 g uitgelekte kersen uit pot. Laat het amandelschaafsel weg. Spuit geen rozetten slagroom op de taart (6 dl slagroom is nu voldoende), maar bestrooi de taart langs

de rand en bovenop met ca. 125 g pure hagelslag of vlokken. Espressotaart: Los 2 eetlepels oploskoffie op in 1 eetlepel kokend water. Vervang het sap door koffielikeur (slijter). Maak de vulling van 5 dl stijf geklopte slagroom, 200 g mascarpone, de opgeloste koffie en 6 eetlepels poedersuiker. Vul en bestrijk de taart met de mokkaroom en spuit 10 rozetten mokkaroom op de taart. Laat de ananas achterwege en garneer met 10 chocolade koffieboontjes.

Slasoep

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

Ingrediënten

Bereiding

Verhit 50 g boter in een pan en fruit daarin 1 fijngesnipperde ui en 2 fijngehakte teentjes knoflook.
Voeg vervolgens 300 g fijngesneden slabladeren toe en roer goed.
Strooi er 1½ eetlepel bloem over en laat alles al roerend even bakken.
Giet er daarna beetje voor beetje 1 l kippenbouillon bij en roer goed.
Breng de bouillon aan de kook en laat deze ± 7 minuten koken.
Wandel met een staafmixer door de soep, tot alle sla is gepureerd.
Breng de soep op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.
Klop in een kommetje 1 eierdooier door 1½ dl slagroom en roer enkele eetlepels hete soep door de room.
Neem de pan van het vuur en giet al roerend beetje voor beetje de verdunde room door de slasoep.
Bestrooi de soep vlak voor het opdienen met 1 eetlepel fijngehakte kervel.
Peterselie smaakt ook goed.
Serveer de soep met knapperig stokbrood.

Slasoep met kaastoastjes

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

Ingrediënten

1 ui
2 sjalotten
3 teentjes knoflook
2 eetlepels olie
2 bleekselderijstengels
2 preistengels
1 kropsla
1½ l water
3 bouillonblokjes (kip of vlees)
8 toastjes of Krisprolls
kruidenkaas met knoflook (bijvoorbeeld Boursin)

Bereiding

Schil de ui en snipper hem fijn.
Snijd de sjalotjes in ringen.
pel de knoflook en hak hem klein.
Stoof de ui, sjalot en knoflook in de olie.
Maak de selderij en de prei schoon, snij ze in stukken en doe die met de gewassen sla erbij in de pan.
Laat nog enkele minuten stoven.
Voeg het water en de bouillonblokjes toe, breng de soep aan de kook en laat haar zonder deksel nog 5 minuten doorkoken.
Mix de soep en dien haar op met toastjes, besmeerd met kruidenkaas.

Serveertip: deze soep is ook lekker als u de kruidenkaas er net voor het opdienen door roert.

Snelle kipkluifjes met tomatensalade

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

Ingrediënten

1 schaal gegrilde kipkluifjes (1200 g)
1 bak romatomaten (750 g)
2 eetlepels kappertjes (potje à 100 g)
4 eetlepels dressing aglio (fles à 300 ml)
8 eetlepels knoflooksaus
1 stokbrood

Bereiding

Schaal kipkluifjes volgens gebruiksaanwijzing 3 minuten verwarmen in magnetron.
Tomaten schoonmaken en in partjes snijden.
Tomaatpartjes mengen met kappertjes en dressing.
Stokbrood in plakjes snijden.
Kipkluifjes serveren met knoflooksaus, tomatensalade en stokbrood.

Snelle pastasaus met gorgonzola

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1½ dl room
150 g in blokjes gesneden Gorgonzola
50 g in stukjes gesneden ham
½ mango
1 eetlepel peterselie
zout
zwarte peper
± 500 g bereide warme pasta (= onbereid 200 g)

Bereiding
Doe de room, de Gorgonzola en de ham in een grote, hoge kom en verwarm dit, onafgedekt, 3 minuten op ± 750 Watt.
Roer tussentijds driemaal.
Snijd de mango in blokjes en voeg die, samen met de peterselie en naar smaak zout en zwarte peper toe.
Verwarm de saus, samen met de warme pasta, onafgedekt, nog 1 minuut op ± 750 Watt en roer tussentijds nog een keer goed door.
Verdeel de pasta over 2 borden.
Lekker met broccoli.

Sopa de pescadora (vissoep)

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

Ingrediënten

4 gestroopte tongetjes of filets van 3 tongetjes
zout
3 eetlepels olijfolie
2 gepelde hardgekookte eieren
4 oudbakken witte boterhammen zonder korst
50 g gepelde gekookte garnalen
6 kleingesneden sjalotjes
1 middelgrote gesnipperde ui
½ theelepel basilicum
50 g gepelde fijngehakte amandelen
1 bosje zeer fijngehakte peterselie
peper
soja
worcestershiresaus

Bereiding

Strooi weinig zout op de vis.
Maak de olie warm in de koekepan en bak daarin de vis of de filets op een niet al te hoog gedraaide warmtebron gaar en heel licht van kleur.
Neem dan de pan van de warmtebron.
Breng in een soeppan 1 l water aan de kook.
Maak intussen de eieren met een vork fijn.
Verbrokkel het brood.
Doe de eieren, het brood, de garnalen, de sjalotjes en de basilicum in het kokende water en houd dat 10-15 minuten tegen de kook aan.
Zet een zeef op een kom, schenk de inhoud van de pan door een zeef en doe de gezeefde vloeistof weer in de soeppan.
Doe daar de garnalen en de vis of filets in.
Maak de bestanddelen uit de zeef met een mixer of in de mengbeker zeer fijn en roer er 3 dl warm water door.
Doe deze puree met de inhoud van de koekepan, de amandelen en de peterselie in de soeppan.
Laat de vis goed warm worden.
Proef de soep en voeg naar smaak worcestershiresaus, peper, zout of soja toe.
Geef bij deze soep geroosterde witte boterhammen.
Leg in elk soepbord een boterham en schep daar de soep op.

Souffleetjes met feta en koriander

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

Ingrediënten

4 eetlepels bloem
2 dl melk
25 g boter of margarine
4 eidooiers
200 g Deense fetakaasblokjes, verkruimeld
100 g bosuitjes in smalle ringen
1½ gehakte verse koriander
versgemalen peper
4 stijfgeklopte eiwitten

voor de garnering

verse korianderblaadjes

Bereiding

Roer de bloem en 4 eetlepels melk in een pan met dikke bodem door elkaar.
Voeg de rest van de melk en de boter toe.
Breng het mengsel al roerend aan de kook en laat het ± 1 minuut koken.
Doe het deeg over in een kom en laat het iets afkoelen.
Klop de dooiers één voor één door het deeg en klop de massa na elke toevoeging grondig door.
Spatel de feta, de bosuitjes en de koriander door het deeg en voeg de peper toe.
Spatel het eiwitschuim voorzichtig door het deeg.
Schep het soufflédeeg in acht beboterde soufflévormpjes van ± 1½ inhoud en laat de souffleetjes in het onderste deel van de oven rijzen en mooi goudbruin worden.
Garneer met korianderblaadjes en serveer direct.

Tip: U kunt het soufflédeeg ook bakken in een grote ronde vorm van ± 7 centimeter hoog, diameter 18 centimeter. Laat de soufflé dan in ± 55 minuten rijzen en mooi goudbruin worden.

Spaanse tapasschaal

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

Ingrediënten

1 stokbrood
enkele tenen knoflook
olijfolie
8 plakjes Serranoham in stukjes
12 middelgrote trostomaten
1 ei
1 blikje tonijn
10 ontpitte groene olijven
3 eetlepels citroensap
3 eetlepels mayonaise
200 g gekookte mosselen
1 bosui
paprikapoeder
3 takjes peterselie
100 g gebrande of gerookte amandelen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 2000°C.
Snijd het stokbrood in plakjes en bestrijk die met de knoflook uit de pers en olijfolie.
Rooster de plakjes stokbrood op de bakplaat goudbruin en beleg ze met stukjes Serranoham.
Snijd de kapjes van de tomaten en schep de tomaten leeg.
Kook het ei hard en pel het.
Hak de olijven in stukjes.
Laat de tonijn uitlekken, prak de vis met het ei, de olijfstukjes, 1 geperste teen knoflook, 2 eetlepels citroensap en de mayonaise fijn en vul de tomaatjes hiermee.
Meng de mosselen met 1 eetlepel citroensap, 3 eetlepels olijfolie, 1 teen knoflook uit de pers, de gehakte bosui, ½ theelepel paprikapoeder en wat zout en peper.
Serveer deze tapas, ook de amandelen, in schalen of op borden en geef er cocktailprikkers bij.
Vul de schaal desgewenst aan met gebrande amandelen en (gevulde) olijven.
Was en droog de peterselie, hak hem fijn en strooi hem in de schaal.

Spaanse tortilla met artisjokhartjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 blikje artisjokharten (ca. 240 g)
100 g serranoham
½ zakje peterselie (à 30 g)
4 (scharrel)eieren M
1 theelepel knoflookpuree (potje)
zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Artisjokharten afgieten en elke artisjokhart in 8 dunne partjes snijden.
Serranoham in reepjes snijden.
Artisjokpartjes en serranoham overdoen in schaaltjes.
In kopje peterselie fijnknippen.
In schaal eieren loskloppen met 2 eetlepels water, knoflookpuree, zout en peper.
Peterselie erdoor roeren.
Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
In gourmetpannetje beetje olijfolie verhitten.
4-6 Artisjokpartjes en 1 eetlepel serranoham even zachtjes bakken.
3 eetlepels eimengsel erover scheppen en omelet zachtjes bakken tot ei gestold is.

Wijnadvies: Milde, zachte roséwijnen

Kindertip: Voor kinderen kunt u de artisjokhartjes vervangen door voorgekookte aardappelschijfjes.
Neem in plaats van serranoham reepjes gekookte ham.

Spaghetti met gemarineerde artisjokhart

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

Ingrediënten

300 g spaghetti
10 zwarte olijven zonder pit
4 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 blikje ansjovisfilets (48 g)
2 potten gemarineerde artisjokharten (carciofi, à 190 g)
50 g oude kaas (stuk)
1 zakje rucolasla (30 g)

Bereiding

Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.
Olijven in plakjes snijden.
In braadpan olie verwarmen, knoflook erboven uitpersen en 1 minuut fruiten.
Ansjovis laten uitlekken, toevoegen en al roerende in olie smelten.
Artisjokken met marinade toevoegen en meewarmen.
Olijven erdoor scheppen.
Kaas met kaasschaaf in flinterdunne plakken schaven.
Spaghetti afgieten.
Artisjokkensaus door spaghetti scheppen.
Spaghetti over vier borden verdelen.
Rucola en kaas erover strooien.
Lekker met tomatensalade en balsamicodressing.

Spaghetti met knoflookolie en artisjokharten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

100 g spaghetti
100 g artisjokharten (bediening of blikje à 400 g Mickey)
50 g parmezaanse kaas (stukje)
2 ½ eetlepels olijfolie
3 tenen knoflook
zout
versgemalen peper

Bereiding

In pan met ruim kokend water spaghetti in 8 à 10 minuten beetgaar koken.
Intussen artisjokharten in kwarten snijden.
Met behulp van kaasschaaf flinterdunne plakjes van parmezaanse kaas snijden.
In koekenpan olie verhitten.
Knoflook pellen, erboven uitpersen en met ½ theelepel zout ca. 1 minuut zachtjes bakken.
Artisjokharten erdoor mengen en kort meewarmen.
Pasta afgieten en goed met knoflookolie en artisjokken mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Spaghetti op bord scheppen en geschaafde parmezaanse kaas erover strooien.

Speculaasijs met bokbiersabayon

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 bak slagroomijs (1 l)
6 speculaasjes (Biologisch)
1 eetlepel speculaaskruiden (flesje 25 g
¾ dl bokbier
2 eetlepels suiker
2 eidooiers

Bereiding

Boven bak met ijs 4 speculaasjes in stukjes breken.
Koekkruiden toevoegen en geheel goed door elkaar scheppen.
In diepvries ijs in ca. 1 uur opnieuw bevriezen.
IJs uit diepvries nemen.
In vuurvaste kom 1 eetlepel bokbier, suiker en eierdooiers mengen.
Kom in pan met laagje kokend water zetten en massa (au bain-marie) onafgebroken in ca. 8 minuten schuimig kloppen.
Rest van bokbier geleidelijk erdoor kloppen.
Op zes borden 6 grote ronde bollen ijs scheppen.
Laatste 2 speculaasjes erboven verkruimelen.
Sabayon eromheen scheppen en direct serveren.

Spinazie-zalmsalade met gemberdressing

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

Ingrediënten
voor de salade

250 g snijbonen
150 g spinazie
1 rode paprika
1 mango
2 bosuitjes
100 g taugé
300 g gerookte zalm
2 eetlepels geraspte kokos
1 blikje waterkastanjes
zout
peper

voor de dressing

2 eetlepels gembersiroop
½ eetlepel oestersaus
3 eetlepels Thaise roerbakolie
1 mespunt gemalen komijn (djinten)

Bereiding
Snijd de snijbonen in schuine stukjes.
Snijd de paprika in stukjes.
Snijd het vruchtvlees van ½ mango in partjes voor de garnering.
Snijd de rest van het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de bosui in lange dunne reepjes.
Was de taugé.
Snijd de zalm in repen.
Rooster de kokos in een droge koekepan goudbruin.
Spoel de waterkastanjes in een vergiet onder stromend water af en snijd ze in plakjes.
Blancheer de snijbonen 5 minuten in kokend water met zout.
Spoel ze af en laat ze uitlekken.
Klop een dressing van de gembersiroop, de oestersaus, de olie, de komijn en peper en zout naar smaak.
Schep de spinazie met de snijbonen, de paprika, de mangostukjes, de taugé, de zalm en de waterkastanjes door elkaar.
Schenk de dressing over de salade en garneer met de partjes mango, de bosui en de kokos.

Vegetarische variatietip: Vervang de zalm door 200 g grof gehakte, ongezouten cashewnoten.

Spinazielasagna met feta

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

Ingrediënten

600 g diepvriesspinazie, ontdooid

voor de tomatensaus

25 g boter of margarine
2 uien (± 200 g), gesnipperd
2 teentjes knoflook, uitgeperst
3 blikjes tomaatblokjes á 400 g
1½ dl water
1 theelepel gedroogde oregano
1 theelepel zout
versgemalen peper
10 voorgekookte lasagnevellen (± 175 g)
200 g Deense fetakaasblokjes
50 g Finello pizzakaas

Bereiding

Laat de ontdooide spinazie in een vergiet uitlekken.
Smelt de boter in een pan en fruit de ui en de knoflook.
Voeg de tomaten met het sap, het water, de oregano, het zout en de peper toe.
Breng het mengsel aan de kook en laat de saus op laag vuur zonder deksel ± 15 minuten koken.
Verdeel de tomatensaus in drie porties en de overige ingrediënten in twee.
Leg de tomatensaus, de lasagnevellen, de feta en de spinazie om en om in een ingevette ovenschaal van ± 22 x 30 centimeter.
Herhaal dit in deze volgorde en eindig met tomatensaus.
Bestrooi de lasagne met de pizzakaas en bak hem in het midden van de oven gaar.
Laat de lasagne voor het serveren afgedekt ± 10 minuten staan.

Spinaziesalade met blauwe kaas

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

Ingrediënten

1 afbak focacciabrood
2 zakken spinazie à 300 g
4 nectarines met geel vruchtvlees
250 g roquefort
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten, sla-verrijker bakje à 60 g
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1½ eetlepel versgeperst sinaasappelsap
(versgemalen) peper
zout

Bereiding

Bak het brood volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Was de spinazie in ruim water en droog hem in een slacentrifuge.
Was de nectarines, snijd het vruchtvlees in partjes van de pit.
Verdeel de roquefort in stukjes en rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.
Schud ze op keukenpapier en laat ze afkoelen.
Klop een dressing van de olie, het sinaasappelsap en peper en zout naar smaak.
Schep de spinazie met de nectarinepartjes, de roquefort en de dressing door elkaar.
Bestrooi met de pijnboompitten.
Snijd het brood in sneetjes en serveer met de salade.

Wijnadvies: Gustav Schmitt, Pinot Blanc, Duitsland

Spinazietaart met kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 plakjes bladerdeeg (± 375 g)
3 eetlepels water
¼ theelepel zout
450 g diepvriesspinazie of hele blaadjes
25 g boter of margarine
1 kleine ui (± 50 g), fijngehakt
150 g Apetina-feta in kruidige olie, uitgelekt
3 eetlepels versgehakte peterselie
¼ theelepel geraspte nootmuskaat
versgemalen peper
4 losgeklopte eieren

Bereiding

Laat het bladerdeeg, indien diepvries, ontdooien.
Doe het water, het zout en de spinazie in een pan en laat de spinazie op zacht vuur ontdooien.
Doe de spinazie in een vergiet en druk al het water eruit.
Verhit de boter in een pan en fruit de ui hierin ± 5 minuten.
Voeg de spinazie, fetablokjes, peterselie, nootmuskaat en peper toe.
Neem de pan van het vuur en voeg de eieren toe.
Houd wat ei apart voor het bestrijken van het deeg.
Verdeel het bladerdeeg in twee porties.
Rol de ene portie op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een rechthoek van ± 25 x 40 centimeter.
Bekleed de bodem en de zijkanten van een ovenschaal van ± 16 x 30 centimeter met het deeg.
Verdeel de spinazievulling over het deeg.
Rol de rest van het bladerdeeg uit tot een deksel voor de ovenschaal en leg dit op de spinazievulling.
Verdeel het bladerdeegdeksel met een mes in 12 stukken: snijd eenmaal overlangs en vijfmaal overdwars.
Bestrijk het deksel met losgeklopt ei en bak de spinazietaart in het midden van de oven gaar.
Serveer de taart lauwwarm.

Spitskool met citroenroom

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 spitskool (ca. 1 kg)
1 citroen
½ zakje verse bieslook (à 25 g)
1 eetlepel boter of margarine
1 bekertje slagroom (125 ml)
zout
versgemalen peper

Bereiding

Spitskool schoonmaken, wassen, stronk verwijderen en kool in reepjes snijden.
Citroen goed schoonboenen, met fijne rasp de schil afraspen.
Bieslook fijnknippen.
In pan boter smelten.
Kool en room toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten smoren.
Citroenrasp erdoor roeren en nog ca. 2 minuten zachtjes doorkoken.
Op smaak brengen met zout en peper en desgewenst wat citroensap.
Van vuur af bieslook erdoor roeren.
Lekker bij kalfsschnitzels en aardappelpuree.

Spitskoolsalade met dadels

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

Ingrediënten
voor 2 personen

6 gekonfijte dadels
1 kleine oranje paprika
150 g gesneden spitskool
5 eetlepels azijn
2 eetlepels suiker
¼ theelepel kaneel
zout
peper
2 takjes peterselie

Bereiding
Snijd de dadels in stukjes.
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes.
Doe de kool, de paprika en de dadels in een schaal.
Breng de azijn met de suiker, de kaneel, ½ theelepel zout en wat peper aan de kook en laat de suiker oplossen.
Schenk het azijnmengsel over de koolsalade.
Knip de peterselie boven de salade fijn.

Spitskoolschotel met satésaus

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g basmatirijst
1 spitskool
1 ui
3 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels sambal oelek
1 schaal kipfilet in blokjes (ca. 350 g)
2 appels
1 zak pinda satésaus (400 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kool in reepjes snijden en wassen.
Ui pellen en snipperen.
In pan ui met sambal ca. 2 minuten in olie fruiten.
Kipblokjes bestrooien met zout en peper.
Kip door ui scheppen en ca. 2 minuten meebakken.
Kool bij kip voegen en ca. 2 minuten meebakken.
Appels schillen, klokhuis verwijderen.
Appels in stukjes snijden.
Appels en 100 ml water door koolmengsel scheppen, afgedekt in ca. 5 minuten gaarkoken en op smaak brengen met zout en peper.
In pan satésaus verwarmen.
Rijst serveren met kool-kipschotel en satésaus.

Sprankelende druivenbowl

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 fles droge witte wijn (mousserend)
1 bak pitloze druiven (500 g)
3 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)
2 flesje verse ananas-meloen-mangosap (à 500 ml)
4 takjes munt

Bereiding

(Wijn minimaal 1 uur van tevoren in koelkast zetten.)
Druiven wassen, laten uitlekken en van tros nemen.
Druiven halveren en in bowlschaal doen.
Likeur erdoor scheppen.
Ananas-meloen-mangosap en wijn bij druiven schenken.
Munt erboven fijn knippen.

Variatietip: Voor kinderen de likeur vervangen door sinaasappelsap of -siroop en de wijn door mousserend druivensap.

Spruitjes met banaan

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

Ingrediënten

750 g spruitjes
4 bananen
2 eetlepels citroensap
1 theelepels nootmuskaat
60 g boter

Bereiding

Maak de spruitjes schoon en kook ze ± 5 minuten in weinig water.
Verhit de boter in een wok en bak de met citroensap besprenkelde banaanschijfjes hierin in korte tijd licht bruin.
Schep de spruitjes door de banaan, strooi de nootmuskaat erover en verwarm het gerecht 5 minuten.

Spruitjes met uitjes en kaas

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

Ingrediënten
voor 2 personen

400 g kleine schoongemaakte spruitjes
zout
peper
nootmuskaat
2 grote uien
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
75 g belegen Goudse kaas

Bereiding
Pel en snipper de uien.
Snijd de knoflook fijn.
Rasp de kaas grof.
Kook de spruitjes ± 8 minuten in ruim water met wat zout en laat ze in een vergiet goed uitlekken.
Verhit de olie in een wok of koekenpan met een hoge rand en fruit de uien hierin tot ze beginnen te kleuren.
Schep de knoflook erdoor, voeg na 1 minuut de spruitjes toe en laat die, onder voortdurend omscheppen, 2 minuten bakken.
Strooi er tijdens het bakken wat peper en nootmuskaat over.
Doe daarna alles over in een met olie ingesmeerde ovenschaal.
Strooi de kaas er gelijkmatig over, zet de schaal onder de voorverwarmde grill en laat de kaas smelten.
Serveer direct.

Spruitjes met walnoot en olijven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

400 g spruitjes
2 eetlepels olijfolie
50 g gepelde walnoten
50 g zwarte olijven zonder pit
1 eetlepel citroensap
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Spruitjes schoonmaken en halveren.
In wok olie verhitten.
Spruitjes op middelhoog vuur al omscheppend in ca. 6 minuten beetgaar bakken.
Van vuur af walnoten, olijven en citroensap door spruitjes scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.

St Jacobsvruchten met avocado en peer

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

Ingrediënten

4 St Jacobsvruchten
1 avocado
1 rijpe peer
1 pakje dille
100 g veldsla
peper en zout
Voor de vinaigrette :
3 eetlepels balsamico-azijn
1 dl arachide-olie
1 dl notenolie

Bereiding

Maak de veldsia schoon en verdeel ze over de borden.
Spoel de St Jacobsvruchten goed af onder de koude kraan en snijd ze in dunne plakjes.
Schil de peer en snijd ze in blokjes.
Maak een vinaigrette van de azijn, de 2 soorten olie, peper en zout.
Snijd de avocado in kleine blokjes.
Leg de blokjes avocado en peer in een cirkel op de veldsla.
Leg daarop de rauwe plakjes St Jacobsvruchten.
Kruid alles met peper en zout.
Garneer dit met takjes dille.
Sprenkel de vinaigrette over de St Jjacobsvruchten.
Serveer meteen.

St Jacobsvruchten met mascarpone en saffraan

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

Ingrediënten

12 St Jakobsvruchten
1 ui
1 lookteentje
2 eetlepels olijfolie
1 doosje saffraanpoeder
250 g mascarpone
peper
zout

Bereiding

Dep de St Jakobsvruchten zorgvuldig droog op een keukendoek.
Pel de ui en de look.
Hak ze fijn.
Verwarm de olijfolie in een pan.
Bak de St Jakobsvruchten op een hoog vuur mooi bruin aan de 2 kanten.
Neem ze uit de pan en hou ze warm op een bord.
Stoof de ui en de look op een zacht vuur en strooi er de saffraan bij.
Voeg de mascarpone toe en laat hem smelten.
Roer dit mengsel glad en schep er de St Jakobsvruchten bij.
Breng op smaak met peper en zout.
Zet het deksel op de pan en laat nog 5 minuten garen.
Verdeel over 4 lege schepen en dien dit voorgerecht heel warm op.

Tip : Je kan dit gerecht met basmatirijst of tagliatelle en zelfs gestoomde venkel serveren. Voor dit recept kan je natuurlijk ook St Jakobsvruchten uit de diepvries gebruiken. Laat ze ontdooien, dep ze zorgvuldig droog en bereid ze zoals in dit recept.

St Jacobsvruchten met zalm en oesters

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

Ingrediënten

8 levende St Jacobsschelpen
12 oesters, bij voorkeur de saprijke lerse Shamrock creuses
160 g zalm
40 g fijngesneden groene lente-ui of bieslook
8 eetlepels olijfolie
4 eetlepels zure room
2 citroenen
peper
grof zeezout uit Guérande

Bereiding

Maak de oesters open, snijd ze los en verdeel ze met het vocht, maar zonder gruis, over 4 soepborden.
Gebruik alleen het wit van de St Jacobsvruchten en snijd dat in dunne schijfjes.
Verdeel ze eveneens over de borden.
Snijd de zalm in blokjes van 1 cm en leg die bij de zeevruchten.
Giet de olijfolie erover en besprenkel alles met het sap van 1 limoen.
Leg in elk bord een schijfje limoen, wat fijngesneden groene ui en strooi er wat peper en enkele korrels grof zeezout over.
Meng voorzichtig en werk alles of met de zure room.

St Jakobsmosselen met truffel, zeekraal en hopscheuten

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

Ingrediënten

12 verse St Jakobsschelpen, zonder koraal
1 klont boter
4 koude klontjes boter
200 g hopscheuten
100 g zeekraal
2 dl truffeljus
2 dl room
1 truffel
versgemalen zwarte peper
zout

Bereiding

Snij de St Jakobsmosselen horizontaal in 3 plakjes.
Verwarm de St Jakobsmosselen langzaam in de (niet-koude) boter, zodat ze geen vocht verliezen.
Roerbak de hopscheuten samen met de zeekraal op een hoog vuur beetgaar.
Kook de truffeljus samen met de room in tot de helft.
Schaaf de truffel in dunne plakken en verwarm deze in de saus.
Verdeel de St Jakobsmosselen en het hopscheuten-zeekraalmengsel over de warme borden.
Neem de truffelplakjes met de schuimspaan uit de pan en leg de plakjes op de borden.
Bestrooi het geheel met de versgemalen peper.
Klop de koude boter door de saus, breng deze op smaak met peper en zout en schenk de saus rond het gerecht.

Info: Zeekraal is de ideale metgezel van vis en is te koop in de vis- en betere groentewinkels in lente en zomer met als hoogtepunt mei, als de takjes jong en fris zijn en nog niet houterig. Zeekraal is ook geschikt om in salades te verwerken.

St Jakobsmosselen met zwarte kleefrijst

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

Ingrediënten

150 g Thaise kleefrijst
½ zakje inktvisinkt
1 spriet sereh
10 verse blaadjes djerekpoeroet
10 verse St Jakobsschelpen, zonder koraal
3 dl water
1 eetlepel limoensap
2 eetlepels chilisaus
5 eetlepels olijfolie
1 theelepel nam pla
2 koude klontjes boter
1 bosje bieslook
peper
zout

Bereiding

Pureer de fijngesneden bieslook samen met 1 eetlepel olie, zeef het geheel en breng de bieslookolie op smaak met het limoensap en zout.
Kook de kleefrijst samen met de inkt, sereh en de blaadjes bergamot (djeroek poeroet) in het water gaar in circa 30 minuten.
Verwijder de sereh en bergamot en laat de rijst afkoelen.
Vorm van de rijst een rol (de zelfde doorsnede als een St Jakobsmossel) en snijd de rijst in 5 plakken per persoon.
Breng voor de saus limoensap, chilisaus, de resterende olijfolie en nam pla aan de kook en klop er met de staafmixer klontjes koude boter door.
Maak de St Jakobsmosselen schoon en halveer ze.
Roerbak de St Jakobsmosselen snel om en om en bestrooi ze met peper en zout.
Verwarm kleefrijstrondjes.
Snijd de rest van de bergamotblaadjes in dunne reepjes.
Leg op ieder bord vijf rondjes kleefrijst en leg hier een St Jakobsmossel op.
Schenk de saus rond de rijst en druppel hier en daar wat bieslookolie.
Bestrooi het geheel met bergamotreepjes.

St Jakobsmosselen op een bedje van prei

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

Ingrediënten

16 St Jakobsschelpen
500 g preiwit
8 eetlepels olijfolie
1 glas droge witte wijn
12 verse, fijngehakte blaadjes dragon
peper

Bereiding

Maak het wit van de prei schoon en snijd deze in dunne schijfjes.
Zacht fruiten op een laag vuur in een kwart van de olijfolie zodat ze niet bruin worden.
De wijn toevoegen en 15 minuten laten sudderen.
In een andere pan de Jakobsmosselen even aanbraden in olijfolie, 2 minuten voor elke kant. Naar smaak peper en zout toevoegen, en de fijngehakte
dragon.
Verwarm de borden voor, en leg de prei erin en daarop de Jakobsmosselen.
Wat peper erop en opdienen.

