



Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

271 recepten
(Carta2007-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Andijviestamppot met worst in pepersaus
2. Ansjovisboter
3. Appel-notenijs
4. Appelenvelopjes met rozemarijn en pijnboompitjes
5. Avocadoyoghurtijs met amandel
6. Bloemkool met prei en spekjes
7. Broccolisotel met hamblokjes
8. Carpaccio met balsamicodressing
9. Champignonescalope met risotto
10. Cheeseburger met maïssalade
11. Chocoladewhisky-fondanttaartje met vruchtencompote en jus van Campari
12. Chocosinaaspudding
13. Choronsaus
14. Chow mein met peultjes en kip
15. Chutney met abrikozen, ananas en kiwi
16. Ciabatta met ham en mozzarella
17. Citroen-passievruchten-syllabub met rode vruchten
18. Citroenkip met peterselie en munt
19. Citroenpasta met geroosterde zalm
20. Citroensorbet met rozemarijn en wodka
21. Citroentaart met platte kaas
22. Citruspannenkoek met peer
23. Clafoutis van appels
24. Clams in de oven
25. Clotted cream (dikke room)
26. Cocktailsaus 3
27. Coeur à la crème (roomhartjes)
28. Compote van abrikozen
29. Consommé van rivierkreeftjes met sherry
30. Coquilles in tomatensoepje
31. Coquilles Saint Jacques vapeur (gestoomde St. Jakobsschelpen)
32. Engelse pie gevuld met rundvlees en uien
33. Extra gevulde erwtensoep 2
34. Farfalle met gehaktballetjes, tomaat en groenten
35. Fillodeegtaartjes met gerookte zalm en zure room
36. Garniture à la Dieppoise (garnituur uit Dieppe)
37. Garniture à la Dubarry (garnituur Dubarry)
38. Garniture à la Florian (garnituur Florian)
39. Garniture à la Marivaux (garnituur Marivaux)
40. Garniture à la Melba (garnituur Melba)
41. Garniture à la Toulousaine (garnituur uit Toulouse)
42. Garniture à la Tyrolienne (garnituur uit Tirol)
43. Gazpacho alentejana (Portugese gazpacho)
44. Gazpacho Italiano (Italiaanse gazpacho)
45. Gebakken aardbeien met Rodenbach, pernod, peper en munt
46. Gebakken ananas met vanille
47. Gebakken asperges met langoustines
48. Gebakken banaan
49. Gebakken eihartjes
50. Gebakken en gestoomde St. Jakobsschelp met gember
51. Gebakken fruit met wijn en peperkoekkrokantjes
52. Gebakken jakobsschelpen, coulis van prei met gember, koriander en sereh
53. Gebakken kreeft met geprakte bloemkool en sap van Granny Smith
54. Gebakken scholfilet met spinazie gratineerd met parmezaanse kaas
55. Gebakken tongscharfilet met knoflookpuree
56. Gegrilde tomaten
57. Glace à la crème (roomijs)
58. Glace à la vanille (vanille-ijs)
59. Hangop met appelkoekkruim en nootjes
60. Honingkarbonades met bloemkool en aardappelpuree
61. Hutspotschoteltje uit de oven

62. IJs met warme perziken en honingsaus
63. Italiaanse scholrolletjes
64. Kalfssteak met gebakken aardappeltjes en salade
65. Kalfsvleesragoût met champignons en verse kruiden
66. Karnemelkpannenkoekjes met appel
67. Karouli me pligouri (slakken op Cypriaanse wijze)
68. Kattenkopjes
69. Keizer pastasalade
70. Kerrierijst met kip, munt en cashewnoten
71. Kerrierijst met paprikaomelet
72. Kerriesaus met appel en rozijnen
73. Kersendélice
74. Kersensmoothie
75. Kersensoep met Kriek
76. Lamskoteletjes met artisjokyoghurt
77. Lasagne van klapstuk met hutspot
78. Lasagne van tomaten
79. Lasagne verde 2 (groene lasagne)
80. Lasagne verdi met wortelen
81. Lasagnestapeltje met gehakt en roergebakken groenten
82. Lauw-warme parmentier van vitelotte-aardappel, tartaar van Zeeuwse oesters
83. Lauw chocoladetaartje met krikensorbet en passieroom
84. Lauw garnaalslaatje met biervinaigrette
85. Lauw garnalenslaatje
86. Lauw slaatje van asperges en aardappelen
87. Lauw slaatje van gebakken jacobsschelpen en eendenborst met dressing van sinaasappelsap,
88. Lauw slaatje van rog met tuinkruiden
89. Lauw slaatje van scampi's met gekorste Parmaham
90. Lauw slaatje van scampi's met sinaasappelsausje
91. Lauw winterslaatje met acaciahoning en parelhoen
92. Lauwe oosterse spinazie met sesam
93. Lauwe salade van engelenhaar, scampi en komkommer
94. Limoennasi met prei en garnalen
95. Lookbroodjes
96. Maaltijdsalade met gebakken kipreepjes
97. Maïskoekjes met mangodip
98. Marinade van verse St. Jakobsnoten
99. Marjolaine
100. Marmelada de castanhas (Portugese kastanjemarmelade)
101. Marokkaanse sinaasappelsalade
102. Marquise au chocolat
103. Mascarpone-bramenijs
104. Mascarpone-ijstimbaaltje
105. Mascarpone met bosvruchten 2
106. Mascarpone met citroen en rode-vruchtencompote
107. Mascarponetoetje met vers fruit
108. Matelote met St-Jacobsschelpen
109. Mediteraanse gebakken mosselen
110. Mediterrane gehaktballetjes 2
111. Mediterrane hamquiche met zwarte olijven en fetakaas
112. Oeufs à l'Auvergnate (eieren uit de Auvergne)
113. Oeufs à la campagnarde (eieren van het platteland)
114. Oeufs brouillés au gruyère rapé (roereieren met geraspte gruyère)
115. Oeufs brouillés aux champignons (roereieren met champignons)
116. Oeufs brouillés aux fines herbes (roereieren met tuinkruiden)
117. Oeufs brouillés aux moules (roereieren met mosselen)
118. Oeufs brouillés à l'estragon (roereieren met dragon)
119. Oeufs brouillés en caisse (roereieren in een soesje)
120. Oeufs brouillés Magda (roereieren Magda)
121. Oeufs sur le plat Isoline (spiegeleieren Isoline)
122. Omelet met rivierkreeftjes en bosui
123. Omelet met spek-uischijfjes
124. Omelette au thon (omelet met tonijn)

125. Omelette aux escargots (omelet met wijngaardslakken)
126. Omelette aux rognons (omelet met niertjes)
127. Omelette à l'Arlésienne (omelet uit Arles)
128. Omelette à l'Espagnole (Spaanse omelet)
129. Omelette fine bouche (omelet met zwezerik)
130. Omelette Limousine (omelet uit Limousin)
131. Omelette Savoyarde (omelet uit Savooie)
132. Oosterse champignonsoep
133. Oosterse kabeljauw met mie en roerbakgroenten
134. Oosterse kool met satéballetjes
135. Oseille en chiffonade (chiffonade van zuring)
136. Pangasius met broccoli en tomaten tapenade
137. Paprikaroomsoep
138. Parfait met nougatine van sesamzaadjes
139. Parfait van amandelen met abrikozensaus
140. Parfait van kriekbier
141. Parfait van pastis met zoethoutsaus
142. Parfait van rode bessen en yoghurt
143. Parijzer champignon-schnitzel met bistrokrieltjes
144. Parmentière met rivierkreeftjes
145. Parmentière van St. Jacobsschelpen met peterselie
146. Pasta à la Danny
147. Pasta à la jardinière met roze garnalen
148. Pasta con pollo grillato, fagiolini verdi e basilico (pasta met gegrilde kip, sperziebonen en basilicum)
149. Pasta con polpete, rucola e parmigiano (pasta met gehaktballetjes, rucola en parmezaanse kaas)
150. Pasta met amandelen en avocado met citroensaus
151. Pommes de terre à la boulangère (aardappels van de bakkersvrouw)
152. Prikworst
153. Quiche met roerbakgroenten en chorizo
154. Reuzengarnaalsoepje
155. Reuzengarnalen in krokant jasje
156. Reuzengarnalen met salsa van mango en papaja
157. Reuzengarnalen op z'n Provençaals
158. Ribbetjes met watermeloen, geitenkaas en komkommer
159. Ribeye met zeezout rozemarijn aardappeltjes en tuinbonensalade
160. Ricottablini's
161. Rigatoni con salsa Genovese (rigatoni met Genovese saus)
162. Rijst- en garnalensalade met uitjes
163. Rijst met biefstukreepjes
164. Rijst met gefrituurde champignons
165. Rijst met oosters gekruide kip
166. Rijst met tofu in pindasaus
167. Rijstbavarois met chocoladesaus
168. Rijstepap met Zuidvruchten en stroop
169. Rijstschotel met saté
170. Ris de veau à l'Italienne (kalfszwezerik op z'n Italiaans)
171. Ris de veau à la Cévenole (kalfszwezerik uit de Cévennen)
172. Ris de veau à la Landais (kalfszwezerik uit de Landes)
173. Ris de veau à la Paloise (kalfszwezerik uit Pau)
174. Ris de veau régence (kalfszwezerik op ouderwtse wijze)
175. Roomrijstpudding
176. Roulettes de scaroles au lard (rolletjes van andijvie met spek)
177. Salade met kipspies
178. Salade met lamshaasjes en courgettechips
179. Salade met langoustines op grootmoeders wijze
180. Salade met meloen en gorgonzola
181. Salade met Noordzeegarnalen en paddestoelen
182. Salade met rundvlees en basilicum
183. Salade met tonijn
184. Salade met zalm en kaas dressing
185. Salade Périgourdine (salade uit de Périgord)
186. Salade van abrikozen met specerijen en muskaatwijn