St Jakobsnoten met een mousse van waterkers

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

Ingrediënten

1 kg St Jakobsnoten (diepvries)
2 sjalotten
50 g boter
peper en zout

voor de mousse

3 bosjes waterkers
1½ dl room
1 eetlepel boter
peper
zout

Bereiding

Laat de St Jakobsnoten 2 à 3 u ontdooien op kamertemperatuur (of 7 minuten op ontdooistand in de microgolfoven).
Verwijder het oranje koraal en hou het apart.
Droog de St Jakobsnoten en hun koraal zorgvuldig af met keukenpapier.
Breng 2 l gezouten water aan de kook en doe hierin de schoongemaakte waterkers gedurende 2 minuten.
Giet af, verfris met koud water en druk het vocht eruit.
Mix de waterkers fijn tot een gladde puree en voeg er beetje bij beetje de room aan toe.
Let er wel op dat de puree niet te vloeibaar wordt.
Kruid met peper en zout en voeg er een nootje boter aan toe.
Hou de mousse lauwwarm op een heel zacht vuur.
Smelt 50 g boter op een tamelijk heet vuur, in een braadpan met dikke bodem.
Laat de fijngehakte sjalotten op een zacht vuur ± 2 minuten goudgeel worden.
Leg de St Jakobsnoten in de pan en laat ze aanbraden (niet te fel bruin laten worden).
Kruid met peper en zout en laat 2 minuten bakken.
Draai ze om, kruid ook de andere zijde en laat nog 2 minuten bakken op een hoog vuur.
Verdeel de St Jakobsnoten over 4 borden of schelpen en schik er de waterkersmousse rond.
Dien op met minibroodjes.

Tip : De waterkersmousse kunt u al vooraf bereiden, zo is dit aparte voorgerechtje al klaar in amper 6 minuutjes.

St Jakobsnoten met lichte mosterdsaus

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

Ingrediënten

10 à 12 St Jakobsnoten (diepvries)
4 bladerdeegtaartjes
4 kleine stronken witlof
½ glas droge witte wijn
1½ dl room
3 eetlepels boter
1 eetlepel mosterd 'oud recept'
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Laat de St Jakobsnoten 1 à 2 uur ontdooien op kamertemperatuur (of 3 minuten op ontdooistand in de micro-golfoven), zodat u het oranje koraal gemakkelijk kunt verwijderen.
Stoof eerst het witlof: bak de stronken aan in 2 eetlepels hete boter.
Kruid met peper, zout en nootmuskaat en laat op een zacht vuur gedurende 15 à 20 minuten gaar stoven.
Laat ondertussen 1 eetlepel boter smelten (niet kleuren) in een brede kookpan en schik er de St Jakobsnoten in.
Kruid met peper en zout en giet er het halve glas witte wijn bij.
Laat aan elke zijde 3 minuten zachtjes stoven en voeg dan het koraal toe.
Na 2 à 3 minuten schept u de St Jakobsnoten en het koraal uit de pan en u houdt ze warm.
Laat het kookvocht 2/3 inkoken, voeg 1 eetlepel mosterd toe en de room.
Laat verder inkoken tot een smeuïge saus.
Verwarm de bladerdeegtaartjes ongeveer 4 minuten in een voorverwarmde oven op 190°C.
Schik op elk bord 1 stronkje witlof en een bladerdeegtaartje waarin u 2 of 3 St Jakobsnoten legt.
Lepel er wat saus over en werk af door er het oranje koraal bovenop te leggen.
Dien op met hertoginnenaardappeltjes (toefjes gespoten en gegrilleerde aardappelpuree).

Info: Mosterd 'oud recept' is een wat pittige mosterd met hele mosterdzaadjes. De zaadjes geven extra smaak en bovendien zorgen ze voor een mooi effect in sausen en vinaigrettes.

St Jakobsschelpen met appel en kerrie

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

Ingrediënten

boter
3 appeltjes Cox orange
150 g lichtbruine suiker
8 eetlepels Calvados
zout
versgemalen peper
3 sjalotjes
1 eetlepel kerrie
1 dl appelsap
24 grote Stjakobsschelpen met koraal
het sap van een halve limoen
3 hele limoenen
een bakje scheuten naar keuze (rode biet of rodekool of prei)

Bereiding

Doe de de dag vooraf.
Wrijf een ovenschotel gul in met boter.
Bedek de bodem van de ovenschotel volledig met appelschijfjes met schil van 3 mm dik.
Strooi er de lichtbruine meelsuiker over.
Besprenkel met calvados.
Kruid met versgemalen peper.
Bedek hier en daar met een klontje boter.
Schuif 5 minuten in een voorverwarmde oven van 220°C.
Haal de schotel uit de oven en laat 10 minuten afkoelen.
Leg de appelschijfjes zonder vocht op een bord.
Dep ze af met keukenpapier.
Doe het vocht uit de ovenschotel in een steelpannetje.
Laat inkoken tot je ongeveer 15 eetlepels vocht overhoudt.
Reinig en snipper de sjalotjes en fruit ze glazig in wat boter.
Doe er de kerrie bij en het appelsap.
Laat afgedekt heel zachtjes sudderen.
Doe er regelmatig een scheutje water bij om het vochtniveau op peil te houden.
Mix tot een pasta en druk door een fijne zeef.
Doe dit mengsel bij de ingekookte saus.
Zet appelschijfjes en steelpannetje met saus koel weg.
Maak de St Jakobsschelpen schoon.
Houd koraal en nootjes apart.
Zet fris.
Verwarm de dag zelf de borden voor in een oven van 80°C.
Verhit boter in een pan.
Dep de St Jakobsschelpen droog met keukenpapier.
Bak ze zo'n minuut per kant.
Kruid met versgemalen peper.
Haal ze uit de pan.

St Jakobsschelpen met appel en kerrie

Warm de appelschijfjes even op in de microgolfoven.
Snijd iedere St Jakobsschelp overlangs in drieën, zodat je drie gelijke schijfjes krijgt.
Bouw de St Jakobsschelp opnieuw op en steek tussen ieder schijfje zeevrucht een appelschijfje.
Steek er verticaal een prikker door om alles samen te houden.
Verwarm de saus.
Doe er het limoensap bij.
Klop er enkele klontjes boter door om het stroperige vocht mooi te laten glanzen.
Kruid bij met peper en eventueel wat extra kerrie naar smaak.
Bak het koraal snel aan in wat boter.
Kruid met peper en zout.
Neem de borden uit de oven.
Snijd van de overgebleven limoenen 24 mooie schijfjes.
Leg op ieder bord drie schijfjes limoen.
Schik daarop telkens een taartje van St Jakobsschelp.
Druppel er wat saus rond.
Versier met scheutjes naar keuze, het koraal en fijne reepjes limoenschil.

St Jakobsschelpen met noisetteboter

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

Ingrediënten

16 St Jakobsschelpen (of 24 wijde mantelschelpen) in de schelp
225 g ongezouten boter
sap van ½ citroen
1 bosje verse peterselie
zout
vers gemalen zwarte peper

Bereiding

Verwarm de grill voor tot zeer warm.
Snijd de boter en doe die in een pannetje.
Zet dit op een matige warmtebron tot de boter gesmolten is en gaat bruinen.
Dit is het belangrijkste deel van het recept - de boter moet een verfijnde smaak hebben, maar niet bruin zijn.
Het woord noisette betekent nootachtig en zo kunt u weten of de boter goed is: als deze naar warme noten ruikt.
Neem de pan van de warmtebron zodra de boter dit stadium bereikt heeft en houd hem warm.
Bestrijk de St Jakobsschelpen met wat van de noisetteboter en grilleer ze 5 minuten.
Verdeel ze dan over vier voorverwarmde borden. Knijp er wat citroensap over en breng ze op smaak met zout en vers gemalen zwarte peper.
Schenk de noisetteboter over de St Jakobsschelpen en bestrooi ze met peterselie.
Opdienen met veel vers, knapperig brood om het vocht op te deppen.

Info: Dit is het eenvoudigste van alle recepten, maar de noisetteboter vereist wel enige zorgvuldigheid voor een goed resultaat. Deze doet het goed bij gegrilleerde of gebakken platvisfilets of leden van de kabeljauwfamilie, zoals wijting, heek of schelvis. Wilt u zich hier als beginneling aan wagen, dan kunt u misschien beter wijde mantelschelpen nemen, een kleine kamschelp. Het enige verschil tussen de kleine en de grotere bivalve is dat deze twee holle schelpen heeft waar de kamschelp een holle en een platte schelp heeft.

St Jakobsschelpen met zoetzure saus

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

Ingrediënten

8 grote St Jakobsnoten (evt. diepvries)
½ blokje kervel (diepvries)
4 sinaasappelen
200 g zure room
2 eetlepels olijfolie
1 koffielepel gehakte peterselie
1 koffielepel dragon
6 augurken
mosterd
Maïzena Express
peper
zout

Bereiding

Snij de augurken in fijne reepjes.
Pers de sinaasappelen tot u 4 dl sap hebt.
Laat de St Jakobsschelpen gedurende 2 uur ontdooien op kamertemperatuur en dep ze goed droog.
Ontdoe de St Jakobsschelpen van het rode koraal.
Verhit de olijfolie in een grill- of bakpan en bak de St Jakobsschelpen op een vrij hoog vuur, gedurende 2 minuten.
Kruid met peper en zout.
Draai de St Jakobsschelpen om, voeg het rode koraal toe en laat nog 2 minuten verder bakken.
Ondertussen bereidt u de saus: breng het sinaasappelsap in een brede pan aan de kook, samen met de peterselie, de dragon en de kervel.
Laat dit mengsel tot de helft inkoken.
Voeg de zure room toe en roer goed.
Breng op smaak met mosterd en zout.
U kunt de saus eventueel binden met Maïzena Express.
Voeg tot slot de reepjes augurk toe.
Giet wat saus op elk bord en leg er twee St Jakobsschelpen (met hun koraal) middenin.
Dien op met knapperig stokbrood om de saus op te dopen.

St Jakobsschelpen met zwarte capelli d'angelo

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

Ingrediënten

400 g of 8 grote of 16 kleine verse schone jakobsschelpen
6 eetlepels Virgin olijfolie
1 gepeld en fijngehakt teentje knoflook
1 kleine fijngehakte Spaanse peper
1½ dl droge witte wijn
2 eetlepels gehakte peterselie
zout
375 g zwarte capelli d'angelo

Bereiding

Verwijder van de grote jakobsschelpen de kam en snijd het witte vlees in 4 gelijke stukken; gebruik de kleine exemplaren in hun geheel.
Verhit de olie en bak de knoflook, de Spaanse peper en het witte vlees met de kammen zachtjes 1 minuut.
Voeg de wijn, de peterselie en zout naar smaak toe.
Kook de pasta 2-3 minuten of tot hij 'al dente' (beetgaar) is.
Giet hem af, schep de pasta door het mengsel en serveer.

St Jakobsvruchten in papillot met mango-chutney

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

Ingrediënten

300 g St Jakobsvruchten (wit vlees)
1 courgette
1 mango
olijfolie
peper
zout

voor de chutney

1 mango
1 rood Spaans pepertje
1 theelepel zout
1 theelepel suiker
2 eetlepels verse gehakte munt

Bereiding

Was de courgette en dep ze goed droog, verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in fijne reepjes.
Kruid ze met peper en zout, overgiet met olijfolie en laat 15 minuten marineren.
Schil de mango, snij ze in reepjes.
Laat diepgevroren St Jakobsvruchten lichtjes ontdooien, kruid ze met peper en zout.
Verdeel de courgette, de mango en de St Jakobsvruchten over 4 vellen aluminiumfolie.
Verwijder zaad en zaadlijsten uit het Spaanse pepertje, mix het pepertje met het mangovruchtvlees en de smaakmakers tot een gladde puree.
Verdeel die over de papillotten.
Sluit ze en zet ze 10 minuten in de voorverwarmde oven op 175°C.
Leg de gesloten papillotten in diepe borden en serveer meteen.

Stamppot andijvie speciaal

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

Ingrediënten
voor 2 personen

± 1 kg meer aardappelen
1 struik andijvie
250-300 g verse worst, met vel, in plakjes van 1-2 cm dik
1 klein blikje ananasstukjes
200-250 g lichtbelegen kaas in blokjes

Bereiding
Schil en was de aardappelen en zet ze met water en zout op.
Verhit de boter in een braadpan en bak de verse worst hierin.
Was de andijvie, snijd de helft in grove repen en leg die na de helft van de kooktijd van de aardappelen bovenop de aardappelen in de pan.
Snijd de rest in smalle reepjes.
Giet het gerecht, als de aardappelen gaar zijn, af en stamp het met de pureestamper door elkaar.
Werk er vervolgens de worst (met het bakvet), de kaasblokjes, de ananas en de rauwe andijvie door en maak het eventueel wat samenhangender met een scheutje melk.
Breng de stamppot op smaak met peper en warm hem nog even goed door.

Stamppot boerenkool met veel gerechtjes

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

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
750 g gesneden boerenkool
1½ kg aardappelen (afkokers)
25 g boter
2 eetlepels Maleise roerbakolie
zout
peper
1 dl hete melk

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Was de kool.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken.
Verhit de boter met de olie in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 5 minuten op halfhoog vuur.
Schep er de kool met aanhangend water door en laat de kool al omscheppend slinken.
Leg de aardappelen op de groente, voeg naar smaak zout toe en kook alles in ± 25 minuten gaar.
Voeg de melk toe, stamp alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
Serveer de stamppot met de bijgerechtjes, atjar, seroendeng en kleine kroepoekjes of emping.

Stamppot friséesla met paprikarelish

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

Ingrediënten

500 g rode en groene paprika's in reepjes
125 g uien in ringen
1½ dl witte wijnazijn
150 g suiker
1 theelepel zout
½ eetlepel mosterdzaad
1 theelepel Worcestershiresauce
1½ kg aardappelen
2 dl melk
40 g boter
zout
versgemalen peper, nootmuskaat
300 g friséesla in reepjes
150 g grofgehakte, ongezouten cashewnoten
150 g mosterdkaas in blokjes

Bereiding

Bereid de paprikarelish minstens 2 uur van te voren.
Breng hiervoor de paprika en de uien met de azijn, de suiker, zout en het mosterdzaad aan de kook en laat 30 minuten zacht koken.
Breng de relish op smaak met de Worcestershiresauce en laat afkoelen.
Kook de aardappelen gaar, giet ze af stamp ze fijn en roer er de melk, de boter, zout, peper en nootmuskaat door tot een stevige, pittige puree ontstaat.
Schep de friséesla, de gehakte noten en de kaasblokjes door de aardappelpuree en warm de slastamppot omscheppend op laag vuur goed door.
Let op dat de kaasblokjes niet uitsmelten.
Serveer de paprikarelish er apart bij.

Stamppot groene kool met komijnekaas

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

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 niet te grote groene kool
1 ui
een stukje komijnekaas van ± 200 g in blokjes
wat melk
zout
peper
25 g boter om in te bakken
1 theelepel kerriepoeder

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze gaar.
Snipper de ui en fruit die in een grote bakpan met wat boter.
Snijd de kool en doe die erbij.
Strooi er wat zout, peper en het kerriepoeder over en bak het groentemengsel onder af en toe roeren gaar.
Giet de aardappelen af, doe er een scheutje melk bij en maak er puree van.
Stamp er het groentemengsel door en schep er al laatste de kaasblokjes door.

Stamppot koolraap

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

Ingrediënten

1 koolraap
750 g aardappelen
melk
1 zakje oude kaas
1 rode peper

Bereiding

Kook de aardappelen en de koolraap gaar, stamp ze fijn en maak het smeuïg met melk.
Voeg de in kleine reepjes gesneden rode peper en de oude kaas toe, meng alles goed door elkaar en laat de kaas smelten.

Stamppot met chorizo en komkommer

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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
zout
peper
2 kleine komkommers
1 winterwortel
400 g chorizo in dikke plakken
50 g kruidenboter
(selderij)zout
2 eetlepels fijngehakte bladselderij

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar.
Schil de komkommer, schrap de zaadjes eruit en rasp het vruchtvlees grof.
Bestrooi met zout en laat de komkommer even in een vergiet uitlekken.
Schrap de wortel en rasp hem fijn.
Snijd de chorizo in blokjes.
Stamp de aardappelen met de boter en enkele lepels kookvocht fijn en schep er de komkommer, de wortel, de chorizo, veel peper en wat (selderij)zout door.
Warm de stamppot nog even door en bestrooi met wat selderij.

Stamppot met kerstomaatjes, ham en mozzarella

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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
versgemalen zout
peper
± 1½ dl melk
½ dl Room Culinair
± 2 eetlepels boter
1 bakje kerstomaatjes
1 dikke plak gegrilde achterham van 200 g
2 eetlepels fijngesneden bieslook
2 bolletjes mozzarella
2 eetlepels pijnboompitten

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Kook de aardappelen met weinig zout in ± 20 minuten gaar.
Giet ze af en stamp ze grof.
Voeg zoveel melk, Room Culinair en boter toe, dat een smeuïge puree ontstaat en breng deze op smaak met zout en peper.
Snijd de kerstomaatjes in vieren en de ham in reepjes.
Schep de tomaatjes, de ham en de bieslook door de aardappelpuree en doe deze over in een ingevette ovenschaal.
Snijd de mozzarella in dunne plakken en leg die op de stamppot.
Verdeel de pijnboompitten erover en laat het gerecht onder de hete grill in ± 5 minuten licht kleuren.

Stamppot met paddestoelen en groentencarrés

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
zout
peper
1 ui
1 teentje knoflook
250 g champignons
250 g shii-take of oesterzwammen
1 prei
6 takjes peterselie
100 g boter
1 theelepel gemalen koriander
½ theelepel gemalen komijn
½ theelepel laos
2 eetlepels olie
4 vegetarische groentencarrés
¼ l melk
1 eetlepel Zaanse mosterd

Bereiding

Schil en was de aardappelen en kook ze in een pan met weinig water en zout in ± 20 minuten gaar.
Pel en snipper intussen de ui en de knoflook.
Maak de champignons en de shii-take schoon en snijd ze in plakjes.
Maak de prei schoon, was hem en snijd het witte en het lichtgroene deel in halve ringen.
Knip de peterselie in een kopje fijn.
Verhit 50 g boter in een braadpan en bak de ui en de knoflook ± 5 minuten zachtjes.
Voeg de champignons en de shiitake toe en bak die 5 minuten mee.
Schep de preiringetjes erdoor en laat die 2 minuten meewarmen.
Breng het mengsel op smaak met de koriander, de komijn, zout en de laos.
Verhit intussen de olie in een koekepan en bak de groentencarrés in ± 8 minuten gaar; keer ze halverwege.
Giet de aardappelen af en laat ze droog stomen.
Verwarm in een andere pan de melk en 50 g boter, voeg de aardappelen en de mosterd aan het melkmengsel toe en klop het met een mixer tot een luchtige puree.
Breng de puree op smaak met zout en peper, schep er het paddestoelen-preimengsel en de peterselie door en breng de stamppot zo nodig nogmaals met zout en peper op smaak.

Stamppot met paksoi

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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
zout
peper
2 grote uien
1 struik paksoi (± 400 g)
100 g mosterdkaas
2 eetlepels bloem
20 g boter
1 bekertje zure room
2 eetlepels piccalilly

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar.
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Snijd de paksoi in dunne repen en de kaas in blokjes.
Wentel de uiringen door de bloem en bak ze in de hete boter bruin.
Stamp de aardappelen met enkele lepels kookvocht fijn en schep er de paksoi, de kaas, de zure room, de piccalilly en wat peper en zout door.
Warm de stamppot goed door, garneer met de uiringen en serveer met een gebakken schnitzel.

Stamppot met roergebakken spruitjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
450 g spruitjes
1 ui
zout
5 eetlepels (olijf)olie
1 eetlepel kerriepoeder
1½ dl melk
(versgemalen) peper

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden.
Spruitjes schoonmaken en in plakjes van ½ cm snijden.
Ui pellen en fijnsnipperen.
In pan met weinig water en zout aardappels in 10 à 15 minuten gaarkoken.
In wok of hapjespan 3 eetlepels olie verhitten.
Spruitjes, ui en kerriepoeder al omscheppend ca. 2 minuten bakken.
2 Eetlepels water toevoegen en spruitjes nog ca. 5 minuten roerbakken.
Aardappels afgieten, met pureestamper fijnstampen en met melk en rest van olie tot smeuïge puree roeren.
Spruitjes en ui door aardappelpuree scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met tartaartjes.

Stamppot met witte kool

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

Ingrediënten

1 witte kool
peper
zout
nootmuskaat
tijm
laurier
kummel
1 kg aardappelen
30 g boter

Bereiding

Verwijder de buitenste bladeren van de kool, snijd de kool in vieren en was hem.
Zet hem op met ruim water, zout, peper, tijm, laurier en kummel en laat hem gaar koken.
Giet het water af en hak de kool fijn.
Kook intussen de aardappelen gaar.
Meng de kool en de aardappelen en stamp ze fijn.
Breng op smaak met nootmuskaat.
Voeg de boter toe en laat alles op zacht vuur ± 5 minuten smoren.
Hierbij wordt als vlees gebraden spek, koteletten, worst of schapevlees gegeven.

Stamppot met zoete aardappel, paksoi en kip

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

Ingrediënten

± 2 dl melk
400 g kipfilet
2 eetlepels oosterse roerbakolie
1 eetlepel ketjap manis
1 eetlepel tomatenpuree
1½ kg zoete aardappelen
± 2 eetlepels boter
versgemalen zout en peper
2 struikjes mini-paksoi
enkele takjes verse koriander

Bereiding

Snijd de kipfilet in reepjes, bestrooi ze met zout en peper en bak ze in de verhitte roerbakolie omscheppend goudbruin en gaar.
Roer de ketjap en de tomatenpuree erdoor.
Kook de aardappelen met wat zout in ± 20 minuten gaar.
Giet ze af en stamp ze grof.
Voeg zoveel melk en boter toe, dat een smeuïge puree ontstaat en breng deze op smaak met zout en peper.
Snijd de paksoi in repen, schep ze door de aardappelpuree en warm goed door.
Schep de puree in kommen en verdeel de kip erover.
Garneer met de koriander.

Stamppot op grootmoeders wijze

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

Ingrediënten

½ kg spiering
½ kg soepvlees
water
peper
zout
tijm
laurier
½ kg wortelen
1 kg aardappelen
1 knolselderij
4 uien
4 stoofpreien
2 rapen
½ savooiekool
200 g spruiten

Bereiding

Leg het vlees in een kookpan en giet er water op tot het vlees onder staat.
Breng het met de kruiden aan de kook en laat het 1 uur koken.
Maak alle groenten en de aardappelen schoon, was ze en snijd ze in kleine stukken.
Voeg achtereenvolgens de wortelen, de aardappelen, de knolselderij, de uien, de stoofprei, de rapen, de savooiekool en de spruiten bij het vlees en laat alles gaar koken.
Haal het vlees uit de pan, ontbeen het en snijd het in kleine stukken.
Laat de groenten zonder deksel koken om het vocht te laten verdampen.
Verwijder de tijm en de laurier.
Roer de groenten door elkaar en stamp ze niet te fijn.
Dien ze samen met het vlees op.
Geef hierbij bruin brood met boter en mosterd.

Stamppot raapstelen met kaas

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 1¼ kg aardappelen in water met zoutgaar.
Maak 3 bosjes raapstelen schoon en snijd ze in grove stukken.
Snijd 250 g (jong) belegen kaas in blokjes.
Stamp de aardappelen fijn en roer ze met 20 g boter en ± 1 dl melk tot puree.
Roer de raapstelen en de kaas door de puree en breng de stamppot op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Lekker met gefruite uitjes en extra geraspte kaas.

Stamppot rauwe andijvie

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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
zout
1 krop andijvie van ± 500 g
1 grote ui
200 g gerookte spekblokjes
250 g gekookte Gelderse worst
1½ dl melk
versgemalen peper

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in een pan met weinig water met zout in ± 20 minuten zachtjes gaar.
Was de krop andijvie en schud hem goed droog.
Snijd de krop in dunne repen en laat ze in een vergiet goed uitlekken.
Pel en snipper de ui.
Verwarm de grill voor.
Verwarm de spekblokjes in een pan op zacht vuur tot er wat vet uit smelt en bak ze daarna op hoger vuur knapperig bruin.
Bak de ui ± 2 minuten zachtjes mee.
Snijd de gekookte worst in plakken, schuif ze op een grillplaat onder het hete grillelement en rooster ze in ± 4 minuten mooi bruin; keer ze halverwege.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Voeg al roerend zoveel melk en spekvet toe dat een smeuïge puree ontstaat.
Schep de andijvie erdoor en warm de stamppot al omscheppend nog even goed door tot de andijvie net begint te slinken.
Schep ook de spekjes en de ui erdoor.
Breng de stamppot op smaak met zout en peper en leg de plakjes worst erop.
Lekker met mosterd en piccalilly.

Variatietip: Schep samen met de spekjes en de ui ook 150 g verkruimelde feta en ½ eetlepel tijmblaadjes door de stamppot.

Stamppot rauwe postelein

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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen (Santé of Bildstar)
peper
zout
500 g postelein
1 ui
1 rode paprika
zout
1 eetlepel olie
4 saucijzen
1½ dl melk
5 eetlepels seroendeng (Conimex)

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in gelijke stukken.
Maak de postelein schoon en snijd die in kleine stukjes.
Pel en snipper de ui.
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes.
Kook de aardappelen in wat water met zout in ± 20 minuten gaar.
Verhit intussen de olie in een koekepan en bak de saucijzen hierin in ± 15 minuten gaar.
Voeg na 5 minuten de ui en de paprika toe en bak deze al omscheppend mee.
Giet de aardappelen af, voeg de melk toe en breng dit aan de kook.
Neem de pan van het vuur en stamp de aardappelen fijn.
Voeg het ui-paprikamengsel uit de koekepan, de postelein en 4 eetlepels seroendeng toe.
Verwarm de stamppot al omscheppend en breng eventueel op smaak met wat peper.
Bestrooi de stamppot met de rest van de seroendeng.
Serveer de saucijzen erbij.

Variatietip: Neem in plaats van postelein eens 500 g raapstelen.

Stamppot van bleekselderij en banaan

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

Ingrediënten
voor 2 personen

400 g bleekselderij
750 g aardappelen
zout
peper
1 ui
100 g chorizo in dikke plakjes
1 banaan
25 g boter
1 pakje magere smeerkaas (100 g)
40 g geschaafde amandelen

Bereiding
Snijd de bleekselderij in zeer smalle boogjes.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in kleine stukjes.
Kook de aardappelen met de bleekselderij in een laagje koud water en een snufje zout in ± 20 minuten gaar.
Pel en snipper intussen de ui.
Snijd de plakjes chorizo in vieren en de banaan in stukjes.
Rooster de amandelen in een droge koekepan goudbruin.
Smelt de boter en bak de ui met de chorizo hierin op matig vuur 4 minuten.
Voeg de stukjes banaan toe en bak die even mee.
Giet het vocht van de aardappelen en de bleekselderij af, stamp ze fijn en roer het chorizo-mengsel en de smeerkaas erdoor.
Breng de stamppot op smaak met zout en peper en roer er op het laatste moment de amandelen door.

Stamppot van Chinese kool

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

Ingrediënten

1½ kg kruimige aardappelen
zout
1 ui
1 teentje knoflook
1 Chinese kool
1 zakje nasikruiden (Conimex)
1 eetlepel olie
125 g magere spekreepjes

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in water met zout gaar.
Pel en snipper intussen de ui en de knoflook.
Maak de Chinese kool schoon, snijd hem in dunne reepjes en laat de kool goed uitlekken.
Schenk 1 dl heet water op de nasikruiden.
Verhit de olie en bak de spekreepjes 3 minuten op hoog vuur knapperig uit.
Voeg de ui en de knoflook toe en fruit ze op halfhoog vuur 3 minuten mee.
Schep de nasikruiden met het vocht erdoor en laat alles op laag vuur 3 minuten zachtjes pruttelen.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Schep de Chinese kool en het nasikruidenmengsel erdoor en verwarm alles al omscheppend op halfhoog vuur.
Lekker met een karbonade.

Info: Tegenwoordig zijn er veel handige kruidenmixen te koop. Natte en droge mixen waarmee je een heerlijke kip tandoori, een smakelijke pasta of een pittige nasi kunt maken. Maar met die handige zakjes kruiden kunt u van een 'gewone' Hollandse maaltijd ook snel een bijzonder gerecht met een exotisch tintje maken. Een stamppot krijgt door het toevoegen van gewelde nasikruiden een heerlijke pittige en kruidige smaak. En gebakken aardappeltjes krijgen een exotisch smaakje door het toevoegen van zo'n zakje kruiden. Proberen dus.

Stamppot van frisée-sla met paprikarelish

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

Ingrediënten

500 g rode en groene paprika's in reepjes
125 g uien in ringen
1½ dl witte wijnazijn
150 g suiker
1 theelepel zout
½ eetlepel mosterdzaad
1 theelepel Worcestershiresaus
1½ kg aardappelen
2 dl melk
40 g boter
zout
versgemalen peper, nootmuskaat
300 g frisée-sla in reepjes
150 g grofgehakte ongezouten cashewnoten
150 g mosterdkaas in blokjes

Bereiding

Bereid de paprikarelish minstens 2 uur van te voren.
Breng hiervoor de paprika en de uien met de azijn, de suiker, zout en het mosterdzaad aan de kook en laat dit 30 minuten zacht koken.
Breng de relish op smaak met Worcestershiresaus en laat hem afkoelen.
Kook de aardappelen gaar en giet ze.
Stamp ze fijn en roer er de melk, de boter, zout, peper en nootmuskaat door tot een stevige, pittige puree ontstaat.
Schep de frisée-sla, de gehakte noten en de kaasblokjes door de aardappelpuree.
Warm de stamppot omscheppend op laag vuur goed door, maar let op dat de kaasblokjes niet uitsmelten.
Serveer de paprikarelish er apart bij.

Stamppot van kropsla

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

Ingrediënten

1 takje tijm
1 takje rozemarijn
1 blaadje laurier
2 peterseliestelen
1 l gevogeltefond (pot 4 dl) of kippebouillon (van tablet)
1 teentje knoflook
1 ui
1 kg geschilde aardappelen (Nicola)
400 g lamsschouder of lamsbout in reepjes
2 eetlepels olie
2 kroppen sla

Bereiding

Bind de tijm, rozemarijn, laurier en peterselie samen, breng de fond of bouillon met het kruidenbouquet, de knoflook en de ui aan de kook en kook de aardappelen hierin in een open pan in 25 minuten gaar.
Giet de aardappelen af en vang het vocht op.
Pureer de aardappelen (bijvoorbeeld door een pureeknijper) en verdun de aardappelpuree met het opgevangen vocht tot een mooie dunne gladde puree.
Bak het lamsvlees al omscheppend in 2 eetlepels olie in 5 minuten bruin.
Was de sla, verwijder de buitenste slappe bladeren en pluk de sla in stukken.
Meng de sla en het lamsvlees vlak voor het serveren door de puree.

Stamppot van raapstelen en brandnetel

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
1 bosje raapstelen
500 g brandnetel
250 g komijnekaas
zout en peper
eventueel melk

Bereiding

Kook de aardappelen gaar en stamp ze fijn.
Blancheer de brandnetel en laat ze goed uitlekken.
Was de raapstelen en hak de raapstelen en de brandnetels fijn.
Vermeng dit met de aardappelpuree en warm het geheel goed door.
Breng op smaak met peper en zout.
Snijd de kaas in blokjes en roer deze door de stamppot.
Serveer direct.

Info: U kunt de stamppot ook met één of meer kruiden, zoals paardenbloem, zevenblad, herderstasje en madeliefjes maken.
Kook deze kruiden, voor u er een stamppot van maakt wel even kort door.

Stamppot van stokvis, rijst en uien

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

Ingrediënten

600 g geweekte stokvis
½ l water
± 6 g zout
½ kg aardappelen
200 g rijst
1 kg gebakken uien
40 g boter
± 1 dl melk
2 eetlepels mosterd

Bereiding

Zet de stokvis op met het kokende water en het zout en houd het ± 15 minuten tegen de kook aan.
Neem de vis uit de pan en ontdoe hem van vel en graten.
Leg de geschilde aardappelen, de gewassen rijst en de stokvis in het kookvocht, breng het vlug aan de kook en laat alles in ± 30 minuten gaar worden.
Giet het kookvocht af, maar bewaar het.
Stamp de massa.
Meng een deel van het kookvocht, de hete melk, de gebakken uien, de boter en de mosterd door de stamppot en dien de stamppot meteen op.

Stamppot witte kool met kerrie en ananas

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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
versgemalen zout en peper
± 2 dl melk
± 2 eetlepels boter
1 eetlepel kerriepoeder
300 g gesneden witte kool
1 blikje ananasschijven (350 g)
300 g visnuggets of kibbeling

Bereiding

Kook de aardappelen met weinig zout in ± 20 minuten gaar.
Giet ze af en stamp ze grof.
Voeg zoveel melk en boter toe dat een smeuïge puree ontstaat en breng deze op smaak met zout en peper.
Verhit 2 eetlepels boter, roer de kerrie erdoor en bak de kool hierin omscheppend 5 minuten.
Snijd de ananasschijven in stukjes en schep die samen met de kool door de puree.
Verwarm de nuggets of kibbeling en geef ze bij de stamppot.
Serveer er eventueel kerriesaus bij.

Stamppot zoete aardappelen met seitan en gebakken banaan

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

Ingrediënten

1 kg zoete aardappelen
3 dl melk
zout
¼ theelepel koriander
1 pot seitan
4 rijpe bakbananen
zonnebloemolie

Bereiding

Schil de zoete aardappelen, maak er blokjes van, kook ze in een bodem water met zout gaar en laat ze droogstomen.
Breng de melk aan de kook met een snufje zout en de koriander.
Prak de aardappelen fijn en meng er de kokend hete melk door tot een gladde puree is ontstaan.
Roer de fijngesneden seitan door de stamppot.
Pel de bananen, snijd ze in plakjes.
Bak ze in hete olie snel aan beide kanten bruin.
Garneer er de stamppot mee.

Stamppot zuurkool 2

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

Ingrediënten

1½ kg afkokende aardappelen
zout
peper
1½ dl halfvolle melk
600 g (wijn)zuurkool
75 g reepjes mager rookspek
2 eetlepels boter
1 rode paprika
2 gerookte kipfilets (400 gr)
1 klein potje bruine bonen
2-3 eetlepels crème fraîche
1 theelepel chilisaus
geraspte oude kaas

Bereiding

Kook de aardappelen met wat zout gaar, stamp ze fijn en meng ze met de verwarmde melk tot een puree.
Breng op smaak met peper.
Bak intussen de spekjes in de boter zachtjes uit.
Snipper de paprika en bak hem kort mee.
Snijd de gerookte kipfilet in reepjes en warm ze mee.
Haal de wijnzuurkool los, schep hem met wat water, de rozijnen en de uitgelekte bruine bonen bij de kip en de spekjes en laat alles al omscheppend even stoven.
Roer het zuurkoolmengsel smeuïg met de crème fraîche en de chilisaus en schep dit door de aardappelpuree.
Serveer met geraspte oude kaas.

Variatietip: Met mosterd en worstjes:
Bak met de spekjes 1 gesnipperd uitje mee, gebruik gewone zuurkool, stoof met 1 dl alcoholvrij bier in plaats van water, 2 eetlepels Zaanse mosterd,
2 stevige handappels in parten, 100 g rozijnen en schep 2 blikken verwarmde rundercocktailworstjes door de puree.

Variatietip: Met hazenpeper en champignons:
Bak met de spekjes 1 gesnipperde ui, 200 g kastanjechampignons in plakjes en 450 g in stukjes gesneden hazenvlees bruin, doe er een verkruimelde plak ontbijtkoek, 3 kruidnagels, 1 laurierblad, een takje rozemarijn, 2 jeneverbessen, een flinke draai peper, 2 eetlepels crème fraîche en 1 dl rode wijn bij en laat 15 minuten stoven.
Verwarm de wijnzuurkool apart en schep hem met de hazenpeper door de puree.

Stamppotje met schnitzelreepjes, pesto en broccoli

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

Ingrediënten

500 g varkensschnitzel (in reepjes)
1½ kg aardappels (geschild)
snufje zout
1 kg broccoli (in roosjes)
peper (versgemalen)
25 g boter
1 dl melk
3 eetlepels pesto
1 dl zure room
100 g geraspte kaas
50 g zwarte olijven (in ringen)
50 g tomaten (zongedroogd, in reepjes)
30 g pijnboompitten (geroosterd)
1 eetlepel peterselie (verse, fijngehakt)

Bereiding

Kook de aardappels met zout ca. 20 minuten op gematigd vuur.
Doe na 10 minuten de broccoli in een pan met een laagje kokend water met zout en kook hierin de broccoli ca. 10 minuten.
Bestrooi ondertussen de schnitzelreepjes met zout en peper.
Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin de schnitzelreepjes in ca. 5 minuten rondom goudbruin en gaar.
Verwarm in een steelpan de melk.
Giet de aardappels en broccoli af.
Stamp de aardappels fijn en roer de pesto, zure room, melk en 100 g geraspte kaas door de puree.
Schep tenslotte de olijven, zongedroogde tomaten, schnitzelreepjes en broccoli door de puree.
Verdeel het stamppotje over de borden en garneer het met de pijnboompitten en peterselie.

Stapelsalade

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

Ingrediënten

2 ronde pitabroodjes
150 g kant-en-klare aardappelsalade
50 g geraspte wortel
1 gele paprika
8 plakken rauwe ham
25 g alfalfa

Bereiding

Verwarm de pitabroodjes in de broodrooster of de oven en snijd ze overlangs doormidden.
Leg ze op bordjes met de geroosterde kant naar onderen en verdeel er 3/4 van de aardappelsalade over.
Schep de geraspte wortel erop.
Snijd het vruchtvlees van de paprika in lange repen en verdeel die over de wortel.
Schep de rest van de aardappelsalade erop en plooi er 2 plakken ham op.
Garneer met een toefje alfalfa.

Steak met paprika sinaasappelsaus en bonensalade

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

Ingrediënten

300 g notenrijst
2 eetlepels olijfolie traditioneel
4 steaks argentina
1 ui, fijngesnipperd
1 eetlepel paprikapoeder
1 dl sinaasappelsap (Appelsientje)
75 ml Finesse voor koken (Blue Band)
peper
zout

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de steaks goudbruin en rosé van binnen.
Neem het vlees uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Fruit de ui in het braadvet.
Bestrooi de ui met de paprikapoeder en bak 1 min. op laag vuur mee.
Schenk het sap in de pan en roer eventuele aanbaksels los.
Voeg de finesse toe en roer tot een gladde saus.
Laat de saus tot de gewenste dikte inkoken, breng op smaak met peper en zout en serveer met de steaks en de rijst.

Wijnadvies: Hardy’s, Stamps, Cabernet, Merlot, rood, Australië

Steak tartaar met tomatensalade

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

Ingrediënten

700 g tomaten
1 dunne prei
1 zak röstirondjes (diepvries, 600 g)
4 eetlepels olijfolie extra vierge
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels kappertjes
25 g boter
4 steaks tartaar (schaaltje à 2 stuks)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Tomaten wassen en in kleine stukjes snijden.
Prei schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.
Röstirondjes in midden van oven in 20 minuten gaar en bruin bakken.
Dressing kloppen van olie, citroensap, zout en peper.
Tomaten, prei, kappertjes en dressing door elkaar scheppen.
In koekenpan boter verhitten en tartaar 2-4 minuten aan elke kant bakken.
Tartaar serveren met tomatensalade en röstirondjes.

Steaks op Ardeense wijze

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

Ingrediënten

4 biefstukken á 200 g
100 g boter
2 eetlepels jenever
1 wortel
1 ui
1 prei
2 blaadjes laurier
1 takje tijm
¼ l Trappist
200 g vers spek
peper
zout

Bereiding

Schroei de biefstukken op hoog vuur aan beide kanten snel dicht (1 minuut per kant).
Voeg de jenever toe en laat het geheel flamberen.
Haal de biefstukken uit de pan en leg ze in een vuurvaste schotel.
Voeg de tijm, het laurierblad en de gesnipperde groenten toe.
Snijd het spek in dunne plakjes of in blokjes en leg die op de groenten.
Voeg het bier en wat zout en peper toe en laat het geheel in een op 180°C voorverwarmde oven koken.
De vloeistof moet tijdens het koken vrijwel volledig verdampen.
Kook intussen de aardappelen in de schil gaar.
Voeg vlak voor het opdienen het restant van de boter aan het vlees toe en breng het gerecht op smaak met zout en peper.
Dien het gerecht op in de pan waarin het is bereid met de in de schil gekookte aardappelen, zout, peper en eventueel de bijgerechten.

Serveertip: Bij dit gerecht passen: in de schil gekookte aardappelen en bijgerechten als mosterd, zure augurken, uitjes en piccalilly naar smaak.

Steaktartaar met bonen en champignons

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

Ingrediënten

1 kg geschilde aardappels stamppot
400 g gebroken sperziebonen (diepvries)
400 g champignons
2 rode uien
4 tenen knoflook
75 g boter
2 x 2 steaks tartaar
1 eetlepel mosterd

Bereiding

Aardappelen in ca. 15 minuten gaarkoken in laagje water met zout naar smaak.
Afgieten.
Bonen in ruim kokend water laten ontdooien en 4 minuten koken.
Afgieten.
Champignons in vieren snijden.
Uien en knoflook pellen.
Uien halveren en in reepjes snijden.
Knoflook in plakjes snijden.
25 g boter verhitten in koekenpan en hierin uireepjes 2 minuten bakken.
Knoflook en champignons toevoegen en 3 minuten meebakken.
Vlees met ½ eetlepel mosterd besmeren.
25 g boter in koekenpan verhitten en hierin steak tartaartjes 4-5 minuten per kant bakken.
Ondertussen aardappelen en bonen samen fijnstampen.
Helft uimengsel, ½ eetlepel mosterd, 25 g boter en zout en peper naar smaak erdoor roeren.
Stamppot over 4 borden verdelen, steak tartaar ernaast leggen en rest uimengsel erover scheppen.

Sterrendessert

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

3 vellen fillobladerdeeg (diepvries pak à 225 g
2 eetlepels boter of margarine
½ eetlepel cacao
1 eetlepel poedersuiker
1/3 bak cappuccinobavaroise (à 750 ml Mona)
¾ bak passie chocolademousse (à 500 ml Mona)
1/3 bak 3 chocolade-ijs (à 875 ml Hertog)

Bereiding

(Fillobladerdeeg ca. 2 uur van tevoren volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien.)
Oven voorverwarmen op 200 ºC of gasovenstand 4.
Bakplaat bekleden met bakpapier.
In steelpan boter smelten.
Elk velletje fillodeeg in 4 gelijke stukken snijden en met schaar uit elk stukje deeg 1 ster van ca. 10 cm knippen.
Fillodeegsterren op bakplaat leggen en deeg licht bestrijken met gesmolten boter.
In oven sterren in 2 à 3 minuten goudbruin bakken.
Laten afkoelen en tot gebruik in goed afsluitbare trommel bewaren.
In schaaltje cacao en ½ eetlepel poedersuiker door elkaar roeren.
Met theezeefje 8 sterren bestuiven met cacao-poedersuikermengsel.
Met theezeefje rest van sterren bestuiven met overgebleven poedersuiker.
Op vier borden met ijsbolletjeslepel elk 1 bol cappuccinobavaroise scheppen en deze voorzichtig afdekken met cacao-poedersuikerster.
Op elk bord 1 bol chocolademousse scheppen en ook voorzichtig afdekken met poedersuikerster.
Op elk bord 1 bol chocoladeijs scheppen en voorzichtig afdekken met rest van sterren.

Stevig gevulde witte koolsoep

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

Ingrediënten

1 grote ui
1 eetlepel (olijf)olie
150 g magere spekblokjes
150 g soepgroente
500 g gesneden witte kool
1 blikje witte bonen in tomatensaus
1 eetlepel Italiaanse keukenkruiden
400 g tomaatblokjes
zout
(versgemalen) zwarte peper
4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
2 theelepels oregano

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Verhit de olie in een grote (braad)pan en bak de ui en de spekblokjes al omscheppend 5 minuten.
Schep de soepgroente en de kool erdoor en bak die al omscheppend 2 minuten mee.
Roer er de bonen, de tomaatblokjes met het sap, de Italiaanse keukenkruiden en ½ l water door, sluit de pan en laat de soep op een klein vuur 20 minuten staan.
Breng haar op smaak met zout en peper.
Doe de soep in 4 soepkommen en bestrooi met de kaas, de oregano en zwarte peper.
Serveer er bruin stokbrood en boter bij.

Stevige stamppot met braadworst

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

Ingrediënten

350 g braadworst
100 g spekblokjes
snufje zout
500 g zuurkool
2 eetlepels olie
750 g aardappels
snufje peper
1 ui
25 g boter
melk
1 dl appelsap

Bereiding

Schil en kook de aardappels in ruim water gaar in ca 20 minuten.
Pel en snipper de ui.
Verwarm de olie in een braadpan.
Fruit de ui met de spekblokjes in ca. 2 minuten.
Voeg de appelsap en de zuurkool toe en laat het geheel ca. 15 minuten stoven met een schuin deksel.
De braadworst met de boter in een braadpan op laag vuur zonder deksel opzetten.
Keer de worst regelmatig en zet het vuur langzaam hoger.
Bak de worst in ca. 15 minuten gaar en bruin.
Giet de aardappels af en stamp er samen met wat melk en boter een puree van.
Voeg het zuurkoolmengsel zonder al te veel vocht toe.
Breng de stamppot op smaak met zout en peper.
Leg de braadworst op de stamppot en serveer samen.

Stifado 1

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

Ingrediënten

600 g runderlappen
gyroskruiden
4 uien
6-8 teentjes knoflook
olijfolie
rode wijn
½ l blik Italiaanse tomaten op vocht
kruidnagels
laurierblaadjes
1 pot Griekse zwarte olijven
zout
peper uit de molen
verse majoraan

Bereiding

Snijd de runderlappen in grote brokken, schep ze om met 3 eetlepels gyroskruiden en leg ze ½ uur koel weg.
Halveer de uien en snijd ze in dunne partjes.
Halveer de knoflookteentjes.
Verhit in een braadpan een paar lepels olijfolie en schroei de vleesbrokken rondom dicht.
Voeg op laag vuur de uien en knoflook toe en bak ze al omscheppend 4 minuten.
Voeg de wijn, het tomatennat, 4 kruidnagels, 2 laurierblaadjes, de olijven, een theelepel zout, een flinke draai peper en de blaadjes van een tak majoraan toe en laat het geheel 2 uur stoven met het deksel op de pan.
Schep af en toe om.
Snijd de tomaten in blokjes en warm ze op het laatst mee.
Serveer met gekookte aardappelen en een Griekse boerensalade (van sla, paprika, tomaten, uien en feta-kaas).

Stifado 2

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

Ingrediënten

3 uien
750 g riblappen
100 g feta in blokjes
3 eetlepels olijfolie
75 g boter
2 teentjes knoflook
zout
versgemalen peper
3 theelepels verse tijmblaadjes
2 laurierblaadjes
½ l rode wijn
1 pakje gezeefde tomaten
2 theelepels honing
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Snijd de gepelde uien in ringen en het vlees in grote dobbelstenen.
Verhit de olie en de boter in een braadpan en bak het vlees snel rondom bruin.
Voeg de ui en de uitgeperste knoflook toe en laat die omscheppend een paar minuten meebakken.
Voeg wat zout en peper, de tijm en de laurier toe en giet de wijn bij het vlees.
Breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat het vlees met het deksel op de pan ± 1½ uur stoven.
Roer er de gezeefde tomaten, de honing en het citroensap door.
Verdeel, als het vlees en de saus goed zijn doorgewarmd, de fetablokjes op het gerecht en dien de stifado op als de kaas begint te smelten.
Geef er macaroni of een andere pastasoort bij.

Stifado 3

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

Ingrediënten

750 g lams- of rundvlees in blokjes
6 eetlepels olijfolie
½ l water
1 blikje tomatenpuree
2 eetlepels wijnazijn
½ theelepel kummel
½ theelepel kaneel
zout
peper
8 sjalotten of kleien uien
50 g feta
peterselie

Bereiding

Verhit de olie en braad het vlees rondom aan.
Voeg het water, de tomatenpuree, de azijn, de kummel, de kaneel, zout en peper toe en laat het geheel 1 uur sudderen.
Voeg dan de sjalotten toe en laat ± 30 minuten sudderen.
Roer er vlak voor het opdienen de feta in kruimels of in kleine blokjes door en strooi er wat peterselie over.

Stifado 4

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

Ingrediënten

500 g runderpoulet
4 uien (grof gesneden)
3 teentjes knoflook (fijngesneden)
3 kruidnagels
15 zwarte olijven
1 blik tomaten (gepelde)
1 eetlepel oregano (vers of 1 theel. gedroogd)
2 eetlepels olijfolie
2 dl rode wijn
1 eetlepel basilicum (vers of 1 theel. gedroogd)
1 eetlepel salie (vers of 1 theel. gedroogd)
snufje zout
snufje peper

Bereiding

Verhit de olie in een grote braadpan en bak het vlees snel rondom op hoog vuur bruin.
Voeg dan de uien en knoflookteentjes toe. Laat deze even meebakken.
Blus dit af met de wijn.
Houd de römertopf onder stromend water en laat hem uitlekken.
Vermeng de tomaten met de kruiden en olijven (vocht apart houden) in de römertopf en voeg het vleesmengsel toe.
Strooi er dan pas zout en peper over.
Leg het deksel erop en schuif de römertopf in de koude oven.
Stel de oven in op 220°C (gasstand 5).
Neem na 1 uur het deksel af en voeg voorzichtig wat van het achtergehouden tomatensap toe.
Draai de oven terug op 175°C (gasstand 3).
Doe het deksel er weer op en zet de römertopf terug in de oven.
Laat het gerecht nog ca. 1 uur garen.
Lekker met rijst en een gemengde salade.

Stoba di boonchi largo

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

Ingrediënten

2 uien
3 teentjes knoflook
2 vleestomaten
500 g kousenband
3 grote aardappelen
400 g magere runderlappen
het sap van ½ limoen of citroen
125 g pekelvlees in dikke plakken
3 eetlepels slaolie
25 g boter
2 runderbouillontabletten
peper
1 eetlepel tomatenpuree
½ eetlepel bruine basterdsuiker
zout

Bereiding

Pel en snipper de uien en de knoflook.
Was de tomaten en snijd ze in stukjes.
Maak de kousenband schoon en snijd ze in stukjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Snijd de runderlappen in blokjes en schep het limoensap erdoor.
Snijd het pekelvlees in stukjes.
Verhit de olie met de boter in een ruime braadpan en bak het rundvlees al omscheppend bruin.
Voeg het pekelvlees, de ui, de knoflook, de tomaat, de bouillontabletten, peper naar smaak en 1½ liter warm water toe, breng het geheel aan de kook en stoof alles in ± 1 uur gaar.
Voeg de kousenband en de aardappelen toe en stoof nog 20 minuten.
Roer er de tomatenpuree, de suiker en naar smaak peper en zout door.
Lekker met een stuk stokbrood.

Stoemp

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

Ingrediënten

1 kg bloemige aardappelen
1 kg worteltjes
1 ui
50 g boter
250 g vet spek
1 takje tijm
1 eetlepel gehakte peterselie
een beetje melk
peper
zout

Bereiding

Maak de worteltjes schoon en snijd ze in plakjes.
Smelt de boter in een grote pan en laat de gesnipperde ui daarin fruiten.
Voeg, als de ui begint te bruinen, de wortels, tijm en peterselie toe en kruid met peper en zout.
Giet er water bij tot de groenten net onder staan en laat op een matig vuurtje 40 minuten sudderen.
Laat de aardappelen in gezouten water 20 minuten koken.
Snijd het spek in dobbelsteentjes en smelt ze in een pan op zacht vuur.
Voeg, als alles gaar is, de groenten en het spek bij de uitgelekte aardappelen.
Giet er een beetje melk bij en draai alles door de groentezeef.
Proef of er nog zout en peper bij moeten.
Dien het gerecht zeer warm op met gebakken worstjes en mosterd.

Stoemp met prei en hesp

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
50 g boter
600 g prei in ringen
2 theelepels kerriepoeder
1½ dl melk
100 g hamreepjes
zout
peper
nootmuskaat

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en kook ze afgedekt in weinig water met zout in 20 minuten gaar.
Smelt de helft van de boter in een koekenpan en bak de prei met de kerrie zachtjes 10 minuten.
Voeg de melk toe en breng het geheel aan de kook.
Giet de aardappelen af en stamp ze grof.
Roer de prei met de melk, de rest van de boter en de hamreepjes door de stoemp; voeg eventueel nog wat extra melk toe.
Breng op smaak met zout, peper en versgemalen nootmuskaat.
Lekker met braadworst, saucijsjes of slavinken.

Stofoe pangpoeng (pompoen met garnalen)

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kg pompoen
100 g gedroogde garnalen
50 g boter
zout
peper
1 kippenbouillonblokje
1 uitje
1 takje selderij
1 tomaat

Bereiding

Was de garnalen en week ze in heet water.
Schil de pompoen en snijd het binnenste gedeelte met de zaadjes eruit.
Was de pompoen en snijd hem in stukjes.
Fruit de gesneden ui in de boter.``
Voeg De garnalen met de gesneden tomaat toe en laat zachtjes bakken.
Voeg de pompoen met een mespuntje zout en het bouilonblokje toe en smoor met het deksel op de pan ± 10 minuten.
Schep flink om en stoof de pompoen, nu zonder deksel tot het vocht is ingedampt en de pompoen gaar is.
Breng op smaak met peper en desgewenst wat suiker en schep er de fijngehakte selderij door.
Serveer met witte rijst.

Stokbrood en salade met vegetarische nuggets en tomaat

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

Ingrediënten

2 bruine (boeren) baguettes of stokbroden
Italiaans gekruide tomatensaus (sugo)
1 pakje vegetarische Golden nuggets (diepvries)
3-4 vleestomaten
oregano
1 zakje pizzakaas
1 zakje gemengde slasoorten met worteljuliënne
½ rode paprika
½ blik rode nierbonen
1 bakje Thousand-islands dressing

Bereiding

Verwarm de ovengrill voor.
Verdeel de nuggets op de bakplaat en rooster deze goudbruin; keer ze af en toe.
Snijd de stokbroden schuin in 2 stukken, snijd ze open en bestrijk ze met Italiaanse gekruide tomatensaus.
Snijd de vleestomaten in plakken en leg ze dakpansgewijs met de nuggets op de broodbodems.
Bestrooi ze ruim met oregano en pizzakaas.
Bestrooi ook de stokbroodkappen dun met pizzakaas.
Leg alle broodstukken op het ovenrooster, schuif dat 10 cm onder de grill, laat de kaas smelten en goudbruin worden.
Serveer het brood op een plank met een salade van de gemengde sla, de in repen gesneden paprika, de uitgelekte en gespoelde rode nierbonen, de dressing en de rest van de pizzakaas.

Stokbrood gevuld met garnalen

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

Ingrediënten

2 stokbroden
1 komkommer
3 bosuitjes
2 bakjes rose garnalen (à 125 g)
6 eetlepels dijonnaise (pot à 210 g)
1 zak veldsla (75 g)

Bereiding

Stokbroden in de lengte halveren en iets uithollen (broodkruim wordt niet gebruikt).
Komkommer schillen en in blokjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Komkommer, garnalen, bosuitjes en dijonnaise mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Sla over de onderste helften van brood verdelen.
Daarop garnalenmengsel scheppen en afdekken met bovenste broodhelften.
Stokbroden schuin in stukken snijden.

Stokbrood met Serranoham

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrijk sneetjes stokbrood met knoflookpuree en olijfolie en rooster ze in de grillpan of op de barbecue goudbruin.
Leg er plakjes Serranoham op.

Stokbroodsneetjes

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

Ingrediënten

½ stokbrood
± 60 g knoflook- of kruidenboter

Bereiding

Snijd het stokbrood in vrij dikke sneetjes, besmeer elk sneetje met de knoflook- of kruidenboter en laat ze kort voor het gebruik boven in een hete oven (220°C) of 10 cm onder een roodgloeiende grill heel licht kleuren.
Dien ze warm op bij de soep.

Stomende Valentijnskreeft

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 levende kreeften van ong 450 g elk
1 wortel
1 ui
een kruidenboeket (1 takje tijm + 1 blad laurier + een paar peterseliestelen)
20 witte peperbolletjes
5 cl alcoholazijn
150 g roomboter
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 sjalotje
3 teentjes knoflook
muskaatnoot
peper
zout

Bereiding
Om te beginnen laten we een stevige klont boter op kamertemperatuur komen.
We hakken de peterselie en zwieren die bij de boter.
Boven de boter persen we de knoflook en draaien we met de pepermolen.
Er gaat eveneens een mespunt vers geraspte muskaatnoot en wat zout bij.
Met een vork mengen we de kruidenboter, een klassieke "beurre à l'escargot", bijzonder intens.
Vervolgens laten we ze opstijven in de koelkast of de diepvriezer.
Dan draaien we een court-bouillon in elkaar.
Een grote kom met water vindt haar gading op het fornuis.
In het sop bevinden zich de grofgesneden wortel, de grofgesneden ui, de witte peperbolletjes en het samengebonden kruidenboeket .
Een vleugje zout en een vleugje alcoholazijn verlenen de nodige pit aan de bouillon.
We brengen aan de kook en laten zonder deksel een half uur gulzig koken.
Nu komen de springlevende kreeften te voorschijn.
Met twee vingers strelen we de eerste kreeft met regelmatige bewegingen over de bovenzijde van het pantser.
We beginnen achter het hoofdje en eindigen bij het begin van de staart.
En wat gebeurt er?
De kreeft dondert al na een halve minuut in slaap.
Vliegensvlug snijden we dan de rubberen rekkers van de scharen en de slapende kreeft glijdt behoedzaam in de kokende court-bouillon.
De tweede kreeft ondergaat hetzelfde blijde lot.
We laten de beesten nu gedurende 10 minuten zacht sudderen.
Dan draaien we het vuur uit en laten we de kreeften eventueel afkoelen in het sop.
Op het ultieme moment moeten we ze dan nog wel even opwarmen.
Met een stevig mes snijden we de gekookte kreeften in de lengte doormidden.
Dat snijden gaat van de kop naar de staart, die we zorgvuldig toegevouwen houden.

We halen er dan het zandzakje uit dat zich in de kop bevindt.
Het zwarte darmkanaal keilen we eveneens in de vuilnisbak.
Bovenop elke kreeft leggen we nu sneetjes van onze kruidenboter.
De halve beesten verdwijnen nu gedurende tien minuten in de oven, die is voorverwarmd op 220°C.
Ondertussen laten we de overblijvende kruidenboter zacht uitsmelten in een pannetje.
Die gesmolten boter laten we dan uitvloeien over de uit de oven gehaalde kreeften.
Serveer onze stomende Valentijnskreeften gloeiend heet.