- 187. Salade van asperges en maatjes met amandelen
- 188. Salade van asperges met Ganda Ham
- 189. Salade van doperwten met gerookte paling
- 190. Salade van gegrilde inktvis
- 191. Salade van gemarineerde sardines met witte bonen
- 192. Sauce au Porto (saus met port)
- 193. Sauce mousseline au citron (mousselinesaus met citroen)
- 194. Sauce Normande (Normandische saus)
- 195. Sauce Provençale (Provençaalse saus)
- 196. Sauce remoulade (remouladesaus)
- 197. Saumon à la Champenoise (zalm uit de Champagne)
- 198. Saumon à la meunière (zalm van de molenaarsvrouw)
- 199. Saumon à la Paloise (zalm uit Pau)
- 200. Schouderstuk met mosterd en aardappelsalade
- 201. Sole aux crevettes (zeetong met garnalen)
- 202. Sole aux fruits de mer (zeetong met zeevruchten)
- 203. Sole à l'Américaine (zeetong op z'n Amerikaans)
- 204. Sole à l'Anglaise (zeetong op z'n Engels)
- 205. Sole à la bonne Femme (zeetong van de huisvrouw)
- 206. Sole à la Hollandaise (Hollandse zeetong)
- 207. Sorbet aux fruits de passion (sorbet van passievruchten)
- 208. Sorbet aux pêches (sorbet van perziken)
- 209. Sorbet Solaverry
- 210. Spaghetti con pollo, zucca e cipollini (spaghetti met kip, pompoen en sjalotjes)
- 211. Suprême de volaille à l'Indienne (Indische kipfilet)
- 212. Suprême de volaille à la Hongroise (Hongaarse kipfilet)
- 213. Tagliatelle met citroen en garnaal
- 214. Tagliatelle met courgette-zalmsaus
- 215. Tagliatelle met courgette en tomaat
- 216. Tagliatelle met courgettes en gerookte zalm
- 217. Tagliatelle met grijze garnalen en bloemkool
- 218. Tagliatelle met kip stroganoff
- 219. Tagliatelle met kippenreepjes en champignons in roomsaus
- 220. Tagliatelle met mosselen en champignons
- 221. Tagliatelle met mosselen en saffraan
- 222. Tagliatelle met oesterzwammen en geitenkaas
- 223. Tagliatelle met ratatouille
- 224. Tagliatelle met romige kaassaus
- 225. Tagliatelle met spekreepjes en rucola
- 226. Tagliatelle met zalm 3
- 227. Tilapia met crème fraîche saus
- 228. Varkenshaas met uienchampignonpuree in bladerdeeg
- 229. Varkensreepjes in lemonsous
- 230. Varkensrollade op z'n paasbest
- 231. Varkensslaasje met rode vruchten
- 232. Varkensspiesjes op Toscaanse wijze
- 233. Varkensvlees met ui en tomaat
- 234. Vegetarisch gevulde puntpaprika's
- 235. Vegetarische chili 2
- 236. Vegetarische hamburger met aardappelpuree en kruidige groenten
- 237. Vegetarische roerbak 2
- 238. Vegetarische schnitzel met roergebakken chinese kool
- 239. Vegetarische tomatensaus met courgette
- 240. Velouté (witte basissaus)
- 241. Velouté aux deux truites (romige forelsoep)
- 242. Warme ham-kaasragoûtbroodjes
- 243. Warme kreeft à la Saint-Hilaire
- 244. Warme kreeft met groenten
- 245. Warme mango met basilicum en versgedraaid vanilleroomijs
- 246. Warme mokkasoufflé
- 247. Warme peren met saus van Elixir d'Anvers
- 248. Warme vruchtenschotel
- 249. Watermeloen sorbet

- 250. Waterzooi van kreeft
- 251. Wijngaardslakken in een potje
- 252. Wijngelei uit Durbach
- 253. Wilde rijst met gebakken St. Jacobsschelpen
- 254. Winterse rumpot
- 255. Wokroll met kip en broccoli in sinaasappel-pindasaus
- 256. Zalm met mosselen
- 257. Zalmmoot met groente en crème fraîche
- 258. Zalmpakketje uit de oven
- 259. Zalmragoût met shii-take
- 260. Zalmrijst
- 261. Zalmrisotto
- 262. Zeeduivel Culiacin
- 263. Zeeduivel met ansjovissaus
- 264. Zeeduivel met baconbrochettes
- 265. Zeeuwse oester in zeetongfilet
- 266. Zeeuwse oesters en St. Jacobsoester
- 267. Zeeuwse oesters met champagnevinaigrette
- 268. Zeeuwse visragoût met groentereepjes
- 269. Zeevruchten laksa
- 270. Zeevruchten van Cuong
- 271. Zeevruchtenbrochettes met komkommersaus

Andijviestamppot met worst in pepersaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g rookworst, in stukjes
1 doosje MAGGI Peper Saus
1 doosje MAGGI Puree voor Stampot
nootmuskaat
600 g andijvie (panklaar)

Bereiding

Verdeel de worst over een bakblik en schuif dit 15 cm onder een hete grill.
Rooster de blokjes worst 3-5 minuten: schep ze af en toe om.
Bereid de MAGGI Peper Saus volgens de aanwijzingen en schep de worst erdoor.
Bereid de MAGGI Puree voor Stampot volgens de aanwijzingen.
Voeg nootmuskaat naar smaak toe.
Scheep de andijvie erdoor en warm de stampot al omscheppend goed door.
Verdeel de stampot over vier borden, maak in het midden een kuiltje en schep de pepersaus met worst erin.

Ansjovisboter

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

Ingrediënten

500 g boter

peper van de molen

60 g uitgelekte ansjovis (in olie en zout ingelegd) (dat zijn 2 platte doosjes)

géén zout

Bereiding

Leg een vel aluminiumfolie voor je op een werkblad.

Bedruip het heel lichtjes met een weinig koud water.

Laat de boter op kamertemperatuur komen.

Doe alle ingrediënten in een blender en mix alles goed glad.

Neem een beetje boter met een lepel of potlikker en strijk die, naar gelang van het volume dat je wil, op de folie.

Hevel de rest van de boter over uit de blender op het blad folie.

Rol de folie op gewenste dikte en draai aan beide uiteinden in omgekeerde richting om er een worst van te maken.

Leg die rol in de koelkast en laat enkele uren opstijven.

Snijd er plakjes van voor gebruik.

Tip: Deze boter kan ook in de diepvriezer worden bewaard.

Appel-notenijs

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type IJs

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ l vanilleroomijs
2 appels (Braeburn)
1 eetlepel citroensap
1 bakje pecannoten naturel (80 g)
8 chonelly's (chocoladekoekjes pak à 175 g)

Bereiding

IJs iets zacht laten worden.
Appels schillen, halveren en klokhuis verwijderen.
Appels grof raspen en mengen met citroensap.
Noten grof hakken.
Appel en noten door ijs scheppen.
IJs tot gebruik weer in diepvries zetten.
Chonelly's op vier borden leggen.
Op elk bord 2 bollen ijs scheppen.
(Overgebleven ijs niet opnieuw invriezen.)

Appelenvelopjes met rozemarijn en pijnboompitjes

Menugang Gebak

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

4 plakjes roomboterbladerdeeg

1 takje rozemarijn (uit een schaaltje verse kruiden Italiaanse mix à 15 g)

2 appels (goudrenet)

2 eetlepels abrikozenjam

2 eetlepels citroensap

4 eetlepels suiker

4 eetlepels geroosterde pijnboompitten (sla-verrijker)

4 eetlepels mascarpone

Bereiding

Laat het deeg ontdooien.

Pluk de rozemarijnblaadjes van het steeltje.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de partjes in stukjes.

Roer de jam met 2 eetlepels heet water los.

Schep 2 eetlepels van het jammengsel, het citroensap, de suiker, de rozemarijn en de pijnboompitten door de appelstukjes.

Verdeel het mengsel over de plakjes bladerdeeg, vouw de punten als een enveloppe over de vulling heen en draai ze in een puntje samen.

Leg de envelopjes op een met bakpapier bekleed bakblik en bak ze in ± 25 minuten goudbruin en gaar.

Bestrijk de taartjes 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd met de rest van het jammengsel en bak ze verder af.

Laat ze iets afkoelen.

Serveer met de mascarpone.

Avocadoyoghurtijs met amandel

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 avocado's
100 g gepelde blanke amandelen
100 ml sinaasappelsap
100 ml schenkroom of koffiemelk
200 ml yoghurt

Bereiding

Houd enkele amandelen apart voor garnering en maal de rest fijn.
Halveer de avocado's, verwijder de pitten, schep het vruchtvlees uit de schillen en pureer dit vruchtvlees met de schenkroom.
Meng nu de gemalen noten met het sinaasappelsap door de avocadopuree.
Spatel tot slot de yoghurt door het avocado/notenmengsel.
Schep het mengsel in een ruime schaal of diepvriesdoos en zet deze in de diepvries.
Schep de massa na een half uur om.
Doe dit nog een keer na weer een half uur (de vorming van ijskristallen wordt zodoende voorkomen).
Laat het ijs zo'n 4 uur bevriezen.
Garneer het dessert met de apart gehouden amandelen.

Bloemkool met prei en spekjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

750 g bloemkool, in grote roosjes
2 eetlepels vloeibare margarine
100 g magere spekblokjes
300 g prei, in dunne ringen
1 doosje MAGGI Kaas Saus
1 bol mozzarella, in plakken

Bereiding

Kook de bloemkool in 8-10 minuten in ruim water met wat zout beetgaar.
Verhit de margarine in een wok en bak de spekjes knapperig.
Roerbak de prei 3-4 minuten mee.
Bereid de MAGGI Kaas Saus volgens de aanwijzingen.
Scheep de bloemkool in een ingevette ovenschaal en verdeel de prei en spekjes erover.
Schenk de saus erover en leg de mozzarella erop.
Strooi er wat peper over en laat de schotel onder de hete grill in 4-5 minuten goudbruin kleuren.

Variatietip: Met uitgebakken spekjes, prei en mozzarella smaakt bloemkool weer heel anders.

Broccolisotel met hamblokjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Ovensotel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 doosje MAGGI Oven Dagsotel voor bloemkool met gehakt en
room-tuin-kruiden
1 ei
500 g broccoli
700 g voorgekookte mini-krieltjes
250 g kerstomaatjes
200 g hamblokjes
100 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Meet in een maatbeker 400 ml water af, roer de MAGGI Oven Dagsotel erdoor en vervolgens het ei.

Snijd de broccoliroosjes van de stronk en snijd de stronk in blokjes.

Kook de roosjes en stronkjes in 4-5 minuten beetgaar.

Vet een ovenschaal in en schep de krieltjes, broccoli, tomaatjes en ham in de schaal door elkaar.

Schenk de ovenmix gelijkmatig over de sotel en strooi de kaas erover.