Stoofkarbonades op z'n Vlaams

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

Ingrediënten

1-1½ kg stoofvlees
250 g vers spek
250 g reuzel
1 eetlepel wijn- of kruidenazijn
½ kg uien
tijm
1 laurierblad
1 afgestreken soeplepel bruine suiker
50 g bloem
2 flessen Gueuze of Rodenbach
peper
zout

Bereiding

Snijd het vlees in stukken, kruid het en kleur het in het smout.
Doe het daarna in een kookpot, vermeng het met de bloem en zet het enkele minuten in de oven.
Snipper de uien en kleur ze in het bakvet van het vlees mooi bruin.
Doe ze bij het vlees en vermeng ze ermee, evenals het rauwe, in dobbelsteentjes gesneden spek.
Voeg de azijn en het bier toe, zodat het vlees net is bedekt.
Voeg de tijm, de laurier en de suiker toe, dek de pot af en laat het gerecht ± 2 uur stoven.
Proef tenslotte de kruiding na.
Serveer met gekookte aardappelen en appelmoes.

Stoofperen met roomkaasquenelles

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

Ingrediënten

200 g gorgonzola
20 g boter
60 g Mon Chou
2 eetlepels cognac
4 kleine stevige peren
1 dl rode wijn
2 theelepels citroensap
3 eetlepels honing
30 g walnoten

Bereiding

Roer de gorgonzola met de boter, de Mon Chou en de cognac tot een romig mengsel en laat het geheel in de koelkast wat opstijven.
Schil de peren, maar laat de steeltjes eraan zitten.
Breng de wijn met het citroensap en ± 2 dl water aan de kook, zet de peertjes in de pan en houd het vocht ± 7 minuten tegen de kook aan.
Neem de peertjes uit de pan en laat ze uitlekken en helemaal afkoelen.
Vorm met 2 dessertlepel 8 mooie quenelles van het kaasmengsel.
Zet de peren op een schaal en leg er de quenelles omheen.
Verwarm de honing, voeg de walnoten toe en laat dit op heel laag vuur ± 5 minuten zachtjes koken.
Garneer de borden met de walnoten en de warme honing.

Info: Quenelles zijn uit hartige of zoete mousse of crème gestoken ovaaltjes. Er zijn speciale quennelletangen te koop, maar met 2 in water gedoopte eetlepels kunt u ze ook prima maken.

Stoofpot met varkensfilet en paprika

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

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf 400 g varkensfilet in met 1 eetlepel paprikapoeder en snijd de filet in reepjes.
Verhit 2 eetlepels olie in een pan en fruit hierin 1 gesnipperde ui ± 2 minuten.
Voeg het vlees en 1 gele paprika in reepjes toe en bak alles ± 2 minuten.
Voeg 400 g gehalveerde spruitjes, 2 eetlepels scherpe mosterd en wat peper en zout toe en stoof alles afgedekt nog ± 10 minuten.
Lekker met rijst of eiermie.

Stoofpot met wortel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

700 g runderlappen
2 uien
2 teentjes knoflook
2 winterwortels
50 g boter of margarine
100 g magere spekreepjes
zout
peper
3½ dl rode Bordeaux
½ theelepel tijm
2 laurierblaadjes
1 vleesbouillontablet
1 bakje kastanjechampignons (250 g)
2 eetlepels maizena

Bereiding

Vlees in dobbelstenen snijden.
Uien en knoflook pellen en snipperen.
Wortels schoonmaken en in plakjes snijden.
In braadpan helft van boter verhitten en vlees rondom bruin bakken.
Spek ca. 2 minuten meebakken.
Ui, knoflook en wortel toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes bakken.
Vlees bestrooien met zout en peper.
Wijn, 4 dl water, tijm en laurierblaadjes in pan doen.
Bouillontablet erboven verkruimelen.
Vlees afgedekt ca. 3 uur zachtjes stoven.
Champignons schoonmaken met keukenpapier en in vieren snijden.
In koekenpan rest van boter verhitten en champignons al omscheppend ca. 5 minuten bakken.
Champignons aan vlees toevoegen.
In kopje maïzena gladroeren met 2 eetlepels water en al roerend stoofvocht binden.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met gekookte krielaardappels bestrooid met peterselie.

Stoofpot van kip

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

Ingrediënten

1 ui
1 groene paprika
500 g kipfilet
30 g boter
5 dl gepelde tomaten
5 dl bruine bonen
5 dl maïs
2 dl kippenbouillon
1 eetlepel worcestershiresaus
1 eetlepel maïzena
zout
peper

Bereiding

Snijd de kipfilets in repen.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Verwijder het zaad en de zaadlijsten uit de paprika en snijd het vruchtvlees in dunne repen.
Schenk het vocht van de maïs en de bruine bonen.
Roer de maïzena met wat van het vocht van de tomaten tot een glad papje.
Doe de boter in een ovenvaste schaal (inhoud 2 liter) en laat die, afgedekt, op vol vermogen in 2 minuten heet worden.
Roer de ui en de paprika erdoor en verwarm ze, onafgedekt, 4-5 minuten op vol vermogen.
Schep de kipfilet erdoor en verwarm, onafgedekt, 3-4 minuten op vol vermogen.
Roer er de tomaten, de maïs, de bruine bonen, de bouillon, de worcestershiresaus en naar smaak zout en peper door en verwarm de stoofpot, afgedekt, 18-20 minuten op 70%.
Roer de aangelengde maïzena erdoor en laat het gerecht, afgedekt, 5-10 minuten nagaren.

Stoofpot van varkensvlees

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

Ingrediënten

500 g varkenspoelet
2 uien
2 aardappelen
peterselie
1 wortel
½ l bouillon
100 g katenspek
1 stengel prei
een stukjes bloemkool
1 stengel bleekselderij
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Leg de Römertopf minstens 20 minuten van tevoren in koud water.
Snijd het spek in blokjes en bak die uit.
Schil de aardappelen en snijd ze in dobbelsteentjes.
Knip de peterselie fijn.
Was en snijd de groenten.
Doe alle ingrediënten in de Römertopf en giet de bouillon erbij.
Sluit de Römertopf en zet haar in een koude oven.
Stel de oven in op 240°C en laat alles in ± 80 minuten gaar worden.
Dien het gerecht heet op en serveer het met een frisse tomaten- of komkommersla.

Stoofpot van varkensvlees met pruimen

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

Ingrediënten

1 kg varkenspoulet zonder vet en vliezen
2 grofgesnipperde uien
2 teentjes look
zout
peper
rode wijn
rode port
reepjes citroenschil
een stukje pijpkaneel
250 g gedroogde pruimen
boter
arachideolie

Bereiding

Fruit de uien ± 7 minuten stevig in een pan met dikke bodem; ze moeten goed bruin zijn.
Verhit de olie in een andere pan en bak hierin het vlees aan alle kanten goed bruin.
Schep het vlees bij de uien, strooi er de bloem voer en bak het al roerend 3 minuten.
Giet er dan een stevige geut rode wijn en rode port bij tot het vlees onder staat (2/3 wijn en 1/3 port).
Roer goed tot de saus is gebonden is.
Voeg zout, peper, 2 uitgeperste teentjes look, het gele gedeelte van een citroenschil en een stukje pijpkaneel toe en laat het geheel 1 uur stoven.
Voeg dan de in water geweekte pruimen toe en laat nog eens 3 kwartier stoven.
Verwijder de citroenschil en de kaneel en dien op.

Stoofpotje met gorgonzola

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

Ingrediënten

80 g boter
750 g stoofvlees in stukken
3 uien in ringen
1 rode paprika in reepjes
2 eetlepels bloem
200 g gorgonzola

Bereiding

Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees snel rondom bruin.
Schep het vlees uit de pan en temper het vuur.
Bak in dezelfde pan de ui en paprika 10 minuten zachtjes.
Doe het vleet terug in de pan, strooi de bloem erover, schep om en laat de bloem in enkele minuten gaar worden.
Voeg 100 g gorgonzola en zoveel water toe dat het vlees onder staat.
Laat het vlees met het deksel op de pan op matig vuur 2½ uur stoven.
Neem het laatste half uur het deksel van de pan, laat het vocht inkoken en roer er de rest van de gorgonzola door.

Stoofpotje van kreeft met een saffraansausje van Noilly Prat

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

Ingrediënten

400 ml Lacroix visfond
60 g roomboter
4 sjalotten
1 pakje saffraandraadjes
1 laurierblad
2 kruidnagels
1 takje tijm
2 geplette jeneverbessen
120 ml droge witte wijn
7 eetlepels Noilly Prat
8 eetlepels olijfolie
2 gekookte kreeften van ca. 800 g
zout

voor de versiering

4 rivierkreeftjes
4 takjes dille
saffraandraadjes

Bereiding

Laat de boter smelten en fruit er de gesnipperde sjalotten in.
Voeg hier de laurier, saffraandraadjes, kruidnagel, tijm en geplette jeneverbessen aan toe en laat stoven.
Hou een paar saffraandraadjes opzij voor decoratie.
Overgieten met de wijn en de Noilly Prat en bijna volledig laten inkoken.
Visfond toevoegen en 20 minuten laten sudderen.
Daarna de laurier en tijm verwijderen, de saus pureren en door en zeef halen.
Verhit wat olijfolie in een pan en fruit er gedurende 3 à 4 minuten het in stukken gesneden gekookte kreeftenvlees in.
Doe het kreeftenvlees samen met de saus in warme diepe borden.
Versier met een toefje dille en een paar saffraandraadjes en werk af met rivierkreeftjes.

Stoofpotje van mosselen met aardappel

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

Ingrediënten
voor 2 personen

voor de mosselen

1 kg verse mosselen
1 dl droge witte wijn
1 fijngehakte ui
1 staafje fijngesneden witte selder
1 kruidenboeket (peterseliestelen, tijm en laurier)

voor de stoofschotel

1 gehakte ui
1 dl droge witte wijn
1 eetlepel paprikapoeder
½ rode Spaanse peper, in dobbelsteentjes gesneden
olijfolie
½ bosje gehakte peterselie
tijm
laurier
1 gehakt knoflookteentje
100 g aardappelen, in schijven gesneden

Bereiding
Stoof de groenten in witte wijn en voeg de mosselen er aan toe.
Voeg een beetje zout en peper toe.
Breng het geheel met gesloten deksel aan de kook.
Schud halverwege de kooktijd de mosselen op.
De mosselen zijn na 4-5 minuten gaar.
Ze staan dan allemaal open.
Ontdoe de mosselen van hun schelp.
Bewaar het mosselvocht en zeef dit.
Stoof zonder te kleuren de ui in de olijfolie.
Voeg er het paprikapoeder, de look, de rode Spaanse pepers, tijm en Laurier aan toe.
Laat nog even stoven en voeg de droge witte wijn en het gefilterd kookvocht van de mosselen toe.
Voeg er nu de aardappelen aan toe en laat gaar worden.
Naar smaak eventueel nog wat zout en peper toevoegen.
Voeg er op het laatst de mosselen aan toe.
Bestrooi met gehakte peterselie en dien onmiddellijk op.

Stoofpotje van paprika en lamsvlees

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

Ingrediënten

2 uien
500 g lamsvlees
zout
peper
olie
½ dl bouillon
1 teentje knoflook
1 rode en 1 groene paprika
1 aubergine
300 g tomaten
peterselie

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in stukken.
Bestrooi het lamsvlees met peper en zout.
Verhit 3 eetlepels olie en bak het vlees en de uien bruin.
Schenk er de bouillon bij.
Knijp de knoflook erboven uit.
Stoof het vlees 1½ uur.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in grove stukken.
Snijd de aubergine in plakken, bestrooi deze met zout en laat ze 15 minuten rusten.
Spoel de plakken af, dep ze droog en snijd ze in stukken.
Snijd de tomaten in vieren.
Verhit 2 eetlepels olie en bak de aubergine goudbruin.
Voeg de paprika's en tomaten toe en bak ze ± 5 minuten mee.
Voeg dit allemaal toe aan het lamsvlees en laat het nog ongeveer 15 minuten stoven.
Bestrooi het gerecht met peterselie.
Lekker met rijst.

Struisvogelbraai met abrikozensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 struisvogelbiefstukjes (a ca. 100 g)
2 theelepels gemalen piment
chilipeper uit de molen
1 ui
2 eetlepels olie
1 teen knoflook
½ eetlepel kerriepoeder
2 eetlepels azijn
6 eetlepels abrikozenjam
zout en peper
2 eetlepels koude boter of margarine

Bereiding

Vlees bestrooien met piment en chilipeper.
Ui pellen en snipperen.
In pan 1 eetlepel olie verhitten en ui al omscheppend in ca. 5 minuten zacht fruiten.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Kerriepoeder en azijn erdoor roeren, 1 dl water erbij schenken en op laag vuur ca. 5 minuten laten koken.
Saus met staafmixer pureren.
Grillpan gloeiend heet laten worden.
Biefstukjes met rest van olie bestrijken en in grillpan in ca. 8 minuten bruin roosteren, halverwege keren.
Intussen saus opnieuw verwarmen.
Jam door saus roeren.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Boter in kleine blokjes snijden en van vuur af door saus kloppen.
Biefstukjes bestrooien met zout en op vier borden leggen.
Iets saus erop scheppen, rest apart erbij serveren.
Serveren met maïssalade en gebakken aardappels met boontjes.

Taartje van aardbeien in pepergelei

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

5 blaadjes witte gelatine
1 bakje aardbeien (250 g)
225 g suiker
(versgemalen) zwarte peper
½ vanillestokje
250 ml melk
2 eierdooiers
1 reepje pure chocolade (100 g)

Bereiding

In ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken.
Aardbeien wassen, droogdeppen met keukenpapier en halveren.
Aardbeien in vormpjes leggen.
In pan 3 ½ dl water met 150 g suiker aan de kook brengen en suiker oplossen.
Van vuur af royaal peper (ca. 1 theelepel) erboven malen.
Gelatine goed uitknijpen en al roerend in heet suikermengsel oplossen.
Mengsel over aardbeien in vormpjes schenken en laten afkoelen.
In koelkast in ca. 2 uur laten opstijven.
Intussen boven pan merg uit vanillestokje schrapen.
Melk en vanillestokje toevoegen en aan de kook brengen.
In kom eierdooiers met rest van suiker kloppen tot ze wit kleuren.
Al roerend melk door eierdooiers roeren en geheel terug schenken in pan.
Mengsel tegen de kook aan brengen en al roerend even goed doorwarmen (niet koken) en laten binden.
Vanillestokje verwijderen en saus laten afkoelen, af en toe roeren.
In koelkast koud laten worden.
Driehoekig stuk bakpapier tot puntig (spuit)zakje oprollen.
Klein puntje van onderkant knippen.
Vormpjes enkele seconden in warm water houden.
Bordjes op vormpjes leggen, samen keren en taartjes uit vormpjes laten glijden.
Chocolade in stukjes breken en in kom doen.
Kom in pan met kokend water hangen en chocolade (au bain-marie) laten smelten.
Gesmolten chocolade in spuitzakje scheppen en bovenkant goed dichtvouwen.
Met chocolade vierkant rond taartjes tekenen.
Vanillesaus in vierkant scheppen.

Taartjes van gemarineerde paprika

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

Ingrediënten

2 stengels bleekselderij
zout
1 gele paprika
1 rode paprika
100 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc)
15 g verse basilicum
2 theelepels (witte wijn)azijn
3 eetlepels (olijf)olie
(versgemalen) zwarte peper
een rond uitsteekvormpje (± 8 cm doorsnee)

Bereiding

Was de bleekselderij, snijd ze in de lengte in dunne repen en snijd de repen in blokjes van ± ½ cm.
Kook de bleekselderij ± 1 minuut in een (steel)pan water met weinig zout, spoel ze in een vergiet onder koud water af en laat uitlekken.
Was de paprika's, maak ze schoon, snijd ze in dunne repen en snijd die in blokjes van ½ cm.
Snijd de geitenkaas met een natgemaakt mes in kleine blokjes.
Houd 4 kleine blaadjes basilicum achter voor de garnering en knip de rest in een kopje fijn.
Roer in een kom de azijn en 2 eetlepels olie door elkaar, schep er de bleekselderij, de paprika en de kaas door en breng het geheel met peper op smaak.
Schep de basilicum door de salade.
Zet het vormpje midden op een plat bord, schep er ¼ deel van de groenten in, strijk het glad en verwijder het vormpje voorzichtig van het taartje.
Maak zo ook taartjes op de andere borden.
Schep naast de taartjes 1 theelepel olie en garneer de olie met een blaadje basilicum.

Taco's met geroosterde vis uit Yucatán

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

3 tenen knoflook
1 eetlepel chilipoeder
2 eetlepels gemalen piment
1 theelepel zwarte peper
2 theelepels oregano
2 eetlepels limoensap
500 g tilapiafilet
1 pak flour tortilla's (pak à 8 stuks)
2 kroppen little gem (sla)
2 à 3 eetlepels olie
tomatensalsa

Bereiding

Knoflook pellen en boven kom uitpersen.
Chilipoeder, piment, peper, oregano en limoensap erdoor roeren tot smeuïge pasta ontstaat, eventueel verdunnen met 1 à 2 eetlepels water.
Vis in repen van ca. 1 cm snijden en door kruidenpasta scheppen.
Vis ca. 30 minuten laten staan.
Grillpan voorverwarmen tot gloeiend heet.
Tortilla's of tacoschelpen verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Kropjes sla wassen, uitslaan en in dunne reepjes snijden.
Grillpan bestrijken met olie en repen vis in ca. 4 minuten bruin en net gaar roosteren, halverwege keren.
Tortilla's bestrijken met tomatensalsa, sla erover verdelen, geroosterde visrepen erop leggen en tortilla's dubbelvouwen.
Of tacoschelpen vullen met sla, vis en wat tomatensalsa erover scheppen.
Op vier borden elk 2 taco's leggen.
Rest van tomatensalsa erbij geven.
Serveren met avocadosalade.

Tagliatelle alle erbe met saltimboccarolletjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 kalfsschnitzels (à ca. 140 g)
(versgemalen) peper
4 plakjes Parmam
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
5 eetlepels olijfolie
100 g parmezaanse kaas (stukje)
1 pak verse tagliatelle alle erbe (pasta 250 g
zout

Bereiding

Kalfsschnitzels met deegroller iets platter slaan en bestrooien met peper.
Op elke schnitzel 2 plakjes parmam en 2 blaadjes salie (uit zakje kruidenmix) leggen.
Schnitzels oprollen en vastzetten met cocktailprikkers.
Rest van kruiden fijnhakken.
In steelpan 3 eetlepels olijfolie en kruiden door elkaar roeren.
Parmezaanse kaas in dunne plakjes schaven.
Kruidenolie ca. 1 minuut zachtjes verwarmen en van vuur af halen.
In koekenpan 2 eetlepels olijfolie verhitten en kalfsrolletjes op middelhoog vuur in 6 à 8 minuten rondom bruin bakken, zodat vlees binnenin nog net rosé is.
Vier borden voorverwarmen.
Intussen pasta volgens gebruiksaanwijzing op verpakking beetgaar koken.
Vleesrolletjes uit pan nemen en cocktailprikkers eruit halen.
Vlees bestrooien met zout en voorzichtig in plakjes van ca. ¾ cm dikte snijden.
Pasta afgieten en kruidenolie erdoor mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Pasta op warme borden scheppen en saltimboccarolletjes erop leggen.
Garneren met parmezaanse kaas.

Tagliatelle met artisjokkensaus

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

Ingrediënten

500 g (verse) tagliatelle (verde)
2 fijngesnipperde sjalotjes (of 1 ui)
2 geperste teentjes knoflook
500 g ontvelde tomaten zonder pitjes
een paar takjes verse basilicum
¼ l crème fraîche
1 blik (400 g) gehalveerde artisjokharten
80 g Parmaham in kleine stukjes
Parmezaanse kaas
goede olijfolie
nootmuskaat
zout
versgemalen peper

Bereiding

Laat de knoflook en de sjalotjes op laag vuur in de olijfolie zachtjes smoren.
Voeg de tomaten en de gehakte steeltjes van de basilicum toe en laat het geheel ± 15 minuten sudderen tot de saus mooi is ingedikt.
Voeg dan de crème fraîche toe en laat zachtjes koken tot de saus mooi is gebonden.
Voeg de artisjokharten, de ham en de basilicum toe, laat het geheel doorwarmen en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Bereid de pasta volgens de gebruiksaanwijzing.
Schep de pasta op warme borden en schep er de artisjokkensaus over.
Maak het geheel af met wat (versgeraspte) Parmezaanse kaas en verse basilicum.

Variatietip: U kunt de Parmaham eventueel door een andere soort rauwe ham vervangen. Of strooi er voor een vegetarische variant ter vervanging van de ham geroosterde pijnboompitten over.

Tagliatelle met coquilles

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

Ingrediënten

voor 2 personen

15 g gedroogde paddestoelen (eekhoorntjesbrood)
100 g tagliatelle
1 sjalotje
2 coquilles st. Jacques
2 eetlepels olijfolie
3 eetlepels crème fraîche
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Week de paddestoelen in 1 dl kokend water.
Kook de tagliatelle in ± 10 minuten beetgaar.
Pel en snipper het sjalotje.
Maak de coquilles schoon en snijd ze in dunne plakjes.
Bestrijk ze met 1 eetlepel olie en leg ze op een grillplaat.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Hak de paddestoelen heel fijn, bewaar het vocht.
Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak het sjalotje en de paddestoelen ± 2 minuten.
Voeg het paddestoelenvocht en de crème fraîche toe en kook het geheel op hoog vuur tot een lichtgebonden saus in.
Breng op smaak met zout en peper.
Schuif de coquilles onder de grill en rooster ze in ± 2 minuten gaar.
Giet de tagliatelle af.
Verdeel de tagliatelle over 2 borden, schenk de saus erover en leg de plakjes coquille erop.

Tagliatelle met paddestoelen en salie

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

Ingrediënten

200 g grotchampignons
100 g oesterzwammen
zout
150 g tagliatelle
75 g boter
1 ½ eetlepel citroensap
1 ½ theelepel salie
peper

Bereiding

Veeg de champignons en de oesterzwammen met keukenpapier schoon.
Snijd van de champignons het onderste stukje steel af.
Snijd de champignons in plakjes en de oesterzwammen in reepjes.
Verwarm 4 borden voor.
Kook de tagliatelle in een pan met ruim water en zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking net gaar en laat uitlekken.
Verhit intussen in een koekenpan de helft van de boter en bak de champignons en de oesterzwammen al omscheppend in ± 5 minuten bruin.
Schep van het vuur af de rest van de boter, het citroensap en de salie door de paddestoelen en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de tagliatelle over de 4 borden en schep het paddestoelenmengsel erop.
Serveer direct.

Tagliatelle met rosbiefreepjes

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

Ingrediënten

500 g rosbief
peper
2 sjalotjes
2 stengels bleekselderij
50 g boter
10 g bloem
2 theelepels paprikapoeder
4 dl gezeefde tomaten
400 g tagliatelle
zout
1 bekertje crème fraîche
2 eetlepels verse peterselie
1 eetlepel verse bieslook
75 g belegen Goudse kaas

Bereiding

Snijd de rosbief in reepjes van ± 1 cm en bestrooi die met peper.
Pel en snipper de sjalotjes.
Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle boogjes.
Verhit de boter in een braadpan en bak de reepjes rosbief in gedeelten snel rondom bruin.
Neem het vlees met een schuimspaan uit de pan en houd het apart.
Fruit in de achtergebleven boter de sjalot en de bleekselderij ± 6 minuten en roer er vervolgens de bloem en het paprikapoeder door.
Schenk er al roerend scheutje voor scheutje de gezeefde tomaten bij.
Breng de saus al roerend aan de kook en laat haar ± 15 minuten zachtjes koken.
Kook intussen de pasta in ruim kokend water met zout gaar.
Roer de fijngehakte kruiden en de crème fraîche door de tomatensaus en breng op smaak met zout en peper.
Roer de reepjes rosbief met het uitgelopen sap erdoor en laat het vlees op laag vuur warm worden.
Laat de pasta in een vergiet goed uitlekken en voeg hem aan de saus toe.
Serveer de geraspte kaas er apart bij.

Tagliatelle met spinazie en kaas

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui
1 teentje knoflook
500 g spinazie
125 g verse roomkaas met mierikswortel (Cantadou)
½ dl melk
200 g tagliatelle
50 g boter
75 g geraspte jongbelegen kaas
zout
peper

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook.
was de spinazie.
Roer de roomkaas met de melk los.
Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar, giet ze af en laat ze uitlekken.
Smelt de boter en bak hierin de ui met de knoflook op laag vuur ± 3 minuten.
Zet het vuur hoog, voeg de spinazie toe en bak deze al omscheppend 3 minuten.
Zet het vuur dan weer laag.
Roer de losgeroerde verse roomkaas en de geraspte kaas erdoor en laat de kaas al roerend smelten.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Verdeel de tagliatelle over 2 diepe borden en schep de spinazie-kaassaus erover.

Tagliolini met langoustines

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

Ingrediënten
voor het deeg

300 g bloem
3 eieren en 1 eierdooier
zout
1 eetlepel olie
bloem om uit te rollen

voor de court bouillon

1 takje tijm
1 takje rozemarijn
1 blaadje laurier
enkele takjes peterselie
een stengel bleekselderij
zout
1 kg verse langoustines (scampi)

voor de saus

5 teentjes knoflook
1 groene Spaanse peper
1 bosje jonge uitjes
een stengel bleekselderij
1 bosje peterselie
1 bosje basilicum
4 blaadjes salie
50 g boter
2 eetlepels koudgeperste olijfolie
peper
zout

Bereiding
Stort de bloem op een werkvlak, maak een kuiltje middenin, breek de eieren erin, meng de eierdooier erdoor, voeg de olie en wat zout toe en kneed een soepel deeg.
Wikkel het in vershoudfolie en laat het in de koelkast rusten.
Breng in een grote pan water aan de kook, voeg de kruiden en de selderij toe en laat die een kwartiertje trekken.
Kook de langoustines 3 minuten in de court bouillon en laat ze hierin afkoelen.
Pel de knoflookteentjes en hak ze met de peterselie, de basilicum en de salie fijn.
Verwijder de pitjes van de Spaanse peper en snijd hem in stukjes.
Snijd de jonge uitjes en de selderij in brunoise.
Rol het deeg uit en draai de deegvellen door de spaghettistand, bestrooi met bloem en laat ze in een pastazeef rusten.

Tagliolini met langoustines

Pel de scampi, verwijder het zwarte darmkanaal en bewaar de scharen.
Verhit de boter met de olie in een wok of braadpan en bak de scampi, de groenten en de kruiden 1 minuut onder voortdurend roeren op een hoog vuur.
Blus met de court bouillon en kruid met peper en zout.
Breng de rest van de court bouillon weer aan de kook en kook hierin de tagliolini beetgaar.
Vermeng de afgegoten pasta met de scampisaus en dien het gerecht in diepe borden op.
Geef de scharen er apart bij en serveer met een fris glaasje Italiaanse witte wijn.

Tahoesalade met sesamdressing

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

Ingrediënten

2 eetlepels sojasaus (Chinese Emperor)
1 eetlepel azijn
tabasco
2 eetlepels sesamolie (Royal Mail)
1 stukje verse gemberwortel van ± 1 cm
1 blok tahoe (375 g)
10 worteltjes
1 prei
2/3 komkommer
2 eetlepels olie
1 theelepel pindakaas
2 theelepels suiker
(1 eetlepel geroosterd sesamzaad, Zonnatura)

Bereiding

Roer in een kommetje de sojasaus, de azijn en de sesamolie door elkaar.
Schil de gember, snijd hem klein, roer dit erdoor en breng op smaak met tabasco.
Snijd de tahoe in plakjes van ± ½ cm dik en snijd de plakjes diagonaal door.
Leg de tahoe in een schaal en schenk er de marinade over.
Maak de worteltjes schoon en schaaf ze (met een kaasschaaf) in de lengte in plakjes.
Was de prei, maak hem schoon en snijd hem in reepjes van ± 10 cm.
Dompel de wortel en de prei enkele seconden onder in een pan met kokend water.
Laat ze in een vergiet uitlekken en laat ze afkoelen.
Snijd de komkommer in de lengte doormidden, schep de zaadjes er met een lepel uit en snijd het vruchtvlees (met een kaasschaaf) in repen.
Laat de tahoe uitlekken en dep ze met keukenpapier droog.
Verhit de olie in een pan en bak de tahoe op hoog vuur in ± 4 minuten bruin;
keer ze halverwege.
Laat de tahoe op keukenpapier uitlekken en laat ze afkoelen.
Breng in een pan de marinade aan de kook, roer er de pindakaas en de suiker door en verwarm het ± 1 minuut zachtjes.
Breng de saus op smaak met tabasco en laat afkoelen.
Schep de groenten door elkaar en leg ze op het midden van 4 borden.
Leg de tahoe erop en schenk de marinade erover.
(Bestrooi met sesamzaadjes).