Bak de sotel in het midden van de oven in 45 minuten goudbruin en gaar.

Carpaccio met balsamicodressing

Menugang Voorgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels pijnboompitten
2 x 100 g carpaccio (vleeswaren)
6 zongedroogde tomaten in olie
1 zakje rucola (sla, 30 g)
6 eetlepels balsamicodressing (fles à 250 ml)
½ stokbrood

Bereiding

In droge koekenpan pijnboompitten lichtbruin roosteren en af laten koelen.
Carpaccio over vier borden uitspreiden.
Tomaten fijnsnijden.
Rucola en tomaten over borden verdelen.
Pijnboompitten over carpaccio strooien.
Dressing goed schudden en over gerecht sprenkelen.
Met stokbrood serveren.

Champignonescalope met risotto

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak tuinbonen (diepvries 300 g)
2 zakje risotto ai funghi (à 165 g)
2 eetlepels boter of margarine
4 vegetarische escalope champignon (à 150 g)
1 bakje tomaatjes (mini-romatomaten 250 g)

Bereiding

Tuinboontjes in weinig water ca. 5 minuten koken zonder zout.
Risotto bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In koekenpan boter verhitten.
Escalopes in ca. 5 minuten gaar bakken.
Tomaatjes schoonmaken en halveren.
Tuinbonen en tomaten door risotto scheppen en ca. 2 minuten meeverwarmen.
Risotto serveren met escalopes.

Cheeseburger met maïssalade

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

Ingrediënten

1 blik maïs à 300 g, uitgelekt
1 rode ui, gesnipperd
300 g cocktailtomaten, in vieren
2½ eetlepel olijfolie traditioneel
peper
zout
4 biologische hamburgers
4 plakken beleggen kaas, ontkorst
4 zachte witte broodjes

Bereiding

Schep de maïs met de ui, de tomaat, 1½ eetlepel van de olie en peper en zout naar smaak door elkaar.
Bestrijk de hamburgers met de rest van de olie en rooster ze in een grillpan aan beide kanten bruin en naar wens rosé of gaar.
Leg de kaas erop en laat de kaas met een deksel op de pan smelten.
Snijd de broodjes open en leg de hamburgers erop.
Serveer met de salade.

Wijnadvies: Kaapse Vreugd, rosé, Zuid-Afrika

Chocoladewhisky-fondanttaartje met vruchtencompote en jus van Campari

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

Ingrediënten

5 dl slagroom
225 g bittere chocolade
2½ blaadjes gelatine
40 g eierdooier
whisky
100 g chocoladeglazuur
50 g sukade
8 oranjesnippers
8 geconfijte kersen
8 gewelde abrikozen
8 gewelde kleine pruimen
2 dl Campari
50 g suiker
½ vanillestokje
2 eetlepels citroenrasp
aardappelmeel

Bereiding

Neem bij voorkeur pruimen geweld in thee en Schotse whisky.
Klop de slagroom lobbij.
Smelt de chocolade au bain marie langzaam.
Week de gelatine in ruim koud water.
Klop de eidooier schuimig.
Smelt de uitgeknepen gelatine in de magnetron en roer de gelatine door de gesmolten chocolade.
Schenk de chocolade al kloppend langzaam bij de eierdooier.
Spatel de slagroom door het mengsel en breng op smaak met de whisky.
Schep de massa voorzichtig in vormpjes en laat de taartjes in de koelkast in circa vier uur opstijven.
Glaceer de taartjes met ganache of glazuur en verwijder de vorm.
Breng de Campari met de suiker, het opengesneden vanillestokje en de citroenschil zachtjes aan de kook en bind de saus met wat aangelengd aardappelmeel.
Snijd de sukade in zeer dunne repen en meng met de rest.
Breng de compote op smaak met een beetje jus van campari.
Leg de taart op de bordjes en verdeel de compote over de bordjes.
Schep de jus van Campari hier omheen.

Chocosinaaspudding

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

Ingrediënten

50 g cacaopoeder

100 g Maïzena

150 g suiker

100 g verse room

1 sinaasappel

1 l melk

om te garneren

1 sinaasappel

gekonfijte kersen (facultatief)

Bereiding

De cacao, de Maïzena en de suiker vermengen.

De verse room en de geraspte sinaasappelschil bijvoegen.

Alles aanmengen met de melk zonder klonters te vormen.

Onder voortdurend roeren aan de kook brengen.

1 minuut laten koken en van het vuur nemen.

In een met koud water bevochtigde vorm gieten.

In de koelkast zetten tot de volgende dag.

Storten en garneren met schijven tot op het vruchtvlees geschilde sinaasappel en met gekonfijte kersen.

Choronsaus

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 dl droge witte wijn
20 cl dragonazijn
4 sjalotten
5 peperkorrels
2 eetlepels dragon (fijnggehakt)
6 eierdooiers
50 g roomboter
½ eetlepel kervel (fijnggehakt)
zout
40 g tomatenpuree

Bereiding

Choronsaus wordt gemaakt op basis van béarnaisesaus: Hiervoor de witte wijn, dragonazijn, fijngehakte sjalotten, gehakte dragon, geplette peperkorrels en zout tot op een derde laten inkoken in een pannetje.

De eierdooiers één voor één toevoegen en opkloppen au bain-marie en vervolgens de warme tomatenpuree toevoegen.

Wanneer alles goed gemengd is, de gesmolten boter druppelsgewijs bijvoegen onder voortdurend roeren.

Afwerken met een beetje gehakte kervel (of dragon).

Choronsaus past goed bij vlees- of visgerechten en bij asperges.

Chow mein met peultjes en kip

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

Ingrediënten

2 rode paprika's
1 schaaltje kipfilet (ca. 400 g)
250 g peultjes
2 dozen Chinese chow mein (à 187 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
3 bosuitjes
4 eetlepels seroendeng (potje à 100 g)

Bereiding

Paprika's schoonmaken.
Paprika en kipfilet in reepjes snijden.
Peultjes schoonmaken en ca. 2 minuten koken.
In pan 2 l water koken, van vuur halen en noedels en shiitake (uit dozen) hierin 5 minuten wellen.
Noedels en shiitake afgieten.
In wok of braadpan olie verhitten.
Kip in ca. 7 minuten bruin bakken.
Bosui schoonmaken en in ringen snijden.
Paprika, peultjes, bosui en kruidenmix (uit dozen) toevoegen aan kip en ca. 2 minuten meebakken.
Noedels en shiitake toevoegen en ca. 1 minuut roerbakken.
Serveren met seroendeng.

Chutney met abrikozen, ananas en kiwi

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

Ingrediënten

1 grote ananas
2 kiwi's
het sap van 1 citroen
2 sjalotten
100 g rietsuiker
2 eetlepels pistachenoten
2 eetlepels gedroogde abrikozen
5 eetlepels ciderazijn
1 koffielepel gember
1 mespunt cayennepeper
nootmuskaat

Bereiding

Snij de sjalotten in kleine stukjes.
Snij het fruit in stukken.
Doe alle (behalve de noten) in een kookpan met dikke bodem.
Laat afgedekt sudderen gedurende 15 minuten.
Voeg de noten toe en laat nog 5 minuten stoven zonder deksel.
Dien koud of warm op bij uw zomergerechten.

Info: Met zijn zoetzure smaak past chutney heel goed bij bepaalde koude schotels en barbecue.
Chutney is snel klaar en kan lang bewaard worden. U kan er dus altijd wat in voorraad houden.

Tip: U kan naar hartelust combineren: fruit (pruimen, nectarines, sinaasappelen, meloen, appels, peren, enz.), groenten (paprika, aubergine, courgette, look, enz.), gedroogd fruit (dadels, rozijnen, vijgen, noten, enz.) en kruiden (paprika, gember, komijn, kerrie, enz.). Voorzie ongeveer 850 g fruit of groenten voor de aangegeven hoeveelheid suiker, azijn en citroensap.

Ciabatta met ham en mozzarella

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 mini afbakciabattabroodjes
25 g kruidenmix bruschetta, potje a 70 g
1 eetlepel olijfolie extra vierge
1 mozzarellakaasje a 125 g
2 bakjes beenham in honing-mosterdsaus (Stegeman)

Bereiding

Bak de broodjes ± 7 minuten in een voor-verwarmde oven (200 °C).
Roer de kruidenmix met 25 ml heet water door elkaar.
Voeg de olie toe en laat even wellen.
Snijd de broodjes open en bestrijk de onderste helften met de kruidenmix.
Snijd het kaasje in plakken en verdeel ze over de kruidenmix.
Zet de onderste helften van de broodjes 5 minuten in de voorverwarmde oven.
Verwarm de ham volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de ham over de kaas en sluit de broodjes.
Serveer direct.

Wijnadvies: Qool Wines, Paradis, Chardonnay, wit, Frankrijk

Citroen-passievruchten-syllabub met rode vruchten

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

Ingrediënten

2 theelepels geraspte citroenschil
80 ml citroensap
125 g basterdsuiker
1¼ dl droge witte wijn
8 passievruchten
5 dl dikke room
500 g bosbessen
500 g frambozen
2 eetlepels poedersuiker
500 g aardbeien, gehalveerd
poedersuiker, extra, voor het bestuiven

Bereiding

Meng de schil, het sap, de suiker en witte wijn in een kan en laat alles 10 minuten staan.
Snijd de passievruchten doormidden en zeef de pulp om de pitjes te verwijderen.
Voeg de helft van de passievruchtenpulp toe aan het citroenmengsel.
Klop de room met een mixer tot zachte pieken.
Voeg de citroen-passievruchtsiroop langzaam toe tot alle siroop is toegevoegd (het mengsel is zo dik als zacht geklopte room).
Voeg de resterende passievruchtenpulp toe, dek het mengsel af en zet het 1 uur in de koelkast.
Meng de bosbessen, frambozen en poedersuiker in een schaal van 2½-3 l.
Scheep het roommengsel erop, garneer het met aardbeien, bestuif het met poedersuiker en serveer het meteen.

Info: Dit dikke, custardachtige dessert werd oorspronkelijk gemaakt door melk of room te mengen met wijn, suiker, citroensap en eventueel specerijen. Het zuur maakte het mengsel stijf en dik. Sommige versies waren op basis van cider en andere werden versterkt met brandewijn. Syllabub werd soms gebruikt in plaats van room op desserts zoals trifle en in plaats van meringue voor îles flottantes, drijvende eilandjes. Een dunnere versie werd gemaakt als drank en bij feestelijke gelegenheden geserveerd in spéciale syllabubglazen.

Citroenkip met peterselie en munt

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

Ingrediënten

4 kippenpoten (of 8 drumsticks)
stukje gemberwortel van 5 cm
3 eetlepels olijfolie
1 groene Spaanse peper
4 gepelde en geperste teentjes knoflook
½ theelepel kerriepoeder
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander
2 eetlepels gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte munt
wat cayennepeper
wat zout
200 ml kippenbouillon (tablet of uit pot)
sap en rasp van 1 citroen
blaadjes munt
schijfjes citroen

Bereiding

Rasp de gemberwortel.
Hak de peper zonder zaadjes fijn.
Verhit dan de olie en bak de kipdelen aan alle kanten bruin.
Schep deze delen met een schuimspaan uit de pan.
Voeg nu de gember en knoflook aan het bakvet toe en bak een en ander gedurende 1 minuut.
Roer er kerrie, komijn, koriander, cayennepeper en zout naar smaak door en verwarm alles nog 1 minuut.
Leg de kip terug in de pan en voeg de bouillon, het citroensap en de rasp toe.
Breng vervolgens alles aan de kook en laat de kipdelen met het deksel op de pan nog 30 minuten zachtjes stoven.
Roer de peterselie en de munt erdoor.
Serveer de stukken kip met blaadjes munt en schijfjes citroen.
Lekker met tagliatelle en tomatensalade.

Citroenpasta met geroosterde zalm

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

Ingrediënten

400 g pasta (penne of spiraaltjes)

1 ui

2 teentjes knoflook

1 courgette (of komkommer)

2 citroenen

3 eetlepels olijfolie

wat versgemalen peper

wat zout

4 moten zalm (circa 150 g per stuk)

2 eetlepels roerbakolie of zonnebloemolie

2 eetlepels gehakte Italiaanse kruiden (tijm, oregano, basilicum:
vers of diepvries)

Bereiding

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snipper de ui en de knoflook fijn.

Rasp de gewassen courgette grof of snijd deze in miniblokjes.

Boen tot slot de citroenen schoon, rasp 1 eetlepel van de schil en pers de vruchten.

Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een wok of in een hapjespan en fruit hierin de ui en de knoflook.

Voeg de courgette toe en roerbak deze gedurende 2 minuutjes.

Schep de citroenrasp, de helft van het sap, de rest van de olijfolie en wat peper en zout erdoor.

Bestrijk hierna de zalmmoten met de roerbakolie.

Rooster ze in 3 minuutjes per kant, afhankelijk van de dikte, in een grillpan of anti-aanbakkoekenpan.

Schep de afgegoten pasta met de rest van de olijfolie door het citroencourgettemengsel en warm een en ander goed door.

Serveer de zalm op een bedje van citroenpasta bestrooid met de Italiaanse kruiden.

Erg lekker met een salade van rucola met geroosterde pijnboompitten, geraspte parmezaanse kaas en een dressing met notenolie.

Citroensorbet met rozemarijn en wodka

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

5 dl water
125 g suiker
verse rozemarijn
1¼ dl citroensap
2 eetlepels wodka

Bereiding

Doe het water en de suiker in een pan en laat 5 minuten koken.
Roer regelmatig.
Vermeng de warme siroop met de rozemarijn, citroensap en wodka en laat afkoelen.
Giet het mengsel in de ijsmachine of doe het mengsel in een metalen kom die in de diepvries kan.
Laat het mengsel 1 uur rusten en klop het dan regelmatig op om kristallen te voorkomen.
Schep 2 bolletjes citroensorbet in een ijscoupe of cocktailglas, giet er een beetje wodka over en
garneer met een takje rozemarijn.

Citroentaart met platte kaas

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

Ingrediënten

1 rol kant-en-klaar bladerdeeg
250 g volle platte kaas (kwark)
200 g kristalsuiker
3 citroenen
50 g boter
50 g amandelpoeder
2 eieren
poedersuiker

Bereiding

Ontrol het deeg en leg met papier en al in de vorm, duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.

Plooi het teveel aan deeg naar buiten en rol over de rand van de vorm met de deegrol, het teveel valt eraf en je krijgt een mooi gekartelde taarttrand.

Prik met een vork gaatjes in de taartbodem.

Snijd het teveel aan papier tegen de vorm af.

Verwarm de oven voor op 190°C.

Was de citroenen en droog ze af.

Pers de citroenen en bewaar het buitenste van de schil.

Rasp één van de citroenschillen terwijl U de twee andere schillen in fijne reepjes snijdt en in een pan met koud water doet.

Breng ze aan de kook, laat ze blancheren en vervolgens uitlekken. Klop de eieren met de suiker en een beetje geraspte citroenschil op.

Wanneer de eieren mooi schuimig zijn voegt U de gesmolten boter toe samen met het amandelpoeder, de plattekaas, het citroensap en de twee geblancheerde citroenschillen.

Voorzichtig opkloppen.

Giet en verdeel het geheel over de deegbodem en bak de taart 35 minuten in de oven.

Neem de taart uit de oven, haal ze uit de vorm en laat ze op een rooster afkoelen.

Bestrooi de taart met poedersuiker en versier ze met de rest van de geraspte citroenschil.

De taart is klaar om op te dienen.

Citruspannenkoek met peer

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g tarwemeel
1 ei
1½ dl vers sinaasappelsap
1½ dl spuitwater
2 peren
boter
citroensap

Bereiding

Zeef de bloem, maak in het midden een kuiltje en doe daar het losgeklopte ei in.
Meng het goed door de bloem.
Klop er met de garde de helft van de vloeibare door, blijf kloppen tot het beslag goed glad is.
Voeg er dan de rest van het sinaasappelsap en spuitwater onder.
Laat het beslag een vijftal minuten rusten.
Schil de peren en verwijder het klokhuis, snijd ze in fijne plakjes.
Meng ze onder het beslag.
Smeer een koekenpan in met wat boter en laat de pan goed warm worden.
Doe er wat beslag met enkele stukjes peer in en bak totdat het beslag gestold is en aan de randen goudbruin kleurt.
Draai de pannenkoek om en laat nog een half minuutje bakken.
Doe hetzelfde met de rest van het beslag.
Besprenkel de pannenkoeken net voor het serveren met wat citroensap en een schepje suiker.

Clafoutis van appelen

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

50 g boter
kaneelpoeder
150 g bloem
30 cl melk
3 eieren
4 appels
100 g suiker

Bereiding

Verwarm de oven op 180 °C.
Klop de hele eieren met de suiker en een paar snuifjes kaneel.
Voeg de gesmolten boter toe als het mengsel schuimt.
Werk de melk en de gezeefde bloem eronder.
Klop tot het deeg glad en vloeibaar is, zonder klonters.
Schil de appelen en snij ze in fijne schijfjes.
Meng ze onder het deeg, maar hou één derde ervan apart.
Beboter een rechthoekige ovenschotel en giet er het deeg in.
Bedek met de schijfjes appel.
Laat 40 minuten in de oven bakken.
Als de clafoutis te bruin wordt, bedekken met aluminiumfolie.
Dien lauwwarm of koud op.

Clams in de oven

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

Ingrediënten

citroensap
4 teentjes gehakte look
4 eetlepels gehakte peterselie
olijfolie
bruin brood
oud wit broodkruim

Bereiding

Vraag de clams geopend en schik ze op een ovenplaat.
Overstrooi ze met peterselie, look, citroensap, olijfolie en wat broodkruimels.
Plaats ze in de oven gedurende 7 minuten op 180°.
Strooi er een paar toeren van de pepermolen over, schik in een diep bord op een bedje van grof zeezout en serveer met wat bruin brood.

Clotted cream (dikke room)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 bekertje slagroom (125 ml)

½ bak mascarpone (à 250 g)

Bereiding

Slagroom met mixer lobbijg kloppen.

Mascarpone in gedeelten toevoegen en room verder stijf kloppen.

Cocktailsaus 3

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eierdooiers
100 cl maïsolie
1½ cl azijn
2 eetlepels mosterd
peper
zout
8 eetlepels ketchup
20 druppels Worcestershiresaus
4 eetlepels cognac
1 citroen
cayennepeper

Bereiding

Eerst mayonaise maken: Hiervoor in een hoge, vetvrije kom de eierdooiers en mosterd met een klopper dooreen roeren.

Kruiden met peper en zout.

Druppelsgewijs en al roerend de helft van de olie bijvoegen.

Altijd in dezelfde richting roeren en in het midden van de kom.

Daarna de azijn toevoegen en al roerend de resterende olie bijvoegen.

Vervolgens de ketchup, Worcestershiresaus, het sap van de citroen, de cognac en de cayennepeper door de mayonaise roeren.

Lekker bij alle gekookte schaaldieren.

Tip: deze saus wordt een stuk smakelijker als er een paar gepelde, ontpitte en in fijne blokjes gesneden tomaten worden toegevoegd.

Coeur à la crème (roomhartjes)

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

225 g huttenkäse of fromage blanc, uitgelekt
60 g poedersuiker
3 dl room, geklopt

Bereiding

Roer de huttenkäse in een keukenmachine glad of haal hem door een fijne zeef.
Roer de poedersuiker erdoor en voeg de room toe.
Bekleed 6 coeur à la crème-vormpjes met kaasdoek en vul ze met het mengsel.
Dek de dessert-vormpjes af en laat ze een nacht uitlekken.
Stort de bakjes leeg en serveer het dessert met vruchtensaus of bosbessen.

Tip : als u geen coeur à la crème-vormpjes hebt, bekleedt u bakjes met kaasdoek en vult ze met het mengsel. Leg nog een stuk kaasdoek op de bakjes en zet ze met een elastiekje of een touwtje vast. Keer de bakjes om op een rooster en laat ze voor het storten een nacht uitlekken.

Compote van abrikozen

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g gedroogde abrikozen
½ opengesneden vanillestokje
90 g suiker

Bereiding

Was de abrikozen en laat ze in een kom gedurende 12 uur weken in 6½ dl water.
Breng de vruchten met het weekwater en opengesneden vanillestokje aan de kook en laat een en ander op een zacht vuur ongeveer 35 minuten koken.
Voeg dan de suiker toe en kook de vruchten nog 10 minuten.
Laat de compote vervolgens afkoelen.