Tamarillocrèmesoep

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

Ingrediënten
voor 2 personen

peper
zout
foelie
harissa
1 laurierblad
boter
300 g pompoen
½ preiwit
1 kleine ui
enkele blaadjes lavas
½ runderbouillontablet
2 rijpe tamarillo's (Zuid-Amerikaanse vrucht, ook wel 'boomtomaat' genoemd)
1 kleine vleestomaat
50 g puur kalfsgehakt en bloem
2 eetlepels room
½ eetlepel gehakte peterselie

Bereiding
Kook ½ l water met een mespuntje harissa, de laurier, 1 eetlepel boter en ½ koffielepel zout.
Schil en ontpit de pompoen, snijd hem in stukken en leg die in het water.
Snijd de prei, de uien en de lavas klein en doe ze in het water.
Voeg na 45 minuten een mespuntje foelie en het bouillonblokje toe.
Was en pel de tamarillo's, haal het steeltje eraf, snijd ze in kleine stukjes en voeg die bij de soep.
Laat alles zachtjes gaar koken.
Pel de tomaat, ontpit hem en snijd hem in kleine stukjes.
Haal de laurier uit de pan, mix de soep en passeer de soep door een puntzeef.
Doe wat bloem op uw handen, maak van het gehakt balletjes ter grootte van een hazelnoot en pocheer ze in de soep gaar.
Proef of de soep genoeg smaak heeft en voeg er eventueel wat kruiden bij.
Doe er daarna de room in en breng de soep al roerend tot het kookpunt.
Haal de soep van het vuur en doe er de tomaatblokjes en de peterselie bij.
Deze soep is vers het lekkerst met plat ongedesemd of zuurdesembrood.

Tandooriroti

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

Ingrediënten

125 g yoghurt
450 g bloem
1 theelepel suiker
1 theelepel bakpoeder
½ theelepel zout
1 ½ zakje snel werkend gist
1 afgestreken eetlepel geklaarde of ongezouten boter
1 middelgroot ei, losgeklopt
150 ml warme melk

Bereiding

Klop de yoghurt glad en zet hem apart.
Zeef boven een grote kom de bloem met de suiker, het bakmeel, zout en de gist en meng er de boter door.
Voeg de yoghurt en het ei toe en kneed flink, met de hand of met een mixer.
Voeg beetje bij beetje de warme melk toe en kneed het deeg tot het glad is en terugveert als u het indrukt.
Doe het deeg in een ruime plastic zak en bind de zak bovenaan dicht, zodat het deeg genoeg ruimte heeft om te rijzen.
Spoel een grote, metalen of geëmailleerde kom met heet water om en zet de zak met deeg erin.
Als u niet zo'n kom heeft, kunt u ook een steelpan gebruiken.
Zet de kom op een warme plaats en laat het deeg in 30-45 minuten rijzen tot het volume bijna is verdubbeld.
Verwarm de oven voor op 225 °C.
Leg op een vel bakpapier een stuk ingevet vetvrij papier of perkamentpapier.
Draai van het deeg 8 gelijke ballen en druk elke bal tussen de handpalmen plat.
Bestuif de afgeplatte ballen licht met bloem en rol ze voorzichtig uit tot een schijf van 10 cm doorsnee, leg de schijven op het bakpapier en bak de roti's hoog in de oven (10-12 minuten), keer ze om en bak ze nog 2 minuten.

Tapasbordje

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

Ingrediënten

1 zeer rijpe vleestomaat
1 pak Pan Tostado
4 kleine (tros)tomaten
2 kleine (rode) uitjes
1 blikje of potje ansjovisfilets
1 eetlepel olijfolie
1 citroen
zout
peper
1 blikje tonijn naturel
1 potje kappertjes
paprikapoeder

Bereiding

Halveer de vleestomaat, schep het vruchtvlees eruit en druk dit met 1 eetlepel olijfolie tot een puree.
Bestrijk een deel van de toast hiermee.
Snijd de kleine tomaatjes in plakjes.
Snijd de uien in ringen en druk ze uiteen.
Beleg een deel van de toast met plakjes tomaat en een paar uiringen en schik er kruiselings 2 ansjovisfilets op.
Snijd een dun plakje citroen af, snijd dit in puntjes en garneer de toast hiermee.
Beleg de andere toast met een flinke schep tonijn en 1 theelepel kappertjes en strooi er wat paprikapoeder over.

Tartaartje met schwarzwalderham

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

Ingrediënten

1 zak panklare aardappelen à 1 kg
zout
4 tartaartjes
8 plakken schwarzwalderham
4 eetlepels olijfolie traditioneel
2 zakken panklare andijvie
1 zakje Maggi jus light
3 eetlepels groene pesto

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Omwikkel de tartaartjes elk met 2 plakjes ham.
Verhit 2½ eetlepel van de olie in een wok en roerbak de andijvie in ± 5 minuten beetgaar.
Verhit gelijktijdig de rest van de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de tartaartjes in ± 5 minuten aan beide kanten bruin en rosé van binnen.
Voeg 2½ dl heet water en de juspoeder toe en bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de aardappelen af en schep de pesto door de andijvie.
Breng de andijvie op smaak met peper en zout.
Serveer met de aardappelen en de jus.

Wijnadvies: Domaine de la Muscadiere, Frankrijk

Tarte tatin 7

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

6 appels (ca. 1 kg Goudreinetten)
4 plakjes bladerdeeg (diepvries)
120 g roomboter
200 g suiker
2 eetlepels bloem (om te bestuiven)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 ºC of gasovenstand 4.
Appels schillen, halveren en klokhuizen verwijderen.
Bladerdeeg laten ontdooien.
Boter in vlokjes over bodem schaal verdelen.
Suiker over boter strooien.
Appels met bolle kant naar beneden erop leggen.
Schaal op vuur zetten en suiker in ca. 10 minuten laten karameliseren (bruin kleuren).
Aanrecht bestuiven met bloem.
Deegplakjes op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap.
Deeg op appels leggen, overhangend deeg wegsnijden.
Deeg iets naar binnen duwen. In midden van oven taart in ca. 20 minuten gaar bakken.
Bord op schaal leggen, samen keren (oppassen voor gloeiendhete karamel!) en taart op bord laten glijden.
Warm serveren met crème fraîche of een bolletje ijs.

Terrine van ham en bokbier

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

9 blaadjes witte gelatine
1 ½ dl vleesfond (pot à 380 ml)
2 dl bokbier
zout
1 rode peper
1 zakje verse bieslook
8 plakjes jambon dArdennes (ca. 75 g)
4 plakjes gebraden beenham (ca. 100 g)
1 zak slamelange (100 g)

Bereiding

In kom met koud water gelatine ca. 5 minuten weken.
In pan fond aan de kook brengen.
Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in hete fond oplossen.
Bier en 2 dl water erdoor roeren.
Mengsel 15 à 20 minuten laten afkoelen en geleiachtig laten worden, op smaak brengen met zout.
Intussen peper schoonmaken en in zeer kleine stukjes snijden.
Laagje biermengsel in vorm schenken en ca. 10 minuten in koelkast laten opstijven.
¼ Deel van sprietjes bieslook en ¼ deel van peper erover verdelen, laagje biermengsel erover schenken en ca. 5 minuten in koelkast laten opstijven.
4 Plakjes Ardennerham in vorm leggen, laagje biermengsel erover schenken.
¼ Deel van sprietjes bieslook en ¼ deel van peper erover verdelen, laagje biermengsel erover schenken.
4 Plakjes beenham erop leggen, laagje biermengsel erover schenken, ¼ deel sprietjes bieslook en ¼ deel van peper erover verdelen en laagje biermengsel erover schenken.
Tot slot rest van Ardennerham erover verdelen, laagje biermengsel erover schenken, rest van sprietjes bieslook en rest van peper erover verdelen.
Rest van biermengsel erover schenken en terrine in ca. 2 uur in koelkast laten opstijven.
Zijkanten van terrine met warm mes lossnijden.
Plank op vorm leggen, samen keren, even schudden en terrine uit vorm laten glijden.
Terrine met scherp glad(elektrisch) mes in 8 mooie plakken snijden.
Over vier borden slamelange verdelen en terrineplakken erop leggen.

Tip: Wanneer fond intussen te stevig wordt op laag vuur iets opwarmen.

Thaise gemengde salade

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

Ingrediënten

1 grote krop ijsbergsla
2 middelgrote tomaten
1 kleine rode ui
1 middelgrote wortel
1 komkommer
1 blok tahoe
1 ei
250 g taugé
1 klein zakje chips of fritesticks

Bereiding

Snijd de tomaten in vieren de ui in dunne ringen en de wortel in dunne plakjes.
Schil de komkommer en snijd ook die in dunne plakjes.
Kook het ei hard en hak het in kleine stukjes.
Snijd de tahoe in blokjes van ½ cm.
Doe de sla, tomaten, ui, wortel en komkommer in een slakom en hussel het een beetje door elkaar.
Doe er de tahoe, het ei en de taugé bij, giet er de pinda-kokosmelk-dressing over en garneer de salade met chips of fritesticks.

Info: Taugé bederft snel. Liefst kopen op de dag van gebruik.

Thaise groene peper- en basilicumsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 ei (M)
1 blikje Thaise green chili & basil curry (soep 400 ml)
100 g kant-en-klare langkorrelrijst (zakje à 250 g)
½ zakje worteljulienne (à 150 g)
½ zak Thai crackers (à 75 g)

Bereiding

In steelpan ei met koud water aan de kook brengen en in ca. 8 minuten hard koken.
Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
In kleine pan Thaise soep op laag vuur aan kook brengen.
Worteljulienne aan soep toevoegen en kort meekoken.
Ei afgieten, afspoelen onder koud water, pellen en halveren.
Soep in kom schenken en rijst en eihelften in soep leggen.
Crackers apart bij soep serveren.

Thaise kipsalade

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

Ingrediënten

2 kipfilets
1 rood pepertje
een stukje gemberwortel van ± 1 cm
1 teentje knoflook
1 eetlepel pindakaas
2 eetlepels verse koriander
1 theelepel suiker
1 theelepel zout
1 eetlepel wijnazijn
4 eetlepels olijfolie
3 eetlepels vissaus (Nam Pla)
½ krop ijsbergsla
1 rode ui
100 g taugé
50 g geraspte wortel
± 6 zoetzure augurken
2 eetlepels mangoschijfjes (blikje)

Bereiding

Snijd de kipfilets in plakjes.
Verwijder de zaadjes van het pepertje, hak de gember en de knoflook fijn en roer ze om met de pindakaas, de koriander, de suiker, het zout, de azijn, 2 eetlepels van de olie en de vissaus.
Schep dit om met de kip en laat het afgedekt minstens 3 uur marineren.
Verhit de rest van de olie en roerbak de kip hierin ± 5 minuten.
Snijd de ijsbergsla in repen en de ui in ringen.
Verdeel de sla over een groot bord of een platte schaal, schep de kip in het midden en leg de uiringen, de taugé, de geraspte wortel, de augurken en de mangoschijfjes eromheen.
Meng de salade pas aan tafel.
Lekker met naan (ongerezen Indiaas brood) of pitabroodjes.

Thaise salade van gemengde groenten en vlees

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

Ingrediënten

1 kleine krop sla
½ komkommer
1 tomaat
1 kleine groene papaya
2 lente-uitjes
75 g gekookte varkenslever
75 g gekookte varkenslappen
125 g gekookte garnalen
1 in vieren gesneden hardgekookt ei
Voor de saus:
25 g geroosterde pinda's
2 verse rode pepers
3/4 dl limesap
½ dl vissaus
1 theelepel suiker

Bereiding

Maak de slabladeren schoon en bedek er een grote slaschaal mee.
Snijd de komkommer, de tomaten en de papaya in plakjes, kneus de lente-uitjes een beetje en doe alles in een mengkom.
Pel de garnalen.
Snijd de varkenslever en het varkensvlees in plakjes en doe die samen met de garnalen in de mengkom.
Giet er de saus over, meng alles goed door elkaar, leg het mengsel daarna op de slaschaal en garneer met de in vieren gesneden eieren.
Kneus de pinda's en hak de pepers en vermeng dit mengsel met het limesap, de vissaus en de suiker. Blijf roeren tot alle suiker is opgelost.

Thessalonische preischotel

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

Ingrediënten

500 g prei
500 g vleestomaten
3 paprika's (rood, groen, geel)
3 eetlepels olijfolie
500 g rijst
½ theelepel scherpe paprikapoeder
zout
witte peper
het sap van ½ citroen

Bereiding

Maak de prei schoon, was hem goed en snijd hem in 5 cm lange stukken.
Breng water met zout aan de kook, blancheer de prei daarin 5 minuten en laat daarna uitlekken in een zeef.
Pel de tomaten en snijd ze in schijven.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in fijne reepjes.
Maak in een pan de olie heet en bak de stukken prei licht aan (ze mogen niet bruin worden).
Strooi de rijst erbij.
Leg de tomaten en de paprika's in lagen in de pan en bestrooi ze met paprikapoeder en flink wat zout en peper.
Laat alles 20 minuten zachtjes smoren.
Maak het gerecht op smaak met citroensap.
Deze schotel kunt u warm of koud eten; lekker bij gegrild vlees of gegrilde vis.

Toetjesbarbecue

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

Ingrediënten

Bereiding

Warm fruit met rum
Halveer 250 g aardbeien.
Laat 1 blik halve abrikozen (420 g) uitlekken en snijd de vruchten in partjes.
Schep het fruit door elkaar en verdeel het over 6 stukken aluminiumfolie.
Verdeel er 4 eetlepels suiker en 6 eetlepels witte rum over.
Vouw de pakketjes dicht en leg ze ± 5 minuten op de hete barbecue.
Vouw de pakketjes open en garneer met 3 eetlepels geroosterde geschaafde amandelen.
Serveer met dikgeklopte Roomfris.

Tofulasagna met roergebakken groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 pak tofu (375 g)
2 theelepels sambal brandal
3 eetlepels zonnebloemolie
1 rode ui
1 teen knoflook
2 struikjes tah tsai (of 1 struik paksoi)
1 rode paprika
1 gele paprika
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels Japanse sojasaus

Bereiding
Tofu in lengte in 6 plakken snijden en op keukenpapier laten uitlekken.
In kommetje sambal losroeren met 1½ eetlepel olie.
Hiermee plakken tahoe aan beide kanten bestrijken.
Minstens 10 minuten laten staan.
Ui en knoflook pellen en in dunne partjes snijden.
Tah tsai schoonmaken, wassen en in brede repen snijden.
Paprika's wassen, schoonmaken en in repen snijden.
In wok ¾ eetlepel olie met ½ eetlepel sesamolie verhitten en ui en knoflook zachtjes fruiten.
Tah tsai erdoor scheppen en op hoog vuur al omscheppend laten slinken.
Op bord scheppen en warm houden.
In wok opnieuw ¾ eetlepel olie met ½ eetlepel sesamolie verhitten en paprika in ca. 3 minuten beetgaar roerbakken.
Intussen droge koekenpan met anti-aanbaklaag verhitten.
Plakken tofu erin leggen en in ca. 4 minuten bruinbakken, halverwege keren.
Op twee borden plak tofu leggen.
Hierop tah tsai scheppen, afdekken met plak tofu.
Paprikamengsel erop scheppen en afdekken met laatste plakken tofu.
Sojasaus er omheen druppelen.
Serveren met naanbrood.

Tofuspiesjes met sojajus op een bedje van sugar snaps

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1½ blok tofu (à 375 g)
1 theelepel knoflookpuree (potje Go-Tan)
5 eetlepels Japanse sojasaus
1 dl medium dry sherry
2 eetlepels sesamolie
3 eetlepels chilisaus
3 bosuitjes
1 zakje groene groenten (gemengd 250 g)
½ zakje verse koriander (à 15 g)
2 eetlepels olie
zout
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Tofu afspoelen en droogdeppen met keukenpapier.
Tofu in 24 blokjes van ca. 3 cm snijden.
In kom knoflookpuree, 2 eetlepels sojasaus, 1 eetlepel sherry, 1 eetlepel sesamolie en chilisaus door elkaar roeren.
Blokjes tofu voorzichtig erdoor scheppen.
Ca. 30 minuten laten staan, af en toe voorzichtig omscheppen.
Bosuitjes schoonmaken en in 24 stukken van ca. 3 cm snijden.
Koriander grof hakken.
Blokjes tofu en bosuitjes om en om aan satéstokjes steken.
Stokjes rondom bestrijken met sesamolie.
Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Vier borden voorverwarmen.
In grote koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en tofuspiesjes in ca. 5 minuten knapperig bruin bakken, af en toe keren.
In wok 1 eetlepel olie verhitten en groene groenten op matig hoog vuur in ca. 4 minuten al omscheppend beetgaar bakken.
Koriander erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Groente in midden op vier borden scheppen.
Tofuspiesjes erop leggen.
Rest van sojasaus en sherry door bakvet roeren en op hoog vuur inkoken tot mooie jus.
Jus rond groente scheppen.

Tomaten-linzensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

3 rode uien
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olie
1 pot krachtbouillon tomaat (350 ml)
2 blikken linzen (à 400 g)
zout
peper
1 zakje geraspte cheddar (100 g)

Bereiding

Uien en knoflook pellen.
Ui in ringen snijden.
In (soep)pan olie verhitten en knoflook erboven uitpersen.
Uien toevoegen en ca. 3 minuten fruiten.
Bouillon volgens gebruiksaanwijzing aanlengen met water en met linzen toevoegen aan ui.
Aan kook brengen.
Soep op smaak brengen met zout en peper.
Soep over vier kommen verdelen en bestrooien met cheddar.
Serveren met stokbrood, ciabatta of donkerbruinbrood.

Tomaten-paprikasoep

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

Ingrediënten

1 ui
2 rode paprika's
500 g tomaten
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
½ eetlepel paprikapoeder
1 eetlepel (verse) tijmblaadjes
1 dl medium dry sherry
¾ l kruiden- of kippenbouillon
zout
versgemalen peper
15 g verse basilicum
4 eetlepels slagroom

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.
Was de tomaten en snijd ze in stukjes.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui en de paprika even aan.
Pers het teentje knoflook erboven uit en schep de tomaten met het paprikapoeder en de tijm erdoor.
Voeg de sherry toe en smoor de tomaten en de paprika in ± 15 minuten zachtjes gaar.
Pureer het tomaten-paprikamengsel met een staafmixer en wrijf het dan boven een soeppan door een zeef.
Roer de bouillon door de tomaten-paprikapuree.
Breng de tomaten-paprikasoep al roerend aan de kook en breng de soep pittig op smaak met zout en peper.
Snijd de basilicum in reepjes.
Schep de soep in 4 diepe borden en schep in het midden een lepel room.
Strooi de basilicum erover.

Tomaten-tortillasoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

5 rijpe (roma)tomaten
1 ui
2 tenen knoflook
1 gedroogde chilipeper (chille)
½ limoen
12 cherrytomaatjes
2 eetlepels olie
2 kippenbouillontabletten
zout
8 takjes koriander
200 g tortilla chips (zak à 150 g)
4 eetlepels zure room

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Tomaten wassen en in ovenschaal leggen.
Schaal ca. 5 cm onder heet grillelement schuiven en tomaten ca. 10-12 minuten rondom roosteren, regelmatig keren.
Intussen ui en knoflook pellen en snipperen.
Zaadjes van chilipepertje verwijderen en pepertje verkruimelen.
Limoen uitpersen.
Cherrytomaatjes wassen en halveren.
Tomaten 5 à 10 minuten laten afkoelen, pellen en kern verwijderen.
In (soep)pan olie verhitten en ui en knoflook ca. 3 minuten zachtjes fruiten.
Tomaten en chilipeper toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
Bouillontabletten en 1 l water erdoor roeren en geheel aan de kook brengen.
Soep ca. 30 minuten onafgedekt heel zachtjes laten pruttelen, af en toe roeren.
Soep op smaak brengen met limoensap en zout.
Koriander fijnhakken.
Soep in vier wijde kommen scheppen en tortillachips erin leggen.
Garneren met cherrytomaatjes, fijngehakte koriander en zure room.

Tomaten met krokant deksel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

8 trostomaten
stukje Parmezaanse kaas (ca. 50 g)
½ zakje verse Provençaalse-kruidenmix (à 20 g)
4 eetlepels paneermeel
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels tapenade (groente bakje à 100 g)
(versgemalen) peper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Tomaten wassen, kapje eraf snijden en tomaten met puntige theelepel iets uithollen (uitholsel en kapjes worden niet gebruikt).
Korstjes van kaas snijden en kaas raspen.
Provençaalse kruiden fijnsnijden.
In kom kaas, kruiden, paneermeel en 1 eetlepel olie door elkaa roeren.
Klein beetje tapenade in elke tomaat scheppen.
Kaas-paneermengsel erover verdelen.
Tomaten in ovenschaal zetten.
Bestrooien met peper en besprenkelen met rest van olie.
In midden van oven tomaten ca. 25 minuten bakken tot bovenkant mooi goudbruin is.
Lekker bij (gegrilde) biefstuk of kip en knoflookaardappeltjes.

Tompouce Napoleon van melkchocolade en appel-rozemarijnijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

3 vellen fillobladerdeeg (diepvries) (pak à 225 g)
1 takje rozemarijn
2 groene appels (Granny Smith)
225 g suiker
1 blaadje gelatine
25 g boter
1 eetlepel cacaopoeder
1 reepje melkchocolade (à 100 g)

Bereiding

Fillodeeg laten ontdooien.
Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2.
Rozemarijn van takje rissen en fijnhakken.
Appels schillen en in stukjes snijden.
In pan appel met 200 g suiker, rozemarijn en 6 dl water aan de kook brengen en in ca. 10 minuten tot moes koken.
In kom met koud water gelatine ca. 5 minuten weken.
Met keukenmachine appelmengsel tot fijne puree mengen.
Gelatine uitknijpen en al roerende in puree oplossen.
Laten afkoelen.
In pannetje of in magnetron boter smelten.
Vellen fillodeeg elk in 6 rechthoekige stukken snijden.
Bakplaat bekleden met bakpapier.
4 Stukken fillodeeg erop leggen.
Bestrijken met gesmolten boter en wat cacao en suiker erover strooien.
4 Stukken fillodeeg erop leggen, weer bestrijken met boter en bestrooien met cacao en suiker.
Herhalen, zodat stapeltjes van drie velletjes fillodeeg ontstaan.
In midden van oven in ca. 10 minuten goudbruin bakken.
Laten afkoelen.
Boven kom chocolade breken.
Kom in ruim kokend water hangen en chocolade al roerende laten smelten.
Laten afkoelen tot deze dik vloeibaar wordt.
Plasticfolie op aanrecht uitspreiden en chocolade hierop uitstrijken tot rechthoekige lap ter grootte van vel fillodeeg.
In ca. 10 minuten laten opstijven. Chocolade in 6 rechthoekige stukken snijden, even groot als stapeltjes fillodeeg.
In ijsmachine appelmoes in ca. 30 minuten tot sorbetijs draaien (of appelmoes in diepvriezer in ca. 3 uur laten bevriezen en na 2 uur met staafmixer nogmaals pureren).
Op zes borden fillodeegblaadjes leggen.
Met ijsbolletjestang hierop 2 bolletjes appel-rozemarijnijs scheppen.
Afdekken met blaadje van chocolade.

Tonijnsalade 6

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak een salade van tonijn op olie, boterbonen, kappertjes, gehakte sjalot en pitloze zwarte olijven.
Maak een saus van olijfolie, knoflook, citroensap en peterselie.

Torentje met kip-eisalade

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

Ingrediënten

8 sneetjes wit-casinobrood
1 eetlepel zachte boter of margarine
½ zakje veldsla (à 75 g)
1 bakje kip-eisalade (250 g)
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

Bereiding

Met glas van ca. 9 cm doorsnede uit brood 8 rondjes steken (rest van brood wordt niet gebruikt).
Broodrondjes roosteren in broodrooster en iets laten afkoelen.
Broodrondjes dun besmeren met boter.
4 broodrondjes op borden leggen.
Broodrondjes beleggen met veldsla en helft salade erover verdelen.
Afdekken met broodrondjes.
Nogmaals laagje sla en salade herhalen.
Bieslook fijnknippen.
Torentjes en borden bestrooien met bieslook.

Tortilla met aardappel en ui

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrooi 3 grote aardappelen en 2 uien in ringen met zout en bak ze ± 5 minuten in een koekenpan in 4 eetlepels olijfolie.
Bak ze daarna, onder af en toe omscheppen, afgedekt nog ± 15 minuten op zacht vuur.
Giet de olie en het vocht af.
Klop 5 eieren los en schenk ze over het aardappelmengsel.
Bak ze ± 10 minuten op zacht vuur tot het ei is gestold.
Keer de tortilla met behulp van een bord en bak de andere kant nog ± 1 minuut.
Serveer warm of koud.

Tortillataart met makreel

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

Ingrediënten

2 pakjes gerookte makreelfilet (à 200 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
1 zak Hollandse roerbakgroenten (400 g)
1 zakje fajita seasoning mix (35 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 zak flour tortilla's (8 stuks)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C.
Vel en graten van makreel verwijderen.
Makreel in stukken snijden.
In wok of braadpan olie verhitten.
Roerbakgroente ca. 4 minuten roerbakken.
Makreel, seasoningmix en tomaten door groente scheppen en ca. 5 minuten zachtjes verwarmen, af en toe omscheppen.
Flinke eetlepel crème fraîche achterhouden, rest door groente-vismengsel scheppen.
In ingevette ovenschaal tortilla leggen, 3 eetlepels van groente-vismengsel erop scheppen en afdekken met tortilla.
Stapel maken van afwisselend groente-vismengsel en tortilla's.
Eindigen met tortilla.
Rest van room erover smeren.
Tortillataart dik bestrooien met kaas.
Ovenschaal in midden van oven plaatsen en ca. 10 minuten verhitten tot kaas gesmolten is.

Tostada's met gebakken bonen en chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
200 g chorizo (stukje)
1 blikje rode kidneybonen (400 g)
zout
(versgemalen) peper
1 avocado
4 kleine tomaten
4 eetlepels olie
4 flour tortilla's (pak à 8 stuks)
1 zakje eikenbladsla met rucola (100 g)
4 eetlepels Griekse yoghurt
50 g geraspte belegen kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Chorizo in kleine blokjes snijden.
In koekenpan chorizo in ca. 4 minuten zachtjes uitbakken en op bordje scheppen.
In bakvet ui ca. 2 minuten fruiten.
Rode bonen met helft van vocht uit blikje toevoegen en al omscheppend verwarmen.
Met stamper bonen tot puree stampen.
Op smaak brengen met zout en peper en ca. 4 minuten zachtjes laten sudderen.
Avocado schillen, pit verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Tomaten wassen en in partjes snijden.
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en op hoog vuur tortilla om en om bruin en knapperig bakken.
Rest van tortilla's op zelfde manier bakken, steeds 1 eetlepel olie verhitten.
Tortilla's op vier borden leggen en bestrijken met gebakken bonen.
Achtereenvolgens sla, avocado, tomaat en chorizo erover verdelen.
Yoghurt erop scheppen en kaas erover strooien.

Tostada met tofu-kruidensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 tomaten
1 zakje bosuitjes
1 zakje verse koriander (15 g)
½ zakje verse munt (a 15 g)
1 bakje tuinkers (20 g)
1 zakje waterkers (75 g Biologisch)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 pakje tofu fijngehakt (200 g Biologisch)
2 theelepels sambal badjak (Conimex)
4 soft taco's (Casa Fiesta)
zout

Bereiding

Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen.
In vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden.
Bosuitjes in ringetjes snijden.
Koriander, munt en rucolacress grof hakken.
Uit waterkers harde steeltjes verwijderen.
In wok 1½ eetlepel olie verhitten.
Tofu met sambal al omscheppend in 3 à 4 minuten knapperig bakken.
Intussen soft taco's aan beide kanten bestrijken met olie en één voor één in hete koekenpan knapperig bruin bakken.
Van vuur af koriander, munt, tuinkers en helft van waterkers, tomaat en bosuitjes door tofu scheppen.
Op smaak brengen met zout.
Gebakken taco's op vier borden leggen.
Rest van waterkers erover verdelen.
Tofu-kruidensalade erop scheppen en rest van tomaat en bosuitjes erover strooien.

Tuinbonen uit de wok

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

Ingrediënten

Bereiding

Pel 2 kg jonge tuinbonen (netto 400 g).
Maak 400 g verse worteltjes schoon en snijd ze in reepjes.
Snijd een dikke plak ham van 75 g in reepjes.
Hak 10 naaldjes vers bonenkruid wat kleiner.
Snijd ½ bosje bosuitjes in schuine stukjes van 3 cm.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en fruit hierin 1 teen knoflook uit de pers.
Voeg de hamreepjes toe, voeg dan de bonen, de wortelreepjes en het bonenkruid toe en laat onder omscheppen 15 minuten zachtjes bakken.
Voeg de bosuitjes toe en roerbak het geheel nog 2 minuten.
Voeg een flinke draai peper uit de molen toe en breng op smaak met zout en versgeknipte peterselie.

Tuinmanspot

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

Ingrediënten

100 g doorregen rookspek
400 g aardappelen
100 g worteltjes
100 g knolselderij
100 g prei
100 g ui
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 teentje knoflook
karwijzaad (kummel)
peper
zout
½ l bouillon

Bereiding

Week de Römertopf minstens 15 minuten in koud water.
Snijd het spek in dobbelsteentjes en verdeel die over de bodem van de Römertopf.
Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes.
Snijd de worteltjes en de knolselderij in schijfjes en de prei en de ui in dunne ringen.
Vermeng de groenten met de peterselie en verdeel dit mengsel over het spek.
Rasp het teentje knoflook boven de groenten fijn, kruid het gerecht met karwijzaad, peper en wat zout en voeg de bouillon toe.
Schuif de Römertopf in de koude oven, stel de oven in op 250°C en laat het gerecht in ± 2 uur gaar stoven.