Consommé van rivierkreeftjes met sherry

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

Ingrediënten

15 rivierkreeftjes
2 tomaten
1 ui
1 preiwit
2 stengels bleekselderij
2 wortelen
80 g tomatenpuree
2 l court-bouillon
2 l visfumet
4 cl droge sherry
8 eiwitten
10 cl olijfolie extra vierge
4 eetlepels fijngehakte dragon
¼ theelepel kerriepoeder
cayennepeper
20 g kervel
zout

Bereiding

De rivierkreeftjes pellen en het darmkanaal verwijderen.

Per persoon een kop en twee scharen apart houden voor de garnering.

De resterende kopjes en scharen aanstoven in de olijfolie op hevig vuur.

De ui en de helft van de wortelen toevoegen en meestoven op hevig vuur.

Overgieten met de sherry en de visfumet, aan de kook brengen en op smaak brengen met de kerrie, de cayennepeper, de helft van de tomatenpuree, dragonstengels en zout.

Twintig minuten laten koken, zeven en laten afkoelen.

De eiwitten loskloppen en mengen met de fijngesneden rauwe groenten en de resterende tomatenpuree.

De afgekoelde visfumet erover gieten, aan de kook brengen onder voortdurend roeren en op zacht vuur laten trekken tot al het eiwit gestold is.

De soep zeven door een neteldoek, nog even laten koken en de consommé eventueel op smaak brengen met een extra scheutje sherry.

De rivierkreeftstaartjes drie minuten pocheren in de court-bouillon.

De blokjes tomaat, de rivierkreeftstaartjes en dragon over de borden verdelen.

De hete consommé erover gieten en versieren met de kop en de scharen van een kreeftje.

Coquilles in tomatensoepje

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

Ingrediënten

12 verse coquilles

olijfolie

12 tomaten

2 eetlepels balsamico-azijn

1 eetlepel ketchup

2 dl room

2 dunne preiwitten

peper

zout

Bereiding

Snij de tomaten in 4 en stoof ze aan in olijfolie, bevochtig met water tot ze onderstaan.

Laat inkoken en mix.

Druk het geheel door een zeef, voeg er azijn, room en ketchup aan toe en laat inkoken tot een gebonden soepje.

Mix nogmaals om het luchtig te maken.

Bak de met peper en zout gekruide coquilles op een hevig vuur zeer kort langs beide zijden aan in olijfolie.

Snij het preiwit in dunne ringetjes.

Serveer de coquilles in diepe borden met het soepje en de preiringetjes.

Geef er desgewenst geroosterde stokbroodschijfjes met tapenade bij.

Coquilles Saint Jacques vapeur (gestoomde St. Jakobsschelpen)

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

Ingrediënten

450 g verse St. Jakobsschelpdieren met corail

zout

versgemalen zwarte peper

80 g verse zwarte truffels

½ dl visfond, zelfgetrokken of uit een pot

30 g boter

1 eetlepel gesnipperde bieslook

Bereiding

Schik de St. Jakobsschelpdieren naast elkaar op een hittebestendig bord.

Bestrooi ze met zout en peper.

Schenk een bodempje water van 5 cm in een stoompan of wok en breng dit op hoog vuur aan de kook.

Plaats het bord met de schelpdieren in een stoominzet of op een treeft.

Draai het vuur laag en stoom de schelpdieren afgedekt circa 5 minuten.

Borstel intussen de truffels zorgvuldig af en snijd ze in dunne reepjes.

Haal het bord met de schelpdieren uit de stoompan of wok en schenk het vocht van de schelpdieren in een pan.

Voeg de visfond toe en laat dit mengsel inkoken tot een kwart.

Klop de boter geleidelijk door de saus.

Schep de schelpdieren en de truffelreepjes door de saus en laat ze even doorwarmen.

Strooi de bieslook erover en serveer de schelpdieren.

Kommentaar

Info: Verse St. Jacobsschelpen zijn het lekkerst als u ze gaar stoomt. In de hete stoom komt de smaak ten volle tot zijn recht; en omdat ze niet te gaar worden, blijft de verfijnde structuur behouden. Deze schelpdieren gaan uitstekend samen met truffels. In dit recept wordt het sap van de schelpdieren gemengd met visfond en op smaak gebracht met fijngesneden truffels. Een beetje boter zorgt voor nog meer aroma. Het resultaat is een heerlijk gerecht dat niet alleen zeer elegant is, maar ook zeer gemakkelijk te bereiden – het ideale voorgerecht voor een chique dineetje.

Engelse pie gevuld met rundvlees en uien

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.Spar.nl			Sterren	

Ingrediënten

½ pak witbroodmix + 1 ½ dl water (Koopmans)

450 g runderlappen

30 g boter of margarine

6 uien

1 dl rode port

30 g bloem

4 dl runderbouillon

1 takje tijm

1 takje rozemarijn

½ theelepel gedroogde oregano (Verstegen)

versgemalen peper

zout

Bereiding

Het vlees kruiden met peper en zout en in grove dobbelstenen snijden.

De uien in ringen snijden.

De boter in een braadpan laten uitbruisen en hierin op hoog vuur het vlees rondom aanbraden.

Het vlees uit de pan nemen en even apart houden.

In de braadjus de uien licht glazig laten bakken.

Bestrooien met de bloem en verder op hoog vuur lichtbruin bakken.

Het vlees en de kruiden erbij doen en afblussen met de port en de bouillon.

Het geheel aan de kook brengen en afgesloten met een deksel ca. 1½ uur laten stoven of totdat het vlees gaar is. In de tussentijd de broodmix met 1 ½ dl lauwwarm water een brooddeeg bereiden.

Op een warme plaats afgedekt met een doek ca. 45 minuten laten rijzen.

Dan terugslaan en licht kneden, afdekken en weer laten rijzen.

Als het vlees gaar is, deze zo snel mogelijk laten afkoelen.

Bijvoorbeeld in de vriezer.

Nu een bakblik of quiche vorm licht invetten met boter.

Het deeg uitrollen tot 2 ronde lappen ca. 5 cm groter dan het bakblik of quichevorm.

1 plak in het bakblik leggen en overal goed aandrukken.

Hierop de afgekoelde vulling scheppen en de randen licht bestrijken met wat water.

Hierop de andere plak leggen en goed aandrukken.

De randen goed in elkaar vouwen met duim en wijsvinger.

Nu ca. 20 minuten op een warme plaats laten rusten.

De oven voorverwarmen op 200°C en de pastei in het midden van de oven in ca. 45 minuten goudbruin en gaar bakken.

De pastei op de bakplaat laten afkoelen en lauwwarm serveren.

Variatietip: Gebruik in plaats van rundvlees bijvoorbeeld lamsvlees.

Wijnadvies: Côtes du Rhône Villages, Frankrijk

Extra gevulde erwtensoep 2

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

Ingrediënten

400 g spliterwten
500 g hamschijf
1 laurierblad
peper
zout
2 kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
1 bak erwtensoepgroenten à 400 g
1 slagers rookworst à 250 g

Bereiding

Doe de spliterwten met de hamschijf, het laurierblad en ½ eetlepel zout in een ruime pan en voeg 2 l water toe.

Breng alles aan de kook.

Schep met een schuimspaan het schuim eraf.

Laat de soep ± 45 minuten koken.

Neem de hamschijf uit de pan.

Roer de aardappelen en de erwtensoepgroenten door de soep en breng alles aan de kook.

Haal het vlees van het bot en verdeel het in stukjes.

Voeg het aan de soep toe.

Kook de soep met de deksel op de pan in 30 minuten gaar.

Leg de laatste 10 minuten de worst in de soep.

Neem de worst uit de pan en snijd hem in plakjes.

Roer de soep goed door en schep de worst erdoor.

Breng de soep op smaak met peper en zout.

Serveertip: Lekker met roggebrood met grove mosterd.

Wijnadvies: Huiswijn rosé, Frankrijk

Farfalle met gehaktballetjes, tomaat en groenten

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

Ingrediënten

500 g farfalle (vlinderpasta)
400 g gemengd gehakt
1 ei
1 theelepel gedroogde oregano
1 teentje uitgeperste knoflook
2 ontvelde en in blokjes gesneden tomaten
450 g Italiaanse groentenmix
2 eetlepels basilicum
2 dl room
3 eetlepels paneermeel
wat geraspte Parmezaanse kaas
wat versgemalen peper
wat zout

Bereiding

Kook de vlinderpasta beetgaar in ruim kokend water met daarin een scheutje olijfolie en wat zout.
Giet de pasta af en spoel deze met koud water.
Maak het gehakt aan met oregano, knoflook, ei en wat peper en zout.
Rol er kleine balletjes van en bak deze in olijfolie tot ze goudbruin en gaar zijn.
Meng nu de Italiaanse groentenmix met de room, tomaat en basilicum.
Breng dit mengsel even aan de kook en voeg de gehaktballetjes en de pasta erbij.
Schep het geheel in een beboterde vuurvaste ovenschaal en bestrooi het met paneermeel en geraspte Parmezaanse kaas.
Zet de schotel in een op 200° C voorverwarmde oven en laat de inhoud in ongeveer 20 minuten goudbruin kleuren.
Serveer bij dit heerlijke gerecht een frisse komkommersalade.

Fillodeegtaartjes met gerookte zalm en zure room

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.Spar.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak fillodeeg velletjes (diepvries)
1 eetlepel olijfolie (Bertolli)
3 eetlepels gesmolten roomboter
4 vuurvaste ovenschaaltjes
400 g gerookte zalm
2 fijngesneden sjalotjes
2 eetlepels fijngesneden dille
12 kastanjechampignons in dunne plakjes gesneden
2 potjes zure room
versgemalen peper
zout

Bereiding

Bestrijk de vuurvaste schaaltes licht met olijfolie.
Laat het fillodeeg ontdooien en vouw deze stuk voor stuk, voorzichtig in de schaaltes.
Laat telkens wat deeg over de rand van het schaalte hangen.
Na ieder laagje fillodeeg even besprenkelen met gesmolten boter.
Snijd de gerookte zalm in reepjes.
Breng de zure room even aan de kook met de sjalotjes, kastanjechampignons en dille.
Op smaak brengen met peper en zout. Verdeel de zalmreepjes over de met fillodeeg bekleedde bakjes.
Giet hierop het champignon roommengsel en vouw het deeg dicht over het mengsel.
Besprenkel het deeg nogmaals met roomboter en bak ze krokant af in een voorverwarmde oven op 200°C in 8 tot 10 minuten.
Serveer direct.

Tip: Bereid de taartjes vlak voordat U ze gaat maken, anders kan het deeg zacht worden en uit elkaar vallen!

Wijnadvies: Chardonnay, Graffigna, Argentinië

Garniture à la Dieppoise (garnituur uit Dieppe)

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

Ingrediënten

100 g garnalen

16 mosselen

Bereiding

Maak de mosselen goed schoon en kook ze op hoog vuur met een scheutje wijn.

Strooi er flink peper over.

Als ze open zijn, zijn ze goed.

Haal ze uit de schelpen en haal de baarden weg.

Leg ze samen met de garnalen in de saus.

Sausadvies: Witte wijnsaus, afgemaakt met het ingekookte visnat en eventueel wat nat van de mosselen.

Serveertip: Vis.

Garniture à la Dubarry (garnituur Dubarry)

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

Ingrediënten

8 bloemkoolroosjes

2 dl Mornaysaus

50 g geraspte kaas

400 g aardappels

Bereiding

Maak de Mornaysaus.

Kook de bloemkoolroosjes in ruim water met wat zout gaar.

Laat ze goed uitlekken.

Leg ze in een ovenschaal.

Geef er de Mornaysaus over, strooi er geraspte kaas over en zet ze onder de grill tot er een mooi korstje op is.

Schil de aardappels, geef ze een gelijke vorm en kook ze met weinig water en wat zout in 20 minuten gaar.

Sausadvies: Stoofvocht van het vlees.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la Florian (garnituur Florian)

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

Ingrediënten

1 kropje sla
4 wortels
12 kleine uitjes
8 kleine aardappeltjes

Bereiding

Was de sla, droog ze en haal er de bladeren af.
Bereid de wortels en uien als in Garnituur chipolata.
Schil de aardappeltjes en kook ze 2 minuten.
Giet ze af en sauteer ze in wat boter bruin.
Leg slablaadjes gevuld met de rest van het garnituur om het vlees.

Sausadvies: Het braadvocht van het vlees.

Serveeradvies: Lamsvlees.

Garniture à la Marivaux (garnituur Marivaux)

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

4 deegbakjes

100 g artisjokbodems

100 g knolselderij

100 g wortel

150 g champignons

2 dl Béchamelsaus

Bereiding

Maak de deegbakjes.

Maak alle groenten schoon en snij ze in kleine brunoise.

Stoof ze apart in boter en voeg ze dan samen.

Geef er de Béchamelsaus bij.

Vul de warme deegbakjes met dit mengsel.

Sausadvies: Demiglace of gebonden jus.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la Melba (garnituur Melba)

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

Ingrediënten

8 kleine tomaatjes

1 kippeborst

150 g champignons

2 truffels

1½ dl gewone velouté

2 kropjes sla

Bereiding

Snij de tomaten doormidden.

Haal ze leeg, zet ze in een beboterde ovenvaste schaal 15 minuten in een oven van 180 ° C.

Pocheer in wat bouillon gedurende 10 minuten de kippeborst.

Snij het vlees in brunoise.

Maak de champignons schoon en snij ze in kleine brunoise.

Sauteer ze even in wat boter.

Hak de truffels klein.

Snij de kropjes sla doormidden, bind ze op en stoof ze even in wat boter.

Vul de tomaten met een mengsel van kippevlees, champignons, truffel en velouté.

Sausadvies: Gebonden jus met port.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la Toulousaine (garnituur uit Toulouse)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 gevogeltequenellen

1 kalfszwezerik

100 g champignons

2 truffels

Bereiding

Nadat de kalfszwezerik enige uren uitgewaterd is, waarbij het water meermaals verversd werd, wordt ze 10 minuten gepocheerd in gezouten water.

Haal de vliezen weg.

Laat ze onder druk afkoelen en snij ze in vier escalopes.

Stoof deze zachtjes 10 minuten in wat boter.

Maak de champignons schoon en pocheer ze 5 minuten in weinig water.

Snij de truffels in plakjes.

Garneer hier de gevogeltequenellen mee.

Sausadvies: Pariennesaus aangelengd met het ingekookte vocht van de champignons.

Serveertip: Gevogelte.

Garniture à la Tyrolienne (garnituur uit Tirol)

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

Ingrediënten

150 g uien

150 g tomaten

bloem

Bereiding

Schil de uien, snij ze in dunne ringen.

Haal deze door de bloem en sauteer ze in de friteuse van 180 ° C.

Plicheer en ontpit de tomaten.

Sauteer deze in boter gaar.

Sausadvies: Tirolse saus.

Serveertip: Vlees.

Gazpacho alentejana (Portugese gazpacho)

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

Ingrediënten

500 g tomaten, ontveld en in stukjes gesneden
1 rode paprika, van zaadlijsten ontdaan en in blokjes gesneden
1 groene paprika, van zaadlijsten ontdaan en in blokjes gesneden
½ komkommer, geschild en in blokjes gesneden
3 teentjes knoflook, geperst
4 eetlepels witte-wijnazijn
4 eetlepels olijfolie
½ theelepel fijngehakte oregano
peper
zout
4 sneetjes 1 dag oude Pão, zonder korst, in blokjes gesneden
7½ dl-1 l ijswater

Bereiding

Meng de tomaten, paprika's en komkommer in een soepterrine of een grote schaal.
Roer knoflook, azijn, olie, oregano, peper en zout goed door elkaar; roer het mengsel dan samen met het brood door het tomatenmengsel.
Voeg zo veel ijswater toe dat een stevige soep ontstaat.
Goed koud laten worden voor u de soep serveert.

Info: Deze gazpacho lijkt erg veel op de Spaanse versie, maar er zit meer brood in, dus is hij wat steviger.

Gazpacho Italiano (Italiaanse gazpacho)

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron	www.Bertolli.nl		Sterren	

Ingrediënten

1 fles Bertolli Passata Tomatenbasis met Basilicum

1 l kruidenbouillon

2 teentjes knoflook

1 rode ui

1 rode paprika

1 komkommer

paar druppels tabasco

2 eetlepels Bertolli Robusto extra vergine olijfolie

Bereiding

Breng in een pan de passata met de bouillon aan de kook.

Voeg zout en peper naar smaak toe en laat de soep 10 minuten zachtjes koken.

Hak de knoflook fijn.

Pel en snipper de rode ui.

Haal de zaadlijsten uit de paprika en snijd het vruchtvlees in grove stukken.

Schil de komkommer en snijd die in partjes.

Voeg dit alles toe aan de soep.

Haal de pan dan van het vuur, pureer het mengsel met de staafmixer en maak het lekker pittig op smaak met een beetje tabasco en een scheutje olijfolie.

Laat de soep afkoelen buiten de koelkast en zet de pan daarna nog minimaal twee uur in de koelkast.

Omdat Gazpacho koud wordt gegeten, is het een perfect picknickgerecht dat in een thermoskan makkelijk is mee te nemen.

Wijnadvies: Renídeo Pinot Grigio delle Venezie

Gebakken aardbeien met Rodenbach, pernod, peper en munt

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 à 10 aardbeien p/p
2 soeplepels kristalsuiker
1 soeplepel boter
½ citroen
een scheutje pernod
¼ flesje Rodenbach
12-tal fijngesneden muntblaadjes
pepermolen

Bereiding

De aardbeien wassen en ontdoen van de steeltjes, goed afdrogen.
De boter verhitten, niet laten bruinen en de suiker erdoor mengen.
De aardbeien toevoegen en heel vlug omroeren.
De aardbeien er uitscheppen en schikken op warme bordjes.
De pan terug op het vuur, het citroensap toevoegen en flamberen met de pernod.
Blussen met de Rodenbach en even laten inkoken.
De aardbeien overgieten met de saus, garneren met de muntsnippers en een flinke draai van de pepermolen naar smaak.
Eventueel een bolletje ijs in het midden.

Gebakken ananas met vanille

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 verse kleine ananas
1 dl rum
½ tros witte druiven met kleine of geen pitjes
1 nootje boter
2 dl ananassap
1 stokje vanille

Bereiding

Verwijder de kop en bodem van de ananas, leg hem dan op uw werkblad en versnijdt hem overlangs in schijven met een groot mes.

Verwijder eventueel de bruine gedeeltes en de harde binnenkant.

Laat in een kookpot 20 g boter smelten en laat de stukken ananas bruineren aan beide kanten.

Flamberen met rum, de druiven toevoegen, het vanille-stokje in de lengte in twee versnijden.

Besprenkel met ananassap en laat 5 minuten bakken zodat de stukken ananas zacht worden aan de buitenkant en licht knapperig binnenin.

Haal de stukken ananas en de druiven van het vuur en hou ze warm.

Laat de saus slinken tot een lichte siroop en klop op met een nootje boter.

Verdeel over de borden met stukjes vanille.

Info: Dit recept brengt u een heerlijk warm/koude dessert op tafel met een bolletje ijs met cocosnoot of vanille.

Gebakken asperges met langoustines

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

Ingrediënten

12 witte Mechelse asperges
12 verse langoustines
4 dl gevogeltefond
1 theelepel kerriepoeder
1 dl neutrale olijfolie
1 eetlepel fijngesneden wit van prei
1 eetlepel kleine blokjes gele paprika
1 eetlepel kleine blokjes van gedroogde tomaat
1 eetlepel opperbeste olijfolie
8 blaadjes verse basilicum
peper
zout

Bereiding

Schil de asperges met een fijnschiller en dompel ze gedurende één minuut in kokend water.
Snij ze vervolgens in stukjes.
Bak de asperges op matig vuur in wat neutrale olijfolie.
Baktijd: 5 minuten.
Laat de gevogeltefond inkoken tot op de helft.
Voeg prei en paprika toe.
Laat vijf minuten meekoken.
Voeg de kerrie toe en bindt de saus van het vuur af met de opperbeste olijfolie.
Bak de gepelde langoustines in een pan met antikleeflaag in wat neutrale olijfolie.
Op hoog vuur zijn de zeevruchten in nauwelijks vier minuten gaar.
Kruid met zeezout en peper van de molen.
Leg de asperges op de borden.
Steek de langoustines eventueel op een stokje en vlij ze op de groenten.
De saus komt er rond.
Bestrooi met blokjes geconfijte tomaat en fijngehakte basilsicum.