Tzatziki 2 (knoflook-yoghurt)

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

Ingrediënten

¼ l yoghurt (laten uitlekken)
2 middelgrote komkommers
6 teentjes knoflook
azijn
zout
olie

Bereiding

Schil de komkommers en snijd ze in smalle reepjes.
Goed laten uitlekken, eventueel uitknijpen, en bestrooien met zout.
Voeg de uitgeperste teentjes knoflook, azijn, yoghurt en als laatste de olie toe.
Goed roeren.
U kunt dit nog bestrooien met paprika en olijven.

Tip: Het aantal teentjes knoflook kunt u naar eigen idee aanpassen.

Tzatziki 3

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

Ingrediënten

1 pak volle (Griekse) yoghurt
3-4 teentjes knoflook
1 ui
1 komkommer
een zakje Italiaanse kruiden
zout

Bereiding

Pak een schone theedoek, spreid die uit over een redelijke kom of pan en schenk de yoghurt in de doek. Vouw de doek dicht en hang die ergens veilig op, zodat de yoghurt kan uitlekken (neem hier rustig de tijd voor).
Doe de dikke yoghurt (hang-op) in een kom.
Schil de komkommer en schaaf deze in dunne plakjes en laat het goed uitlekken.
Snijd of schaaf de ui ook in dunne plakken.
Pers de knoflook in de yoghurt uit en voeg de komkommer en Italiaanse kruiden toe.
Voeg de uien toe en zout naar smaak.
Roer alles goed om.

Tip: als u het ver van tevoren klaarmaakt, voeg de uien dan later toe; anders kan het vrij scherp worden.

Tzatziki 4 (yoghurt komkommer knoflook slaatje)

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

Ingrediënten

½ kg Bulgaarse/dikke yoghurt
4-5 teentjes knoflook
1 komkommer
4 eetlepels olie
2 eetlepels azijn
zout
peper

Bereiding

Doe de yoghurt in een kom.
Rasp de komkommer (niet te fijn) en laat hem uitlekken.
Pers de knoflook uit en doe die met de uitgelekte komkommer bij de yoghurt.
Voeg de olie en azijn al roerend toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Dien de tzatziki als voor- of bijgerecht op.

Tip: Heeft u geen Bulgaarse of dikke yoghurt bij de hand, neem dan een pak gewone yoghurt, giet die in een theedoek en laat hem +- 2 uur uitlekken.

Tzatziki 5

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

Ingrediënten

1 komkommer
1½ eetlepel zout
1 gepeld teentje knoflook (of naar smaak meer)
1 eetlepel gehakte verse munt
2 dl griekse (schapemelk) yoghurt
peper
muntblaadjes om te serveren

Bereiding

Schil de komkommer en snijd hem in heel kleine blokjes.
Doe de komkommerblokjes in een vergiet, strooi er 1 eetlepel zout over en laat ze 1 uur uitlekken.
Dep de komkommerblokjes droog tussen keukenpapier.
Wrijf in een vijzel de knoflook fijn met de rest van het zout.
Roer in een kom de knoflook, de gehakte munt en de yoghurt door elkaar.
Breng het mengsel op smaak met wat peper.
Schep er de blokjes komkommer door en schep het mengsel in een serveerkom.
Garneer met muntblaadjes en serveer de tzatziki onmiddellijk met pitabrood.

Tzatziki 6

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

Ingrediënten

1½ kop (in een doek met een zeef eronder) uitgelekte Griekse
yoghurt
2 middelgrote komkommers
4-6 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
wat azijn
zout

Bereiding

Schil de komkommers, rasp ze fijn, bestrooi ze met zout en laat ze in een zeef goed uitlekken.
Voeg de knoflook, de azijn en de yoghurt toe en roer alles door elkaar.
Voeg er als laatste de olie bij.

Tzatziki 7

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 komkommer
2 bosuitjes
1 teentje knoflook
12 muntblaadjes
1/8 l yoghurt
2 eieren (zie noot)
zout
peper
1 kropje sla

Bereiding
Schil de komkommer en snijd hem overlangs door.
Neem het zaad uit beide helften en snijd de helften in kleine blokjes.
Snipper het uitje en pers het knoflookteentje uit.
Snijd de muntblaadjes in smalle reepjes.
Kook de eieren hard (zie voetnoot).
Klop de yoghurt los, voeg er wat zout en peper aan toe en roer de knoflook en de uitjes erdoor.
Strooi de muntblaadjes erover, voeg de komkommerblokjes toe en schep alles enkele malen goed om.
Laat de salade, afgedekt met plastic folie, een uurtje in de koelkast staan.
Beleg bordjes met in stukken gescheurde slabladeren en schep de salade hierop.
Leg, als het een voorgerecht betreft, de in plakjes gesneden eieren er omheen.

Variatietip: In plaats van eieren kunt u ook koude stukjes gepocheerde vis (zalm, tonijn, kabeljauw) of in blokjes gesneden gaar kippenvlees op of rond de salade leggen.

Noot: De eieren horen alleen bij dit gerecht als het een voorgerecht betreft. In andere gevallen kunt u de eieren laten vervallen.

Tzatziki 8

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

Ingrediënten

½ l yoghurt (bij voorkeur Griekse, anders dikke boerenlandyoghurt)
1 komkommer
± 5 tenen knoflook
een snuf zout

Bereiding

Laat de yoghurt een half uur (in een zakdoek in een vergiet) uitlekken.
Verwijder het zachte binnenste van de komkommer met alle zaadjes.
Rasp de komkommer fijn en meng de rasp door de dikke yoghurt.
Doe er de knoflook uit de pers en wat zout bij en laat alles een paar uur staan.

Tzatziki 9 (komkommer-yoghurtdip)

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

Ingrediënten

1 komkommer
1 dl yoghurt
1 bekertje zure room
1 teentje knoflook uit de knijper
2 eetlepels citroensap
cayennepeper

Bereiding

Schil de komkommer en halveer hem in de lengte.
Verwijder met een lepel het zaad.
Snijd de komkommer in stukken en pureer die in de blender of foodprocessor.
Laat de komkommerpuree in een fijne zeef ca' 30 minuten uitlekken.
Vermeng de puree met de overige ingrediënten en breng op smaak met cayennepeper.

Variatietip: De Turkse variant bestaat uit yoghurt, veel knoflook, gesnipperde ui en stukjes boven een vlam gaargeroosterde aubergine.

Tzatziki met paprika en prei

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ komkommer
1 stukje prei van 10 cm
½ rode paprika
zout
1 teentje knoflook
1/8 l yoghurt
1 eetlepel fijngehakte dille
1 eetlepel olijfolie
1 mespunt cayennepeper
¼ Turks brood

Bereiding
Schil de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de pitjes en rasp de komkommer op een grove rasp.
Hak de prei en de paprika fijn en meng de komkommer met de prei en de paprika.
Strooi er 1 eetlepel zout over en laat het mengsel 10 minuten staan.
Spoel de groenten onder de koude kraan af en knijp het vocht eruit.
Meng de groenten met het fijngeknepen teentje knoflook, de yoghurt, de dille, de olijfolie en de cayennepeper.
Schep de tzatziki in een schaaltje en geef het brood er apart bij.

Uiensoep met tofu

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

500 g zoete uien
2 eetlepels sesamolie
1 teentje knoflook
1 bakje shii - take (paddestoelen à 100 g
2 groentebouillontabletten
2 eetlepels chilisaus
½ blok tofu (Biologisch) (à 375 g)
zout
versgemalen peper
4 mienestjes
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

Bereiding

Uien pellen en in ringen snijden.
In grote pan sesamolie verhitten en uien in ca. 10 minuten heel zachtjes glazig fruiten.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Shii-take schoonvegen met keukenpapier en in dunne reepjes snijden.
Paddestoelen, 1 l water, bouillontabletten en chilisaus aan ui toevoegen.
Soep ca. 10 minuten zachtjes koken.
Tofu in blokjes snijden, aan soep toevoegen en ca. 10 minuten meekoken.
Op smaak brengen met zout en peper.
In pan met ruim kokend water mienestjes volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
In zeef laten uitlekken. In vier soepkommen mienestje leggen.
Uiensoep erop scheppen.
Bieslook erboven fijnknippen.

Uppama (kruidenpasta uit Zuid-India)

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

Ingrediënten

6 eetlepels plantaardige olie
1 snufje asafoetida (duivelsdrek)
½ theelepel zwarte mosterdzaadjes
1 gedroogd heet rood pepertje
1 eetlepel channa dal (gele gespleten linzen)
2 theelepels urad dal (witte gepelde linzen)
½ middelgrote gepelde en gesnipperde ui
250 g zeer fijngesneden kool
1 kleine geschilde aardappel in dobbelsteentjes van ½ cm
2 eetlepels doperwtjes
1 verse fijngehakte groene chilipeper
½ theelepel versgeraspte gemberwortel
¾ theelepel zout
100 g fijne tarwegries
3 dl kokend water
1 eetlepel fijngeknipt koriandergroen

Bereiding

Giet de olie in een braadpan, verhit die op middelhoog vuur en voeg, als de olie heet is, de asafoetida, het mosterdzaad, de rode peper, de channa dal en de urad dal toe.
Doe, als de linzen roodachtig van kleur zijn, de ui, kool, aardappel, erwtjes, groene chili en gember in de pan, zet het vuur wat hoger en laat het mengsel al roerend ± 2 minuten koken.
Dek de pan af, zet het vuur laag en laat 5-6 minuten sudderen tot de groenten gaar zijn.
Neem het deksel van de pan en roer het zout door het mengsel.
Zet het vuur middelhoog en voeg de gries toe.
Laat het geheel onder goed roeren 5 minuten koken (let op dat de gries niet bruin wordt).
Draai het vuur dan weer laag, voeg het kokende water met enkele eetlepels tegelijk toe, terwijl u telkens blijft roeren tot het water is opgenomen; voeg pas dan de volgende hoeveelheid water toe.
(Als u een vochtige uppama wilt, kunt u meer water gebruiken).
Blijf roeren en laat het mengsel op laag vuur nog 10 minuten koken.
Garneer voor het serveren met de fijngeknipte koriander.

Vanilletaartjes met gekarameliseerde vijg

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 sinaasappel
½ dl slagroom
6 verse vijgen
300 g vanillekwark (bak à 500 g)
25 g roomboter
35 g poedersuiker
2 eetlepels balsamicoazijn
4 gebaksschelpen of pasteibakjes (Jos Poell)

Bereiding

Sinaasappel goed schoonboenen en schil raspen.
Sinaasappel uitpersen.
In steelpan sinaasappelrasp en slagroom tegen de kook aan verwarmen, iets laten afkoelen.
Intussen vijgen in plakken snijden.
In kom kwark en slagroom door elkaar roeren.
In koekenpan boter smelten.
Poedersuiker, 2 eetlepels sinaasappelsap (rest wordt niet gebruikt), balsamicoazijn en 1 eetlepel water door boter roeren en mengsel tot siroop roeren.
Plakken vijg ca. 2 minuten in siroop verwarmen.
Gebaksschelpen of pasteibakjes op vier borden zetten.
Bij pasteibakjes kapje eruitsnijden.
Kwark in bakjes scheppen en taartjes beleggen met warme vijgen.
Siroop rond taartjes druppelen.

Varkensfiletrollade met salie en krieltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

1 citroen
6 blaadjes salie (in zakje Italiaanse kruidenmix)
100 g zachte boter of margarine
zout
peper
8 plakjes bacon
1 varkensfiletrollade (ca. 600 g)
1 zakje minikrieltjes (450 g)
1 pot vleesfond (380 ml)
1 dl droge witte wijn
½ zakje verse peterselie (à 30 g)

Bereiding
Citroen schoonboenen en schil eraf raspen.
Halve citroen uitpersen.
Salieblaadjes in dunne reepjes snijden.
In kom boter, citroenrasp, 1 eetlepel citroensap en salie door elkaar roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Rollade bestrijken met salieboter en in braadslede leggen.
Rollade bedekken met plakjes bacon, plakjes mogen elkaar iets overlappen.
Braadslede tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Braadslede met rollade in oven schuiven.
Oven inschakelen op 175 °C of gasovenstand 3.
Rollade in 40 à 45 minuten gaar en bruin braden.
Vlees af en toe met vocht bedruipen.
Rollade op plank onder aluminiumfolie warm houden.
Braadslede op vuur zetten.
Fond en wijn erin schenken.
Aanbaksels losroeren en vocht op hoog vuur tot helft inkoken.
Krieltjes door jus scheppen en ca. 5 minuten zachtjes stoven.
Vier borden voorverwarmen.
Peterselie fijnhakken.
Met schuimspaan krieltjes in schaal scheppen.
Peterselie er voorzichtig door scheppen.
Rollade in dunne plakjes snijden en op warme borden leggen.
Plakjes bacon ernaast leggen.
2 eetlepels krieltjes ernaast scheppen en beetje jus over rollade scheppen.
Rest van jus in juskom en krieltjes apart erbij serveren.

Variatietip: U kunt dit recept ook bereiden met een kiprollade of een kalkoenrollade, de bereidingstijd blijft gelijk.

Varkensfricandeau met tijmjus en tagliatelle

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

100 g groene tagliatelle (500 g)
2 tomaten
1½ eetlepel boter of margarine
2 theelepels vloeibare kruidenbouillon
1 theelepel tijm
100 g varkensfricandeau (iets dikker gesneden)

Bereiding

In pan water aan de kook brengen.
Tagliatelle toevoegen en in 8 à 10 minuten beetgaar koken.
Intussen tomaten wassen en in plakjes snijden.
In pan boter verhitten en bouillon, tijm en ca. ½ dl water erdoor roeren.
Plakjes varkensfricandeau in jus leggen en ca. 2 minuten zachtjes verwarmen.
Tagliatelle afgieten en op bord leggen.
Plakjes fricandeau met jus en tomatenplakjes ernaast leggen.

Veldsla met Boursin

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

Ingrediënten

100 g veldsla (of een andere slasoort)
2 Boursinkaasjes (of 1 grote)
1 eetlepel gembersiroop
1 eetlepel kruidenazijn
4 eetlepels olie
peper
zout
2 schijven ananas
peterselie
30 g gepelde walnoten

Bereiding

Verwarm voor het sausje de azijn met de gembersiroop tot dit goed is gemengd.
Laat dit mengsel dan afkoelen en klop er de olie, peper en zout door. Snijd de Boursinkaasjes horizontaal in tweeën, zodat dikke plakken ontstaan.
Snijd de schijven ananas in stukjes en halveer ze.
Knip de peterselie fijn en hak de noten.
Verdeel de sla over 4 bordjes en leg in het midden een plak Boursin.
Strooi de stukjes ananas eromheen en sprenkel het sausje over de salade.
Bestrooi de salade met fijngeknipte peterselie en gehakte walnoten.

Veldsla met mandarijn

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak 150 g veldsla schoon.
Snijd ½ geschilde appel in blokjes en druppel er wat citroensap over.
Pel 1 mandarijn.
Maak een sausje van 2 eetlepels azijn, ½ eetlepel tomatenketchup en 1 eetlepel olie.
Meng alles door elkaar en strooi er wat geroosterd sesamzaad over.

Veldsla met tomaat en avocado

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 sjalotje
75 g veldsla
2 tomaten
1 kleine avocado
1 citroen
1 theelepel (dragon)mosterd
2 eetlepels (olijf)olie
zout
peper

Bereiding
Pel en snipper het sjalotje.
Was de veldsla en de tomaten.
Snijd de tomaten in partjes.
Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in schijfjes.
Pers de citroen uit en besprenkel de avocado met 1 eetlepel citroensap.
Klop ½ eetlepel citroensap met de mosterd en de olie tot een vinaigrette en breng die met zout en peper op smaak.
Verdeel de veldsla, de tomaat en de avocado over 2 bordjes, strooi de gesnipperde sjalot erover en schenk de dressing over de salade.

Verkruimelde feta met tuinkruiden

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

Ingrediënten

150 g Apetina-feta
2 eetlepels verse fijngeknipte bieslook
2 eetlepels verse fijngehakte peterselie
½ theelepel gedroogd basilicum
versgemalen peper

Bereiding

Prak de feta met een vork fijn en meng de tuinkruiden erdoor.
Breng op smaak met peper.
Strooi dit over een tomatensalade met zwarte olijven en serveer als voorgerecht.

Tip: Smaakt ook heerlijk met een biefstuk erbij.

Vers en gedroogd fruit in rode-wijnsiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 sinaasappels
150 ml rode wijn
100 g suiker
1 kaneelstokje
2 kruidnagels
2 appels (Elstar)
2 handperen
½ zakje tutti frutti (à 500 g)
1 zakje gepelde (ongezouten) pistachenootjes (50 g)

Bereiding

1 sinaasappel onder stromend water goed schoonboenen en reepje sinaasappelschil van ca. 5 cm eraf snijden.
In pannetje wijn met sinaasappelschil, suiker, kaneelstokje en kruidnagels aan de kook brengen.
Vuur iets lager zetten en geheel in ca. 5 minuten iets laten inkoken.
Intussen appels en peren schillen en in partjes snijden.
Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en in plakken snijden.
Tutti frutti aan wijnsiroop toevoegen en ca. 5 minuten meekoken.
Vers fruit toevoegen en geheel op laag vuur afgedekt ca. 20 minuten koken tot fruit zacht is, regelmatig omscheppen.
Fruit in siroop laten afkoelen en tot gebruik in koelkast zetten.
Pistachenoten grof hakken.
Fruit met siroop (arrope) in kommetjes scheppen en bestrooien met pistachenoten.

Tip: Arrope is ook lauwwarm lekker. Afkoelen in de koelkast is dan niet nodig.

Verse griekse kampernoelis

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

Ingrediënten

½ kg kleine champignons
1 ui
boter
witte wijn
korianderpoeder
ketchup

Bereiding

Snijd de champignons in schijfjes.
Snijd de ui in ringen en stoof ze in een klontje boter.
Voeg er de champignonschijfjes bij en laat even meestoven.
Blus de pan met wat witte wijn.
Strooi er wat korianderpoeder over en schenk er tomatenketchup over.
Laat even opkoken en bind eventueel met wat opgeloste maïzena.
Laat het geheel rustig afkoelen en dien op.

Vietnamese kippensoep met rijstnoedels

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 soepkip van ± 1500 g
1 grote ui
2 wortelen
2 stengels bleekselderij
1 theelepel gemalen koriander
3 steranijs
½ theelepel zwarte peperkorrels
1 kaneelstokje van ± 7 ½ cm
een klein stukje zachtjes geplette gemberwortel
6 dl kippenbouillon (van tablet)
zout naar smaak
1 eetlepel suiker
± 100 g Oosterse rijstnoedels
Vietnamese vissaus
1 in dunne ringen gesneden ui
3 fijngehakte sjalotjes
4 takjes fijngehakte peterselie
4 takjes fijngehakte basilicum
1 blikje bamboespruiten
het sap van 1 grote limoen
zwarte peper
(verse in ringen gesneden jalapeñopepers)
(chilipoeder)

Bereiding

Maak de kip schoon, leg haar in een ruime soeppan en giet er water op tot de kip helemaal is bedekt. Breng aan de kook en schuim af.
Voeg de ui, de wortelen en de selderij in hun geheel toe en laat alles op middelhoog vuur ± 1 uur koken tot de kip helemaal gaar is.
Giet de bouillon door een zeef en houd het vlees apart.
Doe de koriander, de zwarte peperkorrels en de steranijs in een thee-ei of in een kruidenbuiltje en hang dat in de gezeefde bouillon.
Voeg het kaneelstokje, het stukje gemberwortel en de kippenbouillon van tablet toe en laat ± 20 minuten verder koken.
Verwijder dan de kruiden, het kaneelstokje en de gember en voeg de suiker en zout en/of vissaus naar smaak toe.
Kook de rijstnoedels beetgaar, spoel ze vlug met warm water af om het zetmeellaagje te verwijderen.
Doe de noedels in een diepe pan, leg er het gekookte kippenvlees op, voeg de sjalot en de peterselie toe, leg er de uiringen op en schep er de bouillon over.
Breng de soep opnieuw aan de kook en strooi er vlak voor het serveren de basilicum, de bamboespruiten, eventueel de chilipeper en het chilipoeder, het limoensap en wat zwarte peper in.

Vijgensalade

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

Ingrediënten

2 zakjes gemengde salade
8 verse vijgen
1 dunne plak feta in blokjes
3 eetlepels frambozenazijn
12 eetlepels arachide-olie
een snufje suiker
peper
zout

Bereiding

Was de sla en verdeel ze over 4 bordjes.
Snijd de vijgen in plakjes en verdeel die met de fetablokjes over de sla.
Roer een dressing van de azijn, de olie en de suiker en breng op smaak met zout en peper en schenk die over de salade.

Vindaloo-eend

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 tenen knoflook
3 cm verse gemberwortel
1 rode peper
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
2 theelepels gemalen kardemomfruit
5 eetlepels azijn
500 g eendenborstfilet
3 uien
3 eetlepels olie
zout

Bereiding

Knoflook pellen en fijnhakken.
Gember schillen en fijnhakken.
Peper schoonmaken en in stukjes snijden.
In keukenmachine of vijzel knoflook, peper en gember met komijn, gemalen koriander, kardemom en 2 eetlepels azijn tot pasta pureren.
Van eendenborstfilet vet afsnijden.
Vlees in blokjes van ca. 2½ cm snijden.
In kom vlees en kruidenpasta door elkaar scheppen.
In koelkast vlees afgedekt minimaal 2 uur marineren.
Uien pellen en in lengte in repen snijden.
In wok of pan olie verhitten.
Uien al omscheppend in ca. 5 minuten bruin bakken.
Vlees met pasta toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten bakken.
Rest van azijn en 1 dl water erbij schenken en aan kook brengen.
Vlees nog ca. 10 minuten zachtjes stoven.
Vindaloo op smaak brengen met zout.
Serveren met rijst en groentegerechtjes.

Vis in romige kokossaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 stengel sereh (citroengras)
4 cm verse gember
2 rode pepers
2 uien
1 blik tomatenblokjes (400 g)
500 g verse kabeljauwfilet
4 takjes koriander
2 eetlepels olie
2 theelepels gemalen kurkuma (koenjit)
1 blik kokosmelk (400 ml)
zout

Bereiding

Witte gedeelte van citroengras heel fijn snijden.
Gember schillen en hakken.
Pepers (pitjes naar wens verwijderen) schoonmaken en in stukjes snijden.
Citroengras met gember en peper in keukenmachine of vijzel tot pasta pureren.
Uien pellen en snipperen.
In zeef tomaatblokjes laten uitlekken.
Vis in stukken van ca. 5 cm snijden.
Koriander fijn hakken.
In wok of grote braadpan olie verhitten.
Ui al omscheppend in ca. 5 minuten iets bruin bakken.
Gemberpasta toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten bakken.
Kurkuma erdoor scheppen.
Tomaten en kokosmelk toevoegen en aan kook brengen.
Geheel ca. 10 minuten laten inkoken tot mooie saus.
Op smaak brengen met zout.
Stukken vis in saus leggen en in ca. 5 minuten zachtjes gaar stoven.
Vis in schaal scheppen en saus erover schenken.
Koriander erover strooien.
Serveren met rijst.

Vis met kikkererwten

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

Ingrediënten

1 blik kikkererwten à 400 g, uitgelekt
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak uiensnippers à 175 g
3 teentjes knoflook, gesnipperd
4 trostomaten, in stukjes
2 theelepels gemalen koriander
1½ theelepel gemalen komijn
(versgemalen) peper
zout
500 g pangasiusfilet, in grove stukken
4 eetlepels grof gesneden verse peterselie

Bereiding

Spoel de kikkererwten in een zeef af en laat ze uitlekken.
Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook ± 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de tomaten, de koriander, de komijn en peper en zout naar smaak toe en bak alles al omscheppend nog ± 5 minuten.
Voeg 1 dl heet water toe.
Schep de vis en de kikkererwten erdoor en laat de vis in ± 10 minuten helemaal gaar stoven.
Bestrooi het gerecht met de peterselie.

Variatietip: Voeg in plaats van water 1 dl droge witte wijn toe.

Serveertip: Lekker met Lassie couscous Marokkaans gekruid.

Wijnadvies: Huiswijn wit, Frankrijk

Vis met Thaise curry

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

Ingrediënten

400 g pangasiusfilet
1 scheutje olie
1 potje rode currypasta
150 g garnaaltjes
150 g sperzieboontjes, in stukjes
2 sjalotjes, gesnipperd
1 groene paprika, in blokjes gesneden
1 courgette, in plakjes gesneden
1 pakje kokosmelk
zout
peper
1 eetlepel verse koriander
1 eetlepel Thaise vissaus

Bereiding

Marineer de vis een kwartier in de rode currypasta en laat een eetlepel over.
Kook de sperziebonen en de courgette beetgaar.
Verhit olie in een koekenpan en bak op hoog vuur de vis samen met de sjalotjes aan, totdat de vis niet meer doorschijnend is.
Haal de vis uit de pan en zet deze afgedekt op een warme plaats.
Roerbak de groenten 2 minuten in een pan of wok.
Voeg de kokosmelk, de Thaise vissaus en de rest van de currypasta toe en laat deze saus nog 5 minuten doorsudderen.
Breng de curry op smaak met zout en peper.
Schep de groenten op de borden.
Leg hierop de vis en de garnalen en bestrooi met koriander.
Lekker met rijst.

Wijnadvies: Hardys Stamp Riesling Gewurztraminer, Australië

Viscarpaccio met citroensaus

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

Ingrediënten

350 g zwaardvis in heel dunne plakjes (vraag eventueel aan uw vishandelaar, dit voor u te doen)
2 limoenen
zout
3 eetlepels olie
1 eetlepel gemengde peperkorrels
75 g veldsla
1 sterfruit in blokjes

Bereiding

Snijd de plakjes vis in de vorm van een driehoek en schik op 4 borden sterren van de driehoeken.
Pers 1 limoen uit, los in het sap een snufje zout op en klop de olie er in delen door.
Plet de peperkorrels en roer ze door de saus.
Snijd de andere limoen in dunne schijfjes.
Garneer de vis met de limoen en het sterfruit.
Verdeel de veldsla en de saus over de borden.

Viscurry 3

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

Ingrediënten
voor 2 personen

400 g kabeljauwfilet
1 eetlepel citroensap
2 uien
100 g crème fraîche
2 eidooiers
zout
peper
kerriepoeder
1 grote banaan
100 g diepvriesdoperwtjes
peterselie

Bereiding
Was de vis onder de koude kraan, dep hem met keukenpapier droog en besprenkel met citroensap.
Snijd de uien in ringen en verwarm ze samen met de kabeljauw in een ingevette glazen schaal, afgedekt, 4 minuten op 50% (400 Watt).
Roer de crème fraîche met de eidooiers los en breng op smaak met zout, peper en kerriepoeder.
Snijd de banaan in plakjes.
Verdeel de banaan, de doperwtjes en de saus over de vis en laat de viscurry op 50% en afgedekt in 5 minuten gaar worden.
Bestrooi de visschotel voor het serveren met gehakte peterselie.

Visfilets met vruchtensaus

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

Ingrediënten

600 g visfilets naar keuze
1½-l blik ananas
3 eetlepels azijn
2 eetlepels suiker
2 eetlepels bloem
peper
zout
gemberpoeder

Bereiding

Schik de met zout en peper bestrooide visfilets naast elkaar in een schotel, dek ze af en verwarm ze 6 minuten op ± 70% vermogen.
Houd ze warm.
Snijd de ananas in kleine stukjes (bewaar het sap).
Meng de suiker, de azijn, het ananassap, gemberpoeder en bloem in een afzonderlijk schaaltje en breng dit mengsel, afgedekt, op 100% 2-3 minuten aan de kook.
Roer eenmaal om.
Schik de vis op een schotel en schenk de saus erover.

Vispakketjes met citroen-spitskool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g kabeljauwfilet
6 plakjes ontbijtspek (ca. 50 g)
5 eetlepels olijfolie
1 zakje aardappelpuree à la minute (doosje à 3 zakjes)
1 zak gesneden spitskool (300 g)
½ citroen
zout

Bereiding

Vis in 6 gelijke stukken snijden.
Om elk stukje vis plakje spek wikkelen.
In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en vis op middelhoog vuur rondom bruin bakken.
Op laag vuur vis in 8 à 10 minuten gaar laten worden.
Aardappelpuree bereiden volgens aanwijzingen.
In wok rest van olie verhitten en spitskool ca. 3 minuten al omscheppend bakken.
Citroen goed schoon boenen en helft van schil eraf raspen.
Citroen uitpersen.
Citroenschil, 1 eetlepel citroensap en ½ theelepel zout door spitskool scheppen.
Aardappelpuree en spitskool over twee borden verdelen.
Op elk bord 3 vispakketjes leggen.

Vissoep 4

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

Ingrediënten

2 visbouillontabletten
30 g boter
30 g bloem
2 dl melk
2 eetlepel droge witte wijn
3 eetlepels mosterd
400 g verse scholfilet
mosselen

Bereiding

Los de visbouillontabletten op in 5 dl heet water.
Smelt de boter op laag vuur in de soeppan.
Voeg de bloem toe en laat dit op laag vuur net niet bruin worden.
Voeg er nu geleidelijk en steeds roerend de visbouillon aan toe.
Voeg er de melk, de wijn en de mosterd aan toe en breng de soep al roerend aan de kook.
Snijd de scholfilets in de lengte doormidden en rol ze stevig op.
Voeg de scholrolletjes en een flinke hand mosselen aan de soep toe en laat de soep op laag vuur ± 10 minuten zachtjes koken, zodat de schol en de mosselen gaar kunnen worden.
U kunt de mosselen uit de schelpen halen, maar leg dan wel een paar schelpen in elke soepkom, voor een leuk effect.
Serveer erbij stokbrood met kruidenboter.