Gebakken banaan

Menugang Nagerecht
Keuken Indisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 grote bakbananen (verkrijgbaar in toko)
1 kop geraspte kokos
65 ml arachide-olie

Bereiding

Bananen uit de schil halen, schuin in dikke plakken snijden.

Strooi geraspte kokos over de bananen.

Olie goed heet laten worden, daarin de bananen bakken op matig vuur, ca 3 minuten tot ze gaar zijn en de kokos bruin kleurt.

Lekker bij ieder indonesisch gerecht.

Gebakken eihartjes

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron AllerHande april 2000

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 sneetjes wit-casinobrood
1½ eetlepel boter of margarine
4 eieren
½ zakje friséesla (gemengd)
zout
(versgemalen) peper
½ bakje tuinkers

Bereiding

Met steker hartjes uit brood steken.
Steker in koekenpan zetten en klontje boter hierin verhitten.
Ei erin breken en op laag vuur in 5 à 8 minuten gaar bakken.
Eihartje uit pan halen en warm houden onder aluminiumfolie.
Rest van eieren op zelfde wijze bakken.
Intussen broodhartjes roosteren.
Sla over vier borden verdelen.
Broodhartjes op sla leggen, eihartjes erover verdelen.
Bestrooien met zout en peper.
Tuinkers erboven fijnknippen.
Direct serveren.

Tip: Met verschillende vormen kunnen gevarieerde eitjes gebakken worden.

Gebakken en gestoomde St. Jakobsschelp met gember

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

Ingrediënten

12 sint-jakobsschelpen met schelp
¼ theelepel gemalen witte peper
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels droge sherry
2 eetlepels olie
8 cm verse gember, gepeld en in reepjes
bosui, alleen wit gedeelte, in reepjes gesneden

Bereiding

Open de schelpen, maak ze schoon zodat alleen het nootje overblijft, spoel de St. Jacobsnootjes onder de kraan en dep ze droog met keukenpapier.
Boen de onderste helften van de schelpen goed schoon en droog ze af.
Bestrooi de St. Jakobsschelpen met peper.
Meng sojasaus en sherry in een schaaltje.
Verhit de olie in een wok of koekenpan met dikke bodem.
Voeg voorzichtig een paar St. Jakobsschelpen tegelijk toe en bak 30 seconden om ze dicht te schroeien.
Leg ze in een warm diep bord of schaal.
Verwerk de rest.
Leg in elke schelp een St. Jacobsnootje, besprenkel ze met het sherry-sojamengsel en strooi gember en ui erover.
Vul een wok voor een derde met water en breng het aan de kook.
Zet een stoommand in de wok en leg er een paar gevulde schelpen met St. Jacobsnootjes in.
Dek de wok goed af en stoom de inhoud 1 minuut.
Controleer of ze gaar zijn of stoom nog 30 seconden.
Haal ze uit het mandje, zet ze apart en hou ze warm.
Herhaal het stoomproces met de rest.
Serveer direct.

Gebakken fruit met wijn en peperkoekkrokantjes

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

Ingrediënten

4 sneetjes peperkoek
boter
1 appel
1 peer
1 grote stengel rabarber
1 zakje vanillesuiker
2 glazen zachte, fruitige witte wijn
500 g bessen naar keuze
citroensap

Bereiding

Snijd de peperkoek in gelijke blokjes (of ruitjes) en bak ze in ongeveer 2 minuten krokant in boter.
Snijd de ongeschilde appel en de geschilde peer in vieren.
Verwijder het klokhuis en verdeel in blokjes.
Snijd de ongeschilde rabarber in blokjes.
Doe een nootje boter in een wok of in een hoge pan.
Doe er de fruitstukjes in, bestrooi ze met de vanillesuiker en bak ongeveer vijf minuten, voorzichtig omroerend.
Giet er de wijn over en meng zorgvuldig.
Doe er op het einde de bessen bij, roer even om, breng eventueel op smaak met nog wat suiker en serveer in een diep bord.
Strooi er als afwerking de lauwe krokante stukjes gebakken peperkoek over.

Gebakken jakobsschelpen, coulis van prei met gember, koriander en sereh

Menugang Voorgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 preiwitten
20 g geschildte verse gember
4 el korianderblaadjes
15 cm sereh-wortel
olijfolie
grofgemalen zwarte peper
fleur de sel de Camargue
12 jakobsschelpen
boter

Bereiding

Maak de prei schoon, snij in repen en stoom beetgaar.
Cutter goed fijn in de keukenrobot samen met de gember, korianderblaadjes en sereh.
Monteer met flink wat olijfolie.
Kruid met peper en zout en hou warm.
Bak de jakobsschelpen in heel weinig boter krokant en kruid met peper en zout.
Verdeel de preicoulis op de borden en schik er de jakobsschelpen op.

Gebakken kreeft met geprakte bloemkool en sap van Granny Smith

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 levende kreeften van 600 g
3 l court-bouillon
1 bloemkool melk
2 eetlepels boter
grofgemalen zwarte peper
fleur de sel de Camargue
een snuifje kaneelpoeder
sap van 3 Granny Smith-appels
een klontje boter
olijfolie

Bereiding

Kook de kreeften 3 minuten in een pittige court-bouillon.
Haal ze uit het kookvocht, laat even afkoelen en haal het vlees uit de schalen.
Kook de bloemkool gaar in melk met boter en cutter met wat kookvocht fijn in de keukenrobot.
Kruid met peper, zout en kaneel.
Hou warm.
Kook het appelsap in naar smaak en monteer met een klontje boter.
Kruid met peper en zout.
Bak het kreeftenvlees kort in olijfolie en boter en kruid met peper en zout.
Schik de bloemkool in het midden van de borden, verdeel er de kreeft op en werk rondom af met het appelsausje.

Gebakken scholfilet met spinazie gegratineerd met parmezaanse kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 scholfilets
200 g spinazie
geraspte parmezaanse kaas
zout
peper
gedroogde tomaatjes

Bereiding

De scholfilets goed droogdeppen en dan met zout en peper bestrooien.
Een anti-aanbakpan goed heet laten worden en een scheutje olijfolie erin doen.
De scholfilets goed aanbakken voor zo'n 3 minuten per kant er moet een mooie goudbruine kleur ontstaan.
De scholfilets uit de pan halen en even warm houden, in dezelfde pan de spinazie bakken.
De spinazie als die nog vochtig is op keukenpapier droogdeppen.
Vermeng de spinazie met de gedroogde tomaatjes en strooi de geraspte parmezaanse kaas over de scholfilet en zet nog even in de oven of onder de grill zodat de kaas smelt(gratineerd).
Doe de gegratineerde scholfilet op een bord met de spinazie.
Ook lekker is om wat fijngehakte nootjes over de spinazie te strooien.
Het geheel kunt U afmaken met een lekkere schep aardappelpuree en een romig bieslooksausje.

Gebakken tongscharfilet met knoflookpuree

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

Ingrediënten

8 tongscharfilets
6 Tasty Tom tomaten
25 g hazelnoten of amandelen, heel fijnggehakt
25 g Parmezaanse kaas, geraspt
6 eetlepels olijfolie
1 kg kruimige aardappels, geschild
zout
versgemalen zwarte peper
4 tenen knoflook, fijnggehakt
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels bloem
1 eetlepel verse tijmblaadjes, fijnggehakt
100 ml melk

Bereiding

Snijd de aardappels in blokjes en kook ze in weinig water met wat zout in 15-20 minuten gaar.
Halveer de tomaten, zet ze met de snijkant naar boven in een laag ovenschaaltje.
Meng de hazelnoten met kaas en peper naar smaak en verdeel dit over de tomaten.
Druppel er wat olijfolie over.
Schuif het schaalje 15 cm onder een hete grill en laat de tomaatjes in 6-8 minuten goudbruin kleuren.
Wrijf de tongscharfilets in met zout en peper.
Meng de bloem met de tijm en peper en wentel de filets erdoor.
Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de tongscharfilets (in gedeelten) in 4-6 minuten mooi bruin en gaar.
Keer ze halverwege voorzichtig met een spatel.
Verwarm 3 eetlepels olijfolie in een steelpan en fruit de knoflook zachtjes zonder te kleuren.
Giet de aardappels af en stamp ze fijn.
Roer de knoflookolie en zoveel melk erdoor dat een heel smeulige puree ontstaat.
Breng op smaak met zout en peper.
Scheep de knoflookpuree als een bedje op vier warme borden en leg de tongscharfilets er schuin op.
Zet de gegrilde tomaatjes ernaast.

Variatietip: Vervang de tongscharfilets door scholfilets of tongfilets.

Serveertip: Serveer met roergebakken witlof. Snijd struikjes witlof in de lengte in repen en roerbak ze in wat olijfolie in 3-4 minuten beetgaar. Sprenkel er wat balsamicoazijn over en breng op smaak met zout en peper.

Wijnadvies: Een Riesling d'Alsace kan tegelijkertijd rijk en rins zijn. Zo'n slanke, volsappige wijn past bij de pittige, smeulige puree met het knapperig gebakken visje.

Gegrilde tomaten

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

Ingrediënten

4 tomaten

Provençaalse kruiden

Bereiding

Snij de tomaten doormidden, bestrijk ze met wat olie en bestrooi met de Provençaalse kruiden.
Vervolgens bakt u ze gedurende ± 10 minuten op de grill.

Glace à la crème (roomijs)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

¾ l slagroom

7 eidooiers

220 g suiker

1 vanillestokje

Bereiding

Doe de room in een pannetje en voeg het in de lengte doorgesneden vanillestokje toe.

Laat de room op zacht vuur lauwwarm worden, laat 10 minuten trekken en neem het stokje er weer uit.

Klop de eidooiers met de suiker totdat de compositie schuimig en licht van kleur is.

Voeg in kleine hoeveelheden de lauwe room toe terwijl men blijft roeren.

Verwarm op zacht vuur de compositie onder voortdurend roeren tot 85 ° C.

Zet de pan dan onmiddellijk in een grote pan met koud water om schiften te voorkomen.

Laat de compositie onder vaak roeren volledig afkoelen en vries ze in, in de sorbetière.