Vissoep met bleekselderij en aardappel

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

Ingrediënten

2 sjalotten
1 teentje knoflook
400 g kabeljauwfilet
1 kleine struik bleekselderij
500 g aardappelen
30 g boter
30 g bloem
1 l water
2 visbouillontabletten
peper
zout
scheutje (slag)room
100 g garnalen
2 eetlepels geknipte bieslook

Bereiding

Pel de sjalotten en knoflook en hak ze fijn.
Snijd de kabeljauwfilet en de gewassen bleekselderij in stukjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes.
Verhit in een pan met dikke bodem de boter en fruit de sjalot en knoflook hierin zonder te kleuren.
Strooi de bloem erover en fruit die 1 minuut mee.
Roer deel voor deel het water erdoor, zodat een heel dunne, gebonden saus ontstaat.
Breng het aan de kook en voeg de bouillontabletten, de bleekselderij en de aardappelen toe.
Laat de soep enkele minuten zachtjes koken.
Voeg de stukken vis toe en laat de soep nog 5 minuten zachtjes koken.
Breng de soep op smaak met peper en zout en roer de room erdoor.
Voeg de garnalen toe en laat ze in de soep warm worden, maar niet koken.
Serveer de soep, bestrooid met bieslook en geef er soepstengels bij.

Vissoep met garnalen, prei en tomaten

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

Ingrediënten
voor 3 personen

400 g kabeljauw(filets)
100 g gepelde Noordzeegarnalen
2 preien
1 blik gepelde tomaten (450 g)
50 g boter
45 g bloem
2 theelepels paprikapoeder
3 visbouillontabletten
zout
peper
2 theelepels dille

Bereiding
Maak de preien schoon en snijd ze in smalle ringen.
Laat de tomaten in een zeef uitlekken, vang het vocht op en snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de dille fijn.
Spoel de vis onder koud stromend water schoon, dep de vis droog en snijd ze in reepjes.
Spoel ook de garnalen schoon en laat ze uitlekken.
Verhit de boter in een pan met een dikke bodem, schep de prei erin en laat die onder voortdurend roeren 2 minuten zachtjes bakken.
Strooi de bloem en het paprikapoeder erover en schep enige malen om.
Schenk er dan 1 ½ l koud water bij en laat alles onder voortdurend roeren koken tot een licht gebonden soep is ontstaan.
Voeg het tomatensap en de bouillontabletten toe en laat de soep 5 minuten zachtjes koken.
Doe de vis en de tomaatstukjes bij de soep, houd alles 4 minuten tegen de kook aan en voeg daarna de garnalen toe.
Roer de soep nogmaals om en voeg naar smaak zout en peper toe.
Roer er tot slot de dille door.

Vissoep met venkel en gerookte zalm

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

Ingrediënten

1 l visbouillon (van tablet)
½ theelepel gekneusde venkelzaadjes
1 prei in dunne ringen
1 venkelknol (met venkelgroen) in heel dunne plakjes
1 theelepel fijngesneden tijm
zout, peper
150 g zalmsnippers
5 ontdooide plakjes diepvriesbladerdeeg
4 ovenvaste soepkommen

Bereiding

Breng de bouillon met de venkelzaadjes aan de kook en laat 10 minuten trekken.
Voeg de prei, venkelplakjes (bewaar het venkelgroen) en de tijm toe en laat nog 10 minuten zachtjes koken.
Breng de soep met zout en peper op smaak.
Verwarm de oven voor op 225°C.
Verdeel de soep over 4 kommen, leg er de zalm en het fijngesneden venkelgroen in, leg over elke soepkom een plakje bladerdeeg en plak dat met
water aan de rand van de kom vast (rol het bladerdeeg eventueel iets uit).
Snijd de deegranden bij, steek uit de rest van het deeg kleine visjes en garneer de deegdeksels daarmee.
Zet de soepkommen in het midden van de oven en bak de deegdeksels in 15 minuten lichtbruin en krokant.

Vissoep met zeevruchtencocktail

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

Ingrediënten

Bereiding

Breng 6 dl kruidenbouillon (van tablet) met 1 dl witte wijn, 200 g boerensoepgroenten (Iglo) en 1 eetlepel kerriepoeder aan de kook.
Voeg 200 g zeevruchtencocktail (Queens) toe en warm alles goed door.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Lekker met stokbrood en (gezouten) boter.

Visterrine met scampi's

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

Ingrediënten

12 rauwe scampi's
boter
15 g ongezouten cashewnoten
175 g doradefilet
2 eieren
2 dl room
175 g zalmfilet
1 citroen
1 bakje tuinkers
4 eetlepels zure room
1 koffielepel geraspte mierikswortel
paprikapoeder
peper
zout

Bereiding

Pel de scampi's en bak ze even in een klontje boter.
Breng ze op smaak met paprikapoeder, peper en zout en laat ze afkoelen.
Hak de cashewnoten in stukjes.
Maak de doradefilet samen met 1 ei fijn.
Spatel er vervolgens 1 dl room door en breng de mousse op smaak met peper en zout.
Maak de zalmfilet samen met het overgebleven ei fijn.
Spatel er de rest van de room door en breng eveneens op smaak met peper en zout.
Smeer een terrine van ± 16 x ± 9 cm in met boter en schep er de helft van de dorademousse in.
Schik er 6 scampi's op en bestrooi met de helft van de cashewnoten.
Schep er vervolgens de zalmmousse op en schik er de overige scampi's en noten op.
Eindig met een laagje witte dorademousse.
Dek de terrine af met magnetronfolie en zet hem in de magnetron, eerst ± 5 minuten op vol vermogen en vervolgens ± 7 minuten op half vermogen.
Laat de terrine tenslotte nog ± 5 minuten staan.
Haal hem uit de magnetron, stort de mousse op een bord en laat hem volledig afkoelen.
Was de citroen en snijd er 6 dunne schijfjes af. Bewaar deze voor het garnituur.
Was de tuinkers en laat uitlekken.
Roer de zure room met enkele druppels citroensap en de mierikswortel los en breng op smaak met peper en zout.
Snijd de vismousse in 6 schijfjes en leg die op 6 borden.
Schep op elk bord een lepeltje room en werk verder af met een schijfje citroen en wat tuinkers.

Visterrine met zalm

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

Ingrediënten

400 g kabeljauwfilet
200 g gefileerde zalm
2 eieren
2 gehakte sjalotjes
2 eetlepels witte wijn
2 eetlepels crème fraîche
2 theelepels Dijon-mosterd
zout
peper
fijngehakte peterselie
fijngehakte dille

Bereiding

Pureer de kabeljauwfilet met de eieren, de room, de mosterd, zout en peper in een keukenmachine tot een glad mengsel.
Stoof de uitjes 5 minuten in de wijn en schep ze met de peterselie en de dille door het vismengsel.
Schep de helft van het mengsel in een met magnetronfolie beklede glazen pâtévorm (het folie moet 5 cm over de rand hangen).
Leg de in repen gesneden zalm erop, dek af met de rest van het vismengsel en vouw het folie erover.
Druk de inhoud goed aan en laat de terrine in 15-17 minuten op 350 Watt gaar worden.
Laat de terrine in de vorm afkoelen.

Vleesrolletjes met bieslookroomkaas

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

Ingrediënten

2 bospeentjes
4 zongedroogde tomaten in olie
4 plakken slagersachterham
4 plakken gebraden kipfilet
4 plakken rookvlees
1 kuipje zuivelspread bieslook light (150 g)
½ zakje rucolasla (à 30 g)

Bereiding

Wortel schoonmaken en in flinterdunne reepjes snijden.
Tomaten laten uitlekken en in reepjes snijden.
Vleeswaren uitspreiden en besmeren met zuivelspread.
Wortelreepjes op achterham leggen (mogen wat uitsteken) en oprollen.
Tomaatreepjes op kipfilet leggen en oprollen.
Helft van rucola over rookvleesplakken verdelen en oprollen.
Rest van rucola over vier bordjes verdelen en rolletjes erop leggen.

Warme anijs-chocolademelk

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

Ingrediënten

Bereiding

Roer 4 volle theelepels cacao met 1 dl melk los.
Voeg 7 dl melk toe en breng die onder goed roeren aan de kook.
Los 8 anijsblokjes (De Ruijter) in de warme chocolademelk op.
Verdeel de anijs-chocolademelk over 4 bekers en garneer eventueel met een toef slagroom.

Warme bisschopswijn

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm 10 kruidnagels, de schil van ½ citroen, 1 stukje pijpkaneel, 3 dl rode wijn en 3 dl bessenwijn op laag vuur tot ± 70°C.
Dek de pan af en laat de wijn 1-2 uur zachtjes trekken.
Los 45 g suiker in de wijn op en schenk de warme wijn in de glazen.

Warme brie met honing en noten

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

Ingrediënten

1 rode grapefruit
200 g brie
2 eetlepels honing
12 halve walnoten

Bereiding

Schil de grapefruit dik en snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit.
Snijd de brie in dunne plakjes en leg die op ovenvaste bordjes.
Verdeel de honing erover en zet ze even onder de hete grill tot de kaas een beetje begint te smelten.
Garneer met de walnoten en de grapefruitpartjes.

Warme, pittige tomatensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

750 g rijpe (roma)tomaten
10 gedroogde chilipepertjes
1 ui
2 grote tenen knoflook
1 zakje verse koriander (15 g)
mespunt gemalen komijn
mespunt gemalen piment
1 theelepel oregano
zout

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Tomaten wassen en in ovenschaal leggen.
Schaal ca. 5 cm onder heet grillelement schuiven en tomaten ca. 10-12 minuten rondom roosteren, regelmatig keren.
Intussen chilipepertjes in lengte halveren en zaadjes verwijderen.
Pepertjes in kleine, droge koekenpan ca. 2 minuten roosteren tot ze aan beide kanten zwartgeblakerd zijn.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
Koriander fijnhakken.
Tomaten 5 à 10 minuten laten afkoelen, pellen en kern verwijderen.
In pan tomaten met chilipepers, ui, knoflook, komijn, piment, oregano, koriander en 2½ dl water aan de kook brengen en 12 à 15 minuten onafgedekt laten sudderen tot chilipepers zacht zijn en saus is ingedikt.
Saus op smaak brengen met zout.
Saus met staafmixer of in keukenmachine pureren.
Vervolgens eventueel boven kom door zeef wrijven.
Saus warm serveren bij gegrild vlees of vis of bij tortillachips als dipsaus.
Saus is goed afgedekt nog 5 dagen in koelkast houdbaar.

Wildbouillon met gerookte eendenborst

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 sinaasappel
1 pot wildfond (380 ml)
8 plakjes gerookte eendenborstfilet (pakje à 150 g)
½ pakje gegrilde paprika's (à 200 g)
3 takjes peterselie
2 à 3 eetlepels medium dry sherry
zout
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Sinaasappel goed schoonboenen onder koud stromend water en 2 dunne stukjes schil afsnijden (rest wordt niet gebruikt).
In pan fond met dezelfde hoeveelheid water en sinaasappelschil aan de kook brengen en ca. 10 minuten op laag vuur laten trekken.
Intussen eendenborstfilet in smalle reepjes snijden.
Paprika's in kleine stukjes snijden.
Peterselie fijn knippen.
Sinaasappelschil uit bouillon verwijderen.
Bouillon op smaak brengen met sherry, zout en peper.
Filet, paprika en peterselie over vier borden verdelen.
Wildbouillon erover scheppen.

Variatietip: De sherry kunt u vervangen door eenzelfde hoeveelheid port of 1 eetlepel balsamicoazijn. De plakjes eendenborst kunt u ook eerst kort krokant bakken en vervolgens in stukjes snijden. Vervang de paprika eventueel door 2 in repen gesneden en kort gebakken oesterzwammen.

Witlofpakketjes gevuld met grotchampignons

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

8 struikjes witlof
5 theelepels vloeibare bouillon tuinkruiden (flesje à 210 ml Maggi)
1 ui
2 bakjes grotchampignons (à 250 g)
100 g roomboter
peper
4 eetlepels olijfolie met truffelaroma (Monini)
1 eetlepel cognac (Gall & Gall)
½ dl Madeira
800 g aardappels (Lady Christl)
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zout

Bereiding

Witlof wassen en blaadjes losmaken.
In pan ruim water met 1 theelepel bouillon aan de kook brengen.
Witlofblaadjes hierin ca. 2 minuten koken.
In vergiet afspoelen met koud water, laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier.
Ui pellen en fijnsnipperen.
Champignons schoonvegen met keukenpapier, in plakjes snijden en vervolgens in reepjes snijden.
In pan 2 eetlepels boter verwarmen en ui ca. 1 minuut zachtjes fruiten.
Champignons en 2 eetlepels water toevoegen en op zacht vuur laten trekken tot vocht verdampt is.
Op smaak brengen met 1 theelepel vloeibare bouillon peper en 1 eetlepel truffelolie.
Ovenschaal invetten.
Op werkblad 7 blaadjes witlof dakpansgewijs op elkaar leggen.
In midden 1½ à 2 eetlepels gehakte paddestoelen leggen.
Zijkanten van witlof 2 cm over vulling vouwen en witlof voorzichtig tot pakje oprollen.
Witlofpakketjes met spatel in ovenschaal leggen. In steelpan cognac, madeira, 125 ml water en 3 theelepels bouillon tot 1 dl inkoken.
Oven voorverwarmen op 175 ºC of gasovenstand 3.
Aardappels schillen, in stukken snijden en in pan met weinig water en snufje zout in ca. 20 minuten gaar koken.
Intussen witlof in oven in ca. 15 minuten verwarmen.
Aardappels afgieten, olijfolie toevoegen en met handmixer op laagste stand pureren.
2 Eetlepels truffelolie toevoegen en met mixer op hoogste stand in enkele seconden tot fijne puree kloppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Saus verwarmen (niet koken).
Rest van boter in klontjes snijden en met 1 eetlepel truffelolie van vuur af door saus kloppen.
Aardappelpuree over vier borden verdelen.
Op elk bord 2 witlofpakketjes leggen.
Saus half over en naast witlof scheppen.

Witlofroomsoep 2

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

Ingrediënten

500 g witlof
¾ l water
1/8 l slagroom
2 theelepels gembersiroop
citroensap
zout
peper
nootmuskaat

Bereiding

Snijd het witlof in smalle reepjes en kook die in lichtgezouten water gaar.
Roer er de slagroom en de gembersiroop door en breng haar op smaak met citroensap, zout en peper.
Laat de soep door en door warm worden en bestrooi vlak voor het opdienen met geraspte nootmuskaat.

Witlofsoep met gerookte paling

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

Ingrediënten

250 g gerookte palingfilet
10 middelgrote stronken witlof
1 grote aardappel
25 g boter
zout
peper
½ l kippenbouillon
verse koriander of peterselie

Bereiding

Haal het bittere hart uit de witlofstronken, snijd ze overlangs in tweeën en dan in kleinere stukken.
Schil de aardappel en snijd hem in fijne schijfjes.
Smelt de boter in een pot of pan met dikke bodem en stoof het witlof en de aardappelschijfjes op zacht vuur.
Dek de pot af en laat, onder regelmatig roeren, 10 minuten sudderen.
Voeg de kippenbouillon toe en laat nog 15 minuten garen.
Verwarm de oven voor op 100°C.
Ontvet en ontgraat de gerookte paling en snijd hem en in dunne plakjes.
Leg die tussen 2 vellen aluminiumfolie en warm ze in de oven 10 minuten op.
Mix intussen het witlof-aardappelmengsel met een handmixer fijn tot de soep mooi glad is en breng op smaak met peper en zout.
Warm de soep goed door en verdeel haar met de stukjes paling over voorverwarmde borden.
Versier met koriander of peterselie.
Om de bitterheid te accentueren, mag er versgemalen zwarte peper over.

Witlofvelouté

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

Ingrediënten

2 uien
2 preiwitten
boter
1 kg witlof
1½ l gevogeltebouillon
1 kruidenbuiltje (1 takje tijm, 2 blaadjes laurier, peterselie)
30 g bloem
1 dl room
2 eierdooiers
enkele kervelplukjes

Bereiding

Snijd de uien en de preiwitten fijn en stoof beide in gesmolten boter aan tot de prei glazig wordt.
Houd 2-3 struikjes witlof apart voor de versiering, voeg de rest van het fijngesneden witlof aan de prei toe en laat 2 minuten meestoven.
Schenk er de gevogeltebouillon bij.
Voeg het samengebonden kruidenbuiltje toe en maak het aan de rand van de kookpot vast.
Laat de soep in een afgesloten pan in ± 30 minuten gaar worden.
Maak intussen een roux: smelt 15 g boter, neem de pan van het vuur, spatel er de bloem door en laat die op het vuur al roerend enkele minuten drogen.
Voeg, als de soep bijna gaar is, de roux al roerend toe en laat die even meekoken.
Verwijder het kruidenbuiltje en mix de soep.
Zeef de soep daarna door een fijne zeef.
Laat alles weer aan de kook komen, schuim af en breng op smaak met zout.
Verwarm de borden voor.
Snijd voor de afwerking de overige stukjes witlof fijn en stoof ze in boter aan tot ze lichtjes glazig zijn.
Maak een liaison: roer de eierdooiers met de room los.
Dien de witlofvelouté op in een diep, warm bord met een eetlepel gestoofd witlof.
Giet er de warme soep over en voeg een scheutje liaison toe.
Versier met enkele plukjes kervel.

Witte-bonensoep met kastanjechampignons en rozemarijn-bruschetta

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 tenen knoflook
6 bosuitjes
4 eetlepels olijfolie met truffelaroma (Monini)
1 potje witte bonen (370 ml)
1 eetlepel vloeibare Italiaanse kruidenbouillon (Maggi)
zout
(versgemalen) peper
2 takjes rozemarijn
2 voorgebakken ciabatta´s met gedroogde tomaat (2 stuks)
1 bakje kastanjechampignons (250 g)

Bereiding

Knoflook pellen en fijnsnipperen.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
In pan 1 eetlepel olijfolie verwarmen.
Knoflook en helft van bosui ca. 3 minuten heel zachtjes smoren.
Witte bonen met vocht, kruidenbouillon en ½ l water toevoegen, aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen.
Met staafmixer pureren tot gladde, lichtgebonden soep.
Op smaak brengen met zout en peper.
Van 1 takje rozemarijn naaldjes rissen en heel fijnhakken.
Ciabatta's schuin in 8 dunne plakjes snijden.
Champignons schoonvegen met keukenpapier en in vieren snijden.
Soep opnieuw zachtjes verwarmen.
Grillpan verwarmen tot gloeiend heet.
Intussen in wok 1 eetlepel olijfolie verhitten.
Champignons met fijngehakte rozemarijn en rest van bosui in ca. 4 minuten op hoog vuur roerbakken, vocht laten verdampen.
Op smaak brengen met zout.
Sneetjes ciabatta in grillpan aan beide zijden mooi bruin roosteren.
Sneetjes geroosterde ciabatta aan beide kanten met takje rozemarijn inwrijven.
Besprenkelen met rest van olijfolie.
Witte-bonensoep in vier diepe borden scheppen.
In midden bergje van champignons scheppen.
Bruschette op rand van borden leggen.

Witte asperges met hollandaisesaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

250 g (dunne) witte asperges
zout
3 sneetjes wit-casinobrood
6 plakjes schwarzwalderschinken
50 g roomboter
1 ei
1 theelepel witte-wijnazijn
1 theelepel citroensap
peper
2 takjes kervel

Bereiding

Asperges met dunschiller van vlak onder kopje naar beneden schillen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden.
In grote pan met kokend water en zout asperges ca. 6 minuten koken.
Van vuur af nog ca. 10 minuten in kookwater laten staan.
In broodrooster brood lichtbruin roosteren, korstjes eraf snijden en halveren.
Ham in lengte om repen brood wikkelen.
In steelpan boter zachtjes laten smelten.
Boven kom ei splitsen.
Eierdooier in andere pan doen en met snufje zout met staafmixer loskloppen.
Azijn en citroensap erdoor kloppen.
Al kloppend in dun straaltje boter bij eimengsel schenken.
Eiwit stijfkloppen en door eimengsel spatelen.
Eimengsel op laag vuur tegen de kook aan brengen en al roerend ca. 2 minuten verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Asperges met schuimspaan uit pan nemen, even laten uitlekken en naast elkaar op twee borden leggen, met alle punten naar dezelfde kant.
Saus over asperges scheppen en 3 geroosterde hambroodjes langs rand van bord leggen.
Garneren met takje kervel.

Witte asperges met sereh-sojaboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 stengel sereh (citroengras)
1 teentje knoflook
½ rode peper
125 g zachte boter of margarine
1 eetlepel citroen
1 theelepel Japanse sojasaus
zout
1 kilo (dikke) witte asperges
1 zakje waterkers (75 g)

Bereiding

Van sereh buitenste stengels verwijderen en rest in kleine reepjes en vervolgens in stukjes snijden.
Knoflook pellen en fijnsnipperen.
Peper schoonmaken en in piepkleine blokjes snijden.
In pan 2 eetlepels boter smelten en knoflook, peper en sereh (of serehpoeder) ca. 5 minuten op laag vuur laten trekken (zonder dat boter verkleurt, eventueel 1 eetlepel water toevoegen).
Boter laten afkoelen.
In kommetje rest van zachte boter losroeren en gesmolten boter met citroensap en sojasaus door losgeroerde boter mengen.
Eventueel op smaak brengen met zout.
Boter in plasticfolie tot rolletje oprollen en in ca. 40 minuten in koelkast laten opstijven.
Asperges met dunschiller van vlak onder kopje naar beneden schillen en houtachtige uiteinden (ca. 3 cm) eraf snijden.
Tot gebruik in natte theedoek bewaren.
In grote pan met ruim kokend water en zout asperges ca. 10 minuten koken.
Van vuur af nog ca. 10 minuten in kookwater laten staan.
Van waterkers dikke steeltjes verwijderen.
Waterkers op ovale schaal leggen.
Asperges met schuimspaan uit pan nemen, even laten uitlekken en met alle punten naar dezelfde kant op waterkers leggen.
Serehboter in plakjes snijden en erop leggen.

Witte bonensalade met geroosterde aubergines en courgettes

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

Ingrediënten

200 g witte bonen
zout
versgemalen zwarte peper
± 10 eetlepels olijfolie
1 kleine rode ui
1 aubergine
1 courgette
grof zeezout
4 plakken Parmaham
8 plakken coppa (Italiaanse vleeswaar)
± 100 g salami in plakken
8 verse rijpe vijgen
100 g zwarte en groene olijven
brood, b.v. schiacciata

Bereiding

Week de witte bonen 1 nacht in ruim water.
Breng de bonen met het weekwater aan de kook en kook ze ± 1½ uur.
Voeg 15 minuten voor het einde van de kooktijd zout en peper toe.
Giet de bonen af en vermeng ze direct met ± 3 eetlepels olijfolie.
Meng de fijngesneden rode ui door de bonen.
Bestrooi de bonen met vers gemalen zwarte peper en laat ze tot lauwwarm afkoelen.
Snijd de aubergine en de courgette in de lengte in dunne plakken.
Bestrooi de groenten met grof zeezout en laat ze ± 30 minuten staan.
Spoel de groenten af, dep ze droog en bestrijk ze met 3 eetlepels olijfolie.
Rooster de groenten ± 5 minuten aan beide zijden in een grillpan of boven gloeiende houtskool.
Leg ze daarna in een schaal en schenk er ± 4 eetlepels olijfolie over.
Strooi er zout en peper over en laat dit 1 nacht intrekken.
Leg alle ingrediënten op een schaal en serveer er het brood bij.
U kunt ook witte bonen uit blik gebruiken.
Kies hiervoor Italiaanse witte bonen (cannellini).
Laat de bonen goed uitlekken en meng ze met de olijfolie, rode ui, zout en peper.

Witte en groene asperges met truffels en zachte kwarteleitjes

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

Ingrediënten

12 groene asperges
12 dunne witte asperges
2 struikjes roodlof of witlof
12 kwarteleitjes
1 kleine zwarte truffel
1 theelepel truffelolie
het sap van ½ limoen
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel roze peperbesjes
zout

Bereiding

Snijd het lof in lange repen.
Schil de witte asperges en kook ze samen met de groene asperges in 10 minuten net gaar.
Schaaf de truffel in heel dunne plakjes.
Kook de kwarteleitjes in 2 minuten zacht, laat ze schrikken en pel ze.
Giet de asperges af en laat ze uitlekken.
Doe de olijfolie, de truffelolie, het limoensap en de gekneusde roze peperbesjes en wat zout in een royale schaal.
Wentel de asperges erdoor en verdeel ze over 4 bordjes.
Garneer met de truffelplakjes en de reepjes lof.
Snijd de eitjes op de bordjes open, ze druipen dan over de asperges.

Witte rijst met sherry en pijnboompitten

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje pijnboompitten (65 g)
1 ui
1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie
2 kippenbouillontabletten
1 dl droge sherry
350 g witte rijst (geen snelkook)
2 takjes peterselie

Bereiding

In droge koekenpan pijnboompitten onder regelmatig schudden goudbruin roosteren.
Pijnboompitten op bord scheppen en laten afkoelen.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
In ruime pan olie verhitten en ui en knoflook op laag vuur in ca. 3 minuten glazig bakken.
Bouillontabletten, 9 dl water en sherry toevoegen en geheel aan de kook brengen.
Rijst erdoor roeren en ca. 30 minuten koken tot vocht bijna verdampt en rijst zacht is, regelmatig omscheppen.Intussen peterselie heel fijnhakken.
Pijnboompitten en peterselie door rijst mengen.

Wittekool-komkommersalade met soja-sesamdressing

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

Ingrediënten
voor de salade

250 g worteltjes
½ wittekool (± 500 g)
1 komkommer
1 rode paprika
1 groene paprika
2 limoenen
400 g kabeljauwfilet
2 eieren
3 eetlepels rijstebloem of maïzena
3 eetlepels geroosterd zwart sesamzaad (toko)
peper
zout
½ theelepel ketoembar
2 eetlepels arachideolie

voor de dressing

2 eetlepels lichte sojasaus
½ eetlepel oestersaus
2 eetlepels sesamolie

Bereiding
Snijd de worteltjes in schuine stukjes.
Schaaf de kool dun.
Snijd de komkommer schuin doormidden en schaaf er dunne plakjes van.
Snijd de paprika's in ruitjes.
Pers 1 limoen uit, boen de andere schoon en snijd hem in dunne partjes.
Snijd de kabeljauw in reepjes.
Kook de worteltjes 4 minuten in water met wat zout, giet ze af en spoel ze af onder koud stromend water.
Doe de kool in een vergiet en schenk er 1 l kokend water over.
Klop een beslag van de eieren, de rijstebloem, 2 eetlepels sesamzaad en peper en zout naar smaak.
Haal de visreepjes door het beslag.
Verhit de olie en bak de visreepjes los van elkaar rondom goudbruin en gaar.
Neem ze uit de pan, besprenkel ze met het limoensap en bestrooi met de ketoembar.
Klop de sojasaus, de oestersaus en de sesamolie door elkaar.
Schep er de groenten door en verdeel de vis erover.
Garneer met de rest van het sesamzaad en de partjes limoen.
Als u wat beslag over heeft, kunt u er kleine pannekoekjes van bakken, deze in ruitjes of reepjes snijden en de salade ermee garneren.

Vegetarische variatietip: Vervang de vis door een gelijke hoeveelheid in blokjes gesneden tahoe en

bak ze op gelijke wijze als de vis.
Wilt u een Oosters saladebuffet maken, dan is het leuk om de salades en de dressings apart te serveren. Met garneringen erbij worden de variatiemogelijkheden nog groter. Serveer er bijvoorbeeld gekookte mie, pandanrijst en gefrituurde rijstmie bij.
Verhit voor dit laatste frituurolie en strooi er, als die heet is, een handje ongekookte mie in. De mie bruist op, neemt in volume toe en is direct klaar.

Wortel- of pompoensoufflé

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

Ingrediënten

400 g wortels
100 g wit van een prei
3 teentjes knoflook
zout
peper
½ dl slagroom
1 ei
2 eiwitten
25 g boter voor het invetten

Bereiding

Maak de wortels en de prei schoon en snijd ze klein.
Laat de groenten gaarstoven met uitgeperste teentjes knoflook, zout en peper.
Laat de groenten uitlekken, pureer ze en voeg de geklopte slagroom, het ei en de stijfgeslagen eiwitten toe.
Vet een bakvorm in en vul die met de groentenpuree.
Laat het gerecht ± 20 minuten bakken in een matig warme oven van 180°C.

Tip: Met pompoen krijgt het recept een oriëntaals tintje en smaakt het veel lekkerder. Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd 400 g in blokjes.
Volg verder het recept.

Wortel-kaassoufflé

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel boter of margarine om in te vetten
300 g winterpeen
50 g boter of margarine
50 g bloem
3 dl melk
1 zakje geraspte oude kaas (150 g)
2 theelepels gemalen mosterdzaad
1 theelepel paprikapoeder
zout
(versgemalen) witte peper
4 eieren (op kamertemperatuur)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C of gasovenstand 4.
Soufflévorm invetten.
Wortels schoonmaken, in stukken snijden en in pan met water in ca. 15 minuten gaar koken.
Intussen in ruime pan boter smelten en bloem erdoor roeren.
Scheutje voor scheutje melk toevoegen en blijven roeren tot gladde saus ontstaat.
Kaas, mosterdzaad, paprikapoeder, zout en peper erdoor roeren.
In keukenmachine wortel pureren en wortelpuree door saus roeren.
Boven twee kommen eieren splitsen.
Eiwit stijfkloppen.
Pan van vuur nemen en eierdooiers door saus roeren.
Stijfgeklopt eiwit voorzichtig door saus spatelen en mengsel in vorm schenken.
Soufflé in midden van oven in ca. 25 minuten gaar bakken.
Serveren met rijst en gemengde salade.

Wortel-tagliatelleschotel

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

Ingrediënten

350 g tagliatelle bicolore (wit en groen)
water
zout
1 ui
750 g wortelen
50 g boter
60 g bloem
¼ l melk
1½ dl Room Culinair
4 eieren
150 g geraspte pizzakaas
1 zakje taco-seasoningmix
witte peper

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim water met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Pel en rasp de ui.
Schrap de wortelen en rasp ze fijn.
Vet een ovenschaal met een inhoud van ± 3 liter met wat boter in.
Klop de eieren los.
Verwarm de oven voor op 150°C.
Smelt de rest van de boter, voeg de bloem toe en laat dit mengsel op laag vuur uitbruisen en lichtgeel kleuren.
Roer de melk en de Room Culinair door elkaar en schenk dit al roerend beetje bij beetje bij het bloemmengsel.
Breng de saus al roerend aan de kook en laat binden.
Neem de pan van het vuur en roer de losgeklopte eieren door de saus.
Roer er vervolgens 100 g van de kaas, de seasoningmix en versgemalen witte peper door.
Houd 1/3 deel van de saus apart.
Schep de ui en de wortel door de rest van de saus.
Verdeel 1/3 deel van het wortelmengsel over de bodem van de ovenschaal en dek deze laag met 1/3 deel van de tagliatelle af.
Herhaal dit met de rest van het wortelmengsel en de tagliatelle en dek de bovenkant af met de achtergehouden saus en de rest van de kaas.
Bak het gerecht in de voorverwarmde oven in ± 40 minuten goudbruin en gaar.
Lekker met een groene salade en een eenvoudige witte wijn.

Wortelsoep met gember en rode curry

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
500 g waspeen
2 stengels bleekselderij
2 aardappels
5 cm gemberwortel
½ zakje verse koriander (à 15 g)
25 g boter of margarine
1 eetlepel Thaise rode currypasta (pot à 225 g Thai Kitchen)
2 kippenbouillontabletten
250 g Catalaanse braadworstjes (pak à 6 stuks AH)
½ eetlepel olijfolie

Bereiding

Ui pellen en fijn snipperen.
Waspeen en bleekselderij wassen en in plakjes snijden.
Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden.
Gember schillen en fijn raspen.
Korianderblaadjes in reepjes snijden.
In grote pan boter smelten en ui, gember en rode currypasta ca. 3 minuten fruiten.
Waspeen, bleekselderij en aardappel toevoegen en ca. 5 minuten fruiten.
1 l water en bouillontabletten aan groentenmengsel toevoegen en soep afgedekt ca. 25 minuten zachtjes koken.
Catalaanse worstjes aan soep toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes in soep mee laten koken.
Worstjes uit soep nemen en schuin in lengte doorsnijden.
Soep met staafmixer pureren.
Grillpan tot gloeiend heet verhitten.
Pan bestrijken met olie en worstjes op snijkant goudbruin grillen.
Soep over vier diepe borden verdelen en garneren met gegrilde worstjes en koriander.
Serveren met naanbrood.

Worteltaartjes met zeetongreepjes en gerookt wortelsaus

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

Ingrediënten

2 zeetongen
½ kg aardappelen
6 dikkke wortelen
het sap van 2 dikke wortelen
sherry-azijn
20 g gerookt spek
1 dl visfumet
2 dl room
1 courgette
4 takjes peterselie
4 mespuntjes kaviaar
2 klontjes boter

Bereiding

Laat voor de saus het wortelsap met de visfumet, de sherry-azijn en het spek inkoken.
Voeg de room toe en laat tot de gewenste dikte inkoken.
Mix ce saus, passeer haar, monteer met de boter en kruid af met peper en zout.
Maak een wortelstamppot en verrijk die met room.
Steek balletjes uit de courgette en blancheer die.
Snijd de zeetongfilets in smalle reepjes en bak die in boter snel aan.
Bouw het geheel op in een cylinder en plaats die in het midden van een bord.
Schep de saus en de courgetteballetjes eromheen en garneer met de peterselie en de kaviaar.

Wraps met pikante tofu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie
1 bakje roerbak tofu finesse (pikant gekruid à 200 g)
2 bakjes champignon-uimix (à 120 g)
1 komkommer
1 pakje verse kruidenkaas (125 g)
8 kant-en-klare pannenkoeken

Bereiding

In wok olie verhitten en tofu en ui-champignonmix ca. 3 minuten roerbakken.
Intussen komkommer wassen en in kleine blokjes snijden.
Kaas door tofu scheppen en geheel nog ca. 5 minuten zachtjes verwarmen.
Eventueel 1 à 2 eetlepels water toevoegen.
Intussen pannenkoeken volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen.
Komkommer door vulling scheppen.
Vulling over pannenkoeken verdelen en pannenkoeken oprollen.

Ya lansi dolma (wijnbladeren, gevuld met rijst)

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blikje (480 g) wijnbladeren
1½ eetlepel olijfolie
1 middelgrote gesnipperde ui
2/3 kop rijst
1½ kop water
½ kop witte rozijnen, een nacht geweekt in water en fijngehakt
1 kop pijnboompitten
1 eetlepel fijngehakte peterselie
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
snufje kaneel
2 kleine tomaten, van schil en zaden ontdaan en in stukjes
gesneden
water
sap van 1 citroen

Bereiding

Vouw de wijnbladeren voorzichtig open en spoel ze af onder koud stromend water.
Verhit de olijfolie in een sauspan en sauteer de ui tot die goudbruin is.
Voeg de rijst toe en sauteer die 3 minuten tot ze goudgeel ziet.
Doe het water, de rozijnen en de pijnboompitten erbij en roer een keer goed om met een vork.
Sluit de pan en laat ± 25 minuten zachtjes koken tot de rijst gaar is, of tot het water is verdampt.
Haal het gerecht van het vuur en roer er zout, peper, kaneel, de peterselie en tomaten door.
Leg ± 1 eetlepel van het mengsel op een wijnblad en rol het op.
Ga door tot alle rijst op is.
Bekleed een niet te ruime casserole met de overige wijnbladeren.
Leg er een dicht opeengepakte laag gevulde wijnbladeren op, dan weer een laag bladeren enz.
Doe er water bij tot de bladeren onder staan en giet er het citroensap over.
Verzwaar de inhoud met een bord en doe het deksel op de casserole.
Breng het geheel aan de kook en laat het op een klein vuur 1 uur sudderen.
Laat de gevulde bladeren in de casserole afkoelen, leg ze op een schaal en serveer ze koud.

Yoghurtshake met rode vruchten

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

250 g aardbeien
150 g rode aalbessen
100 g bosbessen
4 dl biogarde roer naturel
2 eetlepels suiker
4 blaadjes verse munt

Bereiding

Aardbeien, aalbessen en bosbessen wassen en in zeef laten uitlekken.
Van aalbessen 4 takjes achterhouden.
Rest van aalbessen van steeltjes rissen.
Vruchten met biogarde en suiker in keukenmachine tot schuimige drank pureren en in glazen schenken.
Rietjes erin steken.
Glazen garneren met takjes aalbessen en blaadjes munt.

Zalm-roomsaus

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

Ingrediënten

25 g boter
1 fijngehakt sjalotje
1 geperst teentje knoflook
1½ dl witte wijn
1/8 liter crème fraîche
1 theelepel bieslook
200 g gerookte zalm

Bereiding

Smelt de boter in een schaal, onafgedekt, 1 minuut op ± 750 Watt.
Voeg het sjalotje en de knoflook toe en fruit ze, onafgedekt, 2 minuten op ± 750 Watt.
Voeg de wijn toe en verwarm, onafgedekt, 3 minuten op ± 750 Watt.
Voeg de crème fraîche, de bieslook en de in stukjes gesneden gerookte zalm toe en vermeng alles goed.
Warm de saus op ± 750 Watt 1-2 minuten goed door.
Deze saus is lekker met tagliatelle.

Zalm met pesto en parmaham uit de oven

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

Ingrediënten

4 zalmfilets à 150 g
4 eetlepels pesto
8 plakjes parmaham
olijfolie
zout
peper

Bereiding

Bestrooi de zalm met zout en peper en smeer de bovenkant in met de pesto.
Verpak de filets in de plakjes parmaham en besprenkel deze met olijfolie.
Bak ze in 10 minuten gaar in een voorverwarmde oven van 200 ºC.
Serveer direct.
Lekker met salade en pasta.

Wijnadvies: Fuzion Chenin Chardonnay Mendoza Argentinië

Zalm op Oosterse wijze

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

Ingrediënten

500 g zalmfilet
4 eetlepels zonnebloemolie of olijfolie
250 g haricots-verts of sperziebonen
2 teentjes knoflook
25 g verse gemberwortel of 2 eetlepels gembersnippers
1 rode Spaanse peper
1 blikje ananasstukjes
2 eetlepels oestersaus
150 g taugé
100 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Spoel de zalmfilet af onder koud stromend water en dep deze droog.
Snijd de zalmfilet in blokjes of reepjes.
Maak de haricots-verts schoon, halveer ze en kook ze 2 minuten.
Giet ze af en spoel er koud water over.
Schil en rasp de gemberwortel.
Halveer de Spaanse peper, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in smalle reepjes.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en roerbak hierin de zalm 3 minuten.
Schep de vis uit de pan en houd deze even warm.
Fruit in het bakvet de geperste teentjes knoflook en de gemberwortel.
Schep de Spaanse peper, de haricots-verts, de ananasstukjes en de oestersaus erdoor en roerbak 3 minuten.
Voeg de zalm en taugé toe en warm alles goed door.
Strooi de cashewnoten vóór het serveren over het gerecht.
Lekker met pandanrijst of gele rijst.

Zalmfilet met kruidenroomkaas

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

Ingrediënten

4 stukken zalmfilet á 150 g
200 g peultjes
2 eetlepels olijfolie
200 g geraspte jonge worteltjes
375 g voorgekookte mini-krieltjes
4 eetlepels witte wijn
125 g verse kruidenroomkaas
zout
peper

Bereiding

Spoel de zalmfilets onder de koude kraan af, dep ze droog en kruid ze naar smaak met zout en peper.
Leg de zalmfilets in het midden van een grote magnetronschaal.
Haal de peultjes af en snijd de worteltjes in dunne plakjes.
Leg de worteltjes, de peultjes en de mini-krieltjes rondom de zalmfilets en besprenkel ze met de olijfolie en de wijn.
Dek de schaal af en zet de zalmschotel 12 minuten in de magnetron op 400 Watt.
Verdeel de roomkaas over de zalmschotel en zet de schotel, afgedekt, nog 5 minuten in de magnetron.

Zalmfilet met rode-peperkorst en limoenaardappeltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 limoenen
4 vastkokende aardappels (ca. 200 g)
4 eetlepels roerbakolie
zout
versgemalen zwarte peper
2 rode pepers
1 serehstengel
½ zakje verse koriander (à 15 g)
20 g gemalen kokos
4 zalmfilets (à ca. 100 g)

Bereiding

Limoenen schoonboenen en groene schil eraf raspen.
1 limoen uitpersen.
Aardappels schoonboenen en bij elk 2 mm tot bijna aan onderkant insnijden en op bakplaat zetten.
Limoenschil erover strooien en besprenkelen met enkele druppeltjes limoensap en 2 eetlepels roerbakolie.
Royaal zout en peper erboven malen.
Rode pepers en sereh schoonmaken en heel fijn hakken.
Koriander fijnhakken.
In kom peper sereh, koriander, kokos en rest van olie goed mengen.
Zout naar smaak toevoegen.
Zalmfilets uitspreiden en rode-pepermengsel erover uitstrijken.
Goed aandrukken.
Oven voorverwarmen op 225 ºC of gasovenstand 5.
Aardappels ca. 30 minuten roosteren.
Zalmfilets naast aardappels op bakplaat leggen en in ca. 10 minuten gaar en bruin laten worden.
Zalmfilets met pannenkoekmes voorzichtig op voorverwarmde borden scheppen.
Aardappels ernaast zetten.

Zalmfilet met roomkaas en basilicum

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

Ingrediënten

1 citroen
4 takjes vers basilicum
4 gedroogde tomaatjes op olie
4 verse zalmfilets van ± 150 g
100 g verse roomkaas
2 eetlepels gesmolten boter
zout
versgemalen peper

Bereiding

Boen de citroen schoon en rasp er 2 theelepels gele schil dun af.
Hak het basilicum en de gedroogde tomaatjes fijn.
Meng de geraspte citroenschil met het basilicum en de gedroogde tomaatjes in een kom door elkaar.
Snijd de zalmfilets overlangs doormidden en leg de onderste helften naast elkaar in een lage ovenschaal.
Strooi er zout en peper over, bestrijk ze met de roomkaas en verdeel er 3/4 van het basilicummengsel over.
Leg de andere zalmstukken erop en strijk er de rest van het basilicummengsel over uit.
Sprenkel er vervolgens de boter over en dek de schaal af met magnetronfolie.
Verwarm de zalmfilets in 10-12 minuten op 525-600 Watt.
Keer de schaal 2-3 keer een kwart slag.
Lekker met aardappelpuree of pasta en een frisse tomatensalade.

Variatietip: In plaats van zalm kunt u ook kabeljauw- of roodbaarsfilet gebruiken.

Variatietip: Roomkaas met kruiden, verse geitenkaas of verse roomkaas met mierikswortel zijn goede variaties op de verse roomkaas.

Zalmhapje met vulling in pastisdressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje veldsla (75 g)
2 bakjes zalmhapjes met vulling (à ca. 100 g)
2 eetlepels mayonaise
3 eetlepels koffieroom
1½ eetlepel pastis (slijter)
zout
peper

Bereiding

Worteltjes van veldsla verwijderen en veldsla over vier borden verdelen.
Zalmhapjes in midden erop zetten.
In kommetje dressing roeren van mayonaise, room, pastis, zout en royaal peper.
Dressing over en rond zalmhapjes sprenkelen.

Zalmmoten met pesto en noten

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

Ingrediënten

4 zalmmoten van ± 200 g
4 theelepels pesto
2 eetlepels gehakte walnoten
15 g boter
peper
gekartelde citroenschijfjes
½ dl water

Bereiding

Bestrijk één kant van de zalm met een mengsel van de pesto en de noten.
Vet een magnetronschaal in met de boter en voeg ½ dl water toe.
Leg de zalm hierin en dek de schaal met plasticfolie af.
Zet de schaal ± 6 minuten in de magnetron op 500 Watt.
Neem de schaal eruit en laat hem 1 minuut staan.
Neem het folie er voorzichtig af en bestrooi de vis royaal met grofgemalen peper.
Garneer met de citroen.
Lekker met gepofte aardappelen en verse peultjes, die met geraspte kokos zijn bestrooid.

Zalmmousse 7

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

Ingrediënten

400 g zalmfilet
200 g vette platte kaas
2 eieren
2 eetlepels opgeklopte room
2 eetlepels peterselie
1 eetlepel bieslook
peper
zout
cayennepeper
het sap van ½ citroen

Bereiding

Meng alle ingrediënten goed in een keukenmachine of met een mixer en verwarm het mengsel, afgedekt, 10-16 minuten op 450 Watt.
Laat het 5 minuten nagaren.

Zalmtartaar met kruidensla

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

200 g gerookte zalmfilet
1 limoen
2 eetlepels creme fraiche
zout
peper
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 theelepel vloeibare honing
4 takjes selderij
1 zakje verse dille (15 g)
1 zakje verse kervel (15 g)

Bereiding

Zalmfilet kleinsnijden.
Limoen uitpersen.
In kommetje 1 eetlepel limoensap en crème fraîche mengen.
Zalm erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
In kommetje olie, 2 eetlepels limoensap en honing tot dressing kloppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Grove steeltjes van selderij en dille verwijderen.
Selderij, dille en kervel in grove stukken scheuren en door dressing scheppen.
Vier (espresso)kopjes afspoelen met water en zalm erin scheppen.
Vier bordjes op kopjes leggen, samen keren en zalmtartaar op bordjes laten glijden.
Kruidensla op zalmtartaar leggen.
Serveren met geroosterd casinobrood.

Zeeastersalade met noten

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels hazelnoten
2 doosjes zeeaster (groente à 150 g)
3 eetlepels walnootolie
1½ eetlepel droge sherry
(versgemalen) peper

Bereiding

Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan licht goudbruin roosteren.
Intussen zeeaster wassen en in pan met bodempje water aan de kook brengen.
Op hoog vuur ca. 30 seconden laten koken.
In vergiet zeeaster goed laten uitlekken.
In kom olie en sherry door elkaar roeren.
Op smaak brengen met peper.
Zeeaster en noten erdoor scheppen.
Lekker bij lamsvlees en gebakken aardappels.

Zeeduivel met gesmolten kruidenboter

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

Ingrediënten
voor 2 personen

400 g zeeduivel
1 dl droge witte wijn
2 plakjes citroen
1 sjalotje
75 g boter
1 teentje knoflook
3 eetlepels fijngehakte verse groene kruiden naar keuze
zout
peper

Bereiding
Ontvlies de zeeduivel en leg hem in een ovenschaal.
Schenk de wijn erover, leg de citroen erbij en verdeel er 15 g boter op.
Laat de vis, afgedekt, in de magnetron in 5 minuten gaar worden.
Snipper de knoflook en de sjalot.
Smelt de rest van de boter en voeg de sjalot en de knoflook toe.
Voeg dan de groene kruiden en 4 eetlepels kookvocht toe en breng op smaak met peper en zout.
Serveer met peultjes en krielaardappeltjes.

Zeeuwse oesters in eierschuim

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

Ingrediënten

8 platte zeeuwse oesters
100 g zeekraal
3 grote eieren á ± 70 gr
het sap van ½ citroen
15 druppels tabasco
3 halve eierdopjes Manzanilla sherry
1 eetlepel room
boter
peper
zout

Bereiding

Open de oesterschelpen en vang het vocht door een zeef op.
Maak de oesters los en houd ze apart.
Borstel de holle schelp schoon (de andere helft mag weg) en droog ze af.
Maak de zeekraal schoon, verwijder het vezelige uiteinde, was de groente en blancheer hem zonder deksel enkele minuten in lichtgezouten water.
Verfris de zeekraal onder de koude kraan en bet ze droog.
Leg de oesters opnieuw in hun schelp, kruid ze met peper en verdeel er wat zeekraal over.
Breek de eieren mooi doormidden en scheid het wit van de dooier.
Doe de eierdooiers in een pannetje en voeg er het oestervocht, het citroensap, de tabasco en de Manzanilla sherry aan toe.
Zet het pannetje in een warmwaterbad en klop het eiermengsel tot schuim (het mengsel moet luchtig en samenhangend zijn, maar mag niet stollen).
Lepel dit schuim over de oesters en laat ze ± 5 minuten in een voorverwarmde oven van 190 °C glaceren.
Klop het eiwit, samen met de room en wat zout, los.
Smelt een klontje boter in een koekepan en bak het eiwit als een flensje.
Rol het op en snijd het in ringen.
Schep deze opnieuw in de pan en verwarm ze nog even, samen met de rest van de zeekraal.
Hussel goed door elkaar en verdeel het gerecht over 4 verwarmde borden.
Zet op elk bord 2 oesters en serveer ze bij een glaasje Manzanilla sherry, champagne of droge port.

Tip: Manzanilla sherry is een jonge, droge sherry, die licht en ziltig van smaak is.

Zoete aardappelrösti met geroosterde portobello

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 portobello champignons
2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflookaroma en chilip
2 geroosterde paprika's (pot à 465 g)
100 g Roquefort of Danish Blue
½ zakje knoflookbieslook (à 20 g)
300 g zoete aardappels
grof zeezout
(versgemalen) zwarte peper
3 eetlepels olijfolie
1 zakje veldsla (75 g)

Bereiding

Portobello's schoonvegen met keukenpapier, rondom bestrijken met chiliolie en minstens 10 minuten laten liggen.
Paprika's in reepjes snijden.
Roquefort verkruimelen.
Bieslook fijn knippen.
Grillpan verhitten tot gloeiend heet.
Aardappels schillen en (in keukenmachine) grof raspen.
Zout en peper erboven malen.
Helft van bieslook erdoor scheppen.
Mengsel in 6 porties verdelen.
In grillpan portobello's in ca. 8 minuten mooi bruin en beetgaar roosteren, halverwege keren.
Intussen in grote koekenpan olijfolie verhitten en bergjes geraspte aardappel erin scheppen.
Bergjes platdrukken en in 2 à 3 minuten bruinbakken, met spatel voorzichtig keren en andere kant bruinbakken.
Veldsla over twee borden verdelen.
Röstikoekjes in midden dakpansgewijs erop leggen.
Geroosterde portobello's op röstikoekjes leggen en garneren met paprikareepjes.
Roquefort en rest van bieslook erover strooien.

Zoetzure hawaïkip met perzik

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

Ingrediënten

300 g couscous
2 rode paprika's
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaal kipblokjes (ca. 400 g)
1 doosje mix voor kip hawaïsaus (80 g)
1 pak tuinerwten (diepvries, 450 g)
4 perziken

Bereiding

Couscous bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten en kipblokjes 4 minuten bakken.
Paprika toevoegen en 1 minuut meebakken.
Hawaïmix en 500 ml water toevoegen en al roerend aan de kook brengen.
Tuinerwten toevoegen.
Geheel 2 minuten zachtjes koken.
Perziken schillen, halveren, pit verwijderen en in blokjes snijden.
Perziken toevoegen aan saus en 1 minuut meewarmen.
Couscous serveren met zoetzure kip.

Zoetzure kip met mango en snijboontjes

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

Ingrediënten

200 g kipfilet
1 mango
200 g snijbonen
Conimex Wok Olie
1 zakje Conimex kant-en-klare witte Wokrijst
1 zakje Conimex Woksaus Sweet & Sour
2 eetlepels Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Snijd de kipfilet in reepjes.
Maak de mango schoon en snijd in blokjes.
Was en snijd de snijbonen in ruitjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de reepjes kip en de snijboontjes ca. 5 minuten.
Voeg de blokjes mango toe en wok ca. 3 minuten mee.
Voeg de wokrijst en de woksaus direct vanuit de verpakking toe en warm het geheel goed door.
Schep de sweet & sourkip in 2 kommen of diepe borden.
Bestrooi met de gebakken uitjes.

Serveertip: Lekker met frisse Conimex Atjar Tjampoer .

Variatietip: Vervang de Gebakken Uitjes door Geraspte Kokos.

Zomerfruitsalade met Griekse yoghurt en noten

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje hazelnoten (à 65 g)
250 g aardbeien
100 g rode bessen
3 nectarines
100 g blauwe bessen
2 eetlepels citroensap
2 bekertjes Griekse yoghurt (à 150 g)
vloeibare honing

Bereiding

Hazelnoten grof hakken.
In droge koekenpan hazelnoten al schuddend lichtbruin roosteren.
Op bordje laten afkoelen.
Aardbeien wassen, schoonmaken en halveren.
Rode bessen wassen en met vork van takjes afritsen.
Nectarines wassen, halveren, pit verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Blauwe bessen wassen.
In kom alle vruchten mengen en besprenkelen met citroensap.
Fruitsalade over vier schaaltjes verdelen en dot Griekse yoghurt erop scheppen.
Gehakte noten erover verdelen en vloeibare honing naar smaak erover schenken.

Zomergroenten met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor2 personen

200 g sperziebonen
grof zeezout
4 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 bakje gegrilde paprika's (200 g)
1 bakje cherry trostomaten
2 kleine geitenkaasjes Crottin de Chavignol (` 60 g)
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding
Van sperziebonen puntjes afsnijden.
In pan met ruim water en zout sperziebonen in ca. 4 minuten beetgaar koken.
Knoflook pellen en in lengte halveren.
In steelpan olijfolie met knoflook ca. 2 minuten zachtjes verwarmen tot knoflook beetgaar is.
Knoflook in olie iets laten afkoelen.
In vergiet bonen laten uitlekken.
In zeef paprika's laten uitlekken.
Stukken paprika in grove repen snijden.
Tomaten wassen en tros in 2 stukken knippen.
Geitenkaasjes elk in 6 puntjes snijden.
Van 2 stukken bakpapier à 40 x 40 cm rond vuist 2 kommetjes vormen met opstaande rand van ca. 15 cm, rand naar buiten toe stevig in elkaar draaien.
Kommetjes op bakplaat zetten en vullen met sperziebonen, paprika, stukjes geitenkaas, stukjes knoflook en trostomaatjes.
Knoflookolie erover sprenkelen en royaal bestrooien met zout en peper.
Eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Kommetjes uit koelkast nemen.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Bakplaat met papieren kommetjes in midden van oven schuiven en groenten en kaas in ca. 15 minuten door en door warm laten worden.
Kommetjes op twee borden zetten.
Serveren met biologisch brood.

Tip: U kunt dit gerecht ook bereiden in eenpersoons ovenschaaltjes met een doorsnede van ca. 15 cm.

Zuid-Spaanse soep met visquenelles

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

Ingrediënten

2 preiwitten
1 wortel
2 uien
boter
1 klein blikje tomatenpuree
1 blokje kippenbouillon
2 aardappelen
1 eetlepel rijst
200 g wijtingfilet
2 eiwitten
2 eetlepels room
1 rode paprika
2 dl droge sherry
2 eetlepels gehakte peterselie
peper
zout

Bereiding

Maak de preiwitten en de wortel schoon en snijd beide groenten fijn.
Pel de uien en snipper ze fijn.
Smelt een klontje boter en stoof er de groentesnippers bij.
Voeg er de tomatenpuree aan toe en laat even bakken.
Giet er vervolgens 2 l water op en voeg er het blokje kippenbouillon aan toe.
Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in stukken en voeg deze bij de soep.
Laat ± 30 minuten op een zacht vuurtje sudderen.
Kook de rijst gaar in lichtgezouten water.
Maak intussen de visquenelletjes:
Mix de wijting tot puree en spatel er de eiwitten en de room door.
Breng op smaak met peper en zout.
Draai met behulp van 2 theelepels, kleine elipsvormige balletjes of quenellen uit de puree en pocheer deze ± 12 minuten in lichtgezouten water; bewaar ze vervolgens in koud water.
Mix de soep.
Was de rode paprika, verwijder de zaden en de zaadlijsten en snijd ze in dunne reepjes.
Voeg deze, samen met de gekookte rijst, bij de soep en laat nog ± 10 minuten zachtjes koken.
Voeg er juist voor het opdienen de sherry, de gehakte peterselie en de visquenelletjes aan toe.

Zuurkoolsalade

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 150 g zuurkool iets kleiner.
Snijd 1 kleine banaan in plakken en druppel er wat citroensap over.
Maak een sausje van 1 eetlepel olie, 1 eetlepel gembersiroop en een snufje kerrie.
Vermeng de groente met het fruit en de saus.

Zuurkoolstamppot met gevulde varkensfilet

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

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
1 zak wijnzuurkool (500 g)
2 schaaltjes varkensfiletlapjes (à ca. 250 g)
4 plakken biologische ham (ca. 100 g)
100 g port salut (kaas, bedieningsafdeling)
5 eetlepels boter of margarine
100 ml melk

Bereiding

Aardappels schillen, in kleine stukken snijden en in ca. 20 minuten samen met zuurkool gaarkoken.
Varkenslapjes uitspreiden op werkblad en elk lapje beleggen met 1 plak ham.
Kaas in 4 plakken snijden en op ham leggen.
Varkenslapjes dubbelvouwen en met prikker vaststeken.
Vlees bestrooien met zout en peper.
In koekenpan 3 eetlepels boter verhitten.
Vlees in ca. 15 minuten gaar en bruin bakken, halverwege keren.
Aardappels met zuurkool afgieten en fijnstampen.
Melk en rest van boter door aardappels scheppen.
Stamppot op smaak brengen met zout en peper.
Vlees uit pan halen.
Door bakvet 150 ml water roeren en aan de kook brengen.
Bakresten losroeren.
Jus op smaak brengen met zout en peper.
Stamppot serveren met vlees en jus.

Zweedse salade

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 gekookte aardappelen
4 gekookte bieten
4 appelen
200 g mager gekookt rundvlees
4 haringen
4 hardgekookte eieren
4 eetlepels olie
3 eetlepels wijnazijn
peper, zout
½ theelepel mosterd
1 citroen
ansjovisfilets
kappertjes

Bereiding

Snijd de aardappelen, de bieten, de appel, de augurk, het rundvlees en de haring in nette stukjes; wrijf ze vooral niet fijn.
Verdeel ook 3 eieren in stukjes.
Roer de olie met de azijn, peper, zout en de mosterd door elkaar en meng de gesneden ingreediënten hierdoor.
Verkruimel de dooier van het vierde ei en maak het eiwit apart fijn.
Gebruik dit als garnering, evenals dunne schijfjes citroen, waarop een opgerolde ansjovisfilet wordt gelegd.
Bestrooi het geheel tenslotte rijkelijk met kappertjes.

Compressed by PDF24