Glacé à la vanille (vanille-ijs)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

½ l melk
250 g suiker
8 eidooiers
1 vanillestokje

Bereiding

Breng de melk met het vanillestokje aan de kook, laat 10 minuten trekken en neem het stokje er weer uit. Klop suiker en eidooiers in een pan totdat het mengsel schuimig en heel licht van kleur wordt. Giet langzaam, onder kloppen, de melk bij dit mengsel en warm het daarna voorzichtig op tot ongeveer 85 ° C. Als het warmer wordt schiften de dooiers en is het mengsel reddeloos verloren. Laat het onder veel roeren afkoelen. Vries het in, in de sorbetière.

Hangop met appelkoekkruim en nootjes

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

8 Apple Pie-cookies, pak à 200 g

4 el amandelschaafsel, zakje 45 g

1 beker Boordevol hangop appel-kaneel (Mona)

25 g pure chocolade, fijngehakt

Bereiding

Verkruimel de koekjes.

Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan lichtbruin.

Schud het op keukenpapier en laat afkoelen.

Verdeel de hangop over 4 schaalpjes en verdeel de koekjes en de amandeltjes erover.

Strooi de chocolade erover en serveer direct.

Wijnadvies: Fiorelli, Moscato d'Asti, wit, mousserend, Italië

Honingkarbonades met bloemkool en aardappelpuree

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 schouderkarbonades
peper
zout
2½ eetlepel Mediterrane roerbakolie
1 ui, gesnipperd
1 zakje jusmix met uitjes (Maggi)
2½ eetlepel Bee Easy- bloemenhoning (Langnese)
2 zakken bloemkoolroosjes à 350 g
3 zakjes aardappelpureemix, pak à 10 zakjes

Bereiding

Bestrooi het vlees met peper en zout en braad het in de hete olie aan beide kanten aan.
Neem het vlees uit de pan en voeg het zakje juspoeder en 2½ dl water toe.
Breng de jus aan de kook en roer de honing erdoor.
Leg het vlees terug in de pan en laat het in ± 12 minuten gaar stoven.
Kook gelijktijdig de bloemkool in water met zout net gaar.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Wijnadvies: Andes Peaks, Syrah, rood, Chili

Tip: Garneer de puree met fijngeknipt bieslook.

Hutspotschoteltje uit de oven

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Ovenschotel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zak hutspot à 500 g
zout
1 rookworst à 250 g
3 zakjes aardappelpureemix, pak à 10 zakjes
2 tomaten, in dunne plakjes
1 pot Aardappel Anders bacon-ui (Campbell's)

Bereiding

Kook de hutspot in water met zout gaar en giet hem af.
Wel de worst volgens de aanwijzingen op de verpakking en snijd hem in plakjes.
Bereid de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Stamp de hutspotgroenten door de puree.
Doe de puree over in een ovensafe schaal en verdeel de worst en de tomaat erover.
Strijk de aardappel anders erover uit en zet de schaal 20 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).

Wijnadvies: Huiswijn rood, Frankrijk

IJs met warme perziken en honingsaus

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type IJs

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

½ l slagroomijs (bak à 1 l)

250 ml cream sherry (fles à 1 l)

3 eetlepels honing

4 rijpe perziken

½ pak cantuccini (koekjes, pak à 100 g)

Bereiding

IJs uit vriezer halen en iets zacht laten worden.

Sherry met honing verhitten op hoog vuur en ca. 5 minuten laten inkoken.

Perziken schillen, in partjes verdelen en in sherry ca. 5 minuten meekoken.

Koekjes in stukjes hakken en door ijs scheppen.

IJs over vier borden verdelen en serveren met warme perziken en honingsaus.

Italiaanse scholrolletjes

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

Ingrediënten

300 g witte rijst
2 schaaltes scholfilet (à ca. 250 g)
½ potje tapenade van zwarte olijven (à 140 g)
2 eetlepels olijfolie
1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 eetlepels balsamicoazijn

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Oven voorverwarmen op 200°C of gasovenstand 4.
Scholfilet bestrooien met peper en besmeren met tapenade.
Scholfilet oprollen en eventueel vastzetten met prikker.
Scholfilet in ingevette ovenschaal leggen.
In braadpan olie verhitten.
Groentemix 3 minuten bakken.
Tomatenblokjes en azijn toevoegen en ca. 1 minuut meeverwarmen.
Tomatensaus op smaak brengen met zout en peper en over scholfilet schenken.
In midden van oven vis in ca. 15 minuten gaar laten worden.
Visschotel serveren met rijst.

Kalfssteak met gebakken aardappeltjes en salade

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie traditioneel
1 kg vastkokende aardappelen, geschild en in stukjes
peper
zout
4 kalfssteaks
8 blaadjes basilicum
4 plakken coburgerham
1 zak familiesla ½ 400 g
6 eetlepels yoghurt sladressing

Bereiding

Schep 1½ eetlepel van de olie door de aardappeltjes en verdeel ze over een met bakpapier bekleed bakblik.
Bestrooi met peper en zout en laat ze in een voorverwarmde oven (240 C) in 40 minuten gaar bakken.
Schep ze tijdens het bakken 3x om.
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.
Verdeel de basilicumblaadjes erover en leg er een pak ham op.
Steek de ham en de basilicum vast met cocktailprikkers.
Verhit 2½ eetlepel van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de het vlees eerst aan de hamzijde.
Keer het vlees en bak het in 5 minuten rosé.
Schep de sla met de dressing door elkaar en serveer met de aardappeltjes en het vlees.

Wijnadvies: Vina Montesa, Cabernet Sauvignon, rood, Spanje

Kalfsvleesragoût met champignons en verse kruiden

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

Ingrediënten

400 g kalfslappen
4-6 dl bouillon
2 fijngesneden uien
250 g champignons in vieren gesneden
30 g boter of margarine
30 g bloem (Spar)
2 dl slagroom
2 eetlepels gehakte peterselie
2 eetlepels gesneden bieslook
1 eetlepel bladselderij of gehakte kervel
versgemalen peper
zout

Bereiding

De kalfslappen in dobbelstenen snijden en kruiden met peper en zout.
De bouillon aan de kook brengen en hierin het kalfsvlees in ca. 20 minuten gaar maken.
Het vlees uit de bouillon nemen en apart houden.
De bouillon laten afkoelen.
De boter laten smelten in een braadpan en hierin de uien en champignons licht aanbakken.
Deze bestrooien met de bloem en goed door elkaar roeren.
Dan de slagroom en de afgekoelde bouillon erbij gieten en weer aan de kook brengen.
Zachtjes laten inkoken tot een als het ware dikke gebonden soep.
Het vlees en de kruiden er aan toevoegen.
En zachtjes laten doorkoken.
Op smaak controleren.
Warm serveren met bijvoorbeeld rijst of grotere pasteitjes van bladerdeeg.

Variatietip: Gebruik in plaats van kalfsvlees bijvoorbeeld kalkoen of kip.

Wijnadvies: Stamps Semillon Chardonnay, Hardys, Australië

Karnemelkpannenkoekjes met appel

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

Ingrediënten

250 g bloem
2 theelepels bakpoeder
½ theelepel dubbelkoolzure soda
¼ theelepel zout
1 theelepel gemalen kaneel
½ theelepel gemalen gember
½ theelepel gemalen kruidnagel
2 eieren
50 g lichtbruine suiker
2½ dl karnemelk
1 dl water
75 g boter, gesmolten

voor de afwerking

3 appels
½ l vanille-ijs
1 theelepel gemalen kaneel
ahornsiroop

Bereiding

Zeef de eerste zeven in een kom.
Klop in een andere kom de eieren los met de suiker.
Voeg de karnemelk, het water en 25 g boter toe, en roer goed.
Voeg ten slotte de bloem toe en roer tot een glad beslag.
Laat het beslag 2 uren rusten in de koelkast.
Was de appels en snij ze in dunne schijfjes.
Laat het ijs een beetje zachter worden in de koelkast en roer er de kaneel door.
Doe een beetje boter in een pan en bak een schijfje appel 1 minuut aan elke kant.
Voeg genoeg beslag toe om de appel net niet te bedekken (het beslag zal tijdens het bakken uitlopen en de appel helemaal bedekken).
Bak de pannenkoekjes 1 minuut aan elke kant en hou ze warm.
Verdeel de pannenkoekjes over vier borden en serveer ze met het ijs en de ahornsiroop.

Karouli me pligouri (slakken op Cypriaanse wijze)

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

Ingrediënten

2 grote uien
2 ontvelde tomaten
4 eetlepels olijfolie
300 g burghul
600 g slakken uit blik
zout
peper
fijngehakte peterselie

Bereiding

Uien pellen en in ringen snijden, kokend water erover gieten, laten uitlekken en fijnsnipperen.

Tomaten in stukjes snijden.

Olijfolie in een casserole verhitten.

Uien en tomaten in olie onder voortdurend omscheppen smoren.

De gewassen burghul erin strooien, voldoende water erbij gieten en de slakken erdoor roeren.

Even aan de kook brengen en het vuur direct weer laag zetten.

Met zout en peper op smaak brengen en op laag vuur zachtjes laten garen tot de burghul alle vloeistof heeft opgenomen.

In een voorverwarmde schotel met peterselie gegarneerd serveren.

Kattenkopjes

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het deeg

500 g fijne witte bloem
30 g verse of 15 g droge gist
1 ei
230 ml melk
40 g suiker
8 g zout
75 g boter

voor de appels

8 uitgeholde appels
80 g bruine suiker
80 g boter
20 g rozijnen
1 ei

Bereiding

Neem 2/3 (ongeveer 330 g) van de bloem en doe deze in een grote kom.

Maak een kuiltje in het midden en doe hierin de gist, het ei en de melk.

Nu komt het leukste : je mag met je handen in de kom duiken en het deeg langzaam kneden.

Je bekomt een zeer slap en plakkerig deeg. Neem de suiker, de boter en het zout en voeg deze toe aan het deeg.

Neem een handvol van de nog resterende bloem en doe deze ook bij het deeg.

Je mag het deeg nogmaals kneden.

Bloem toevoegen en kneden totdat je al de bloem opgebruikt hebt.

Neem een grote kom en bestrooi ze met een beetje bloem.

Doe het deeg in deze kom.

Strooi nog wat bloem over het deeg en leg er een handdoek over.

Dit alles laat je zo 5 minuutjes staan.

Nu beginnen we aan het echte werk: het klaarmaken van de appels.

Schil de appels en verwijder het klokhuis.

Maak de boter zacht en meng ze met de bruine suiker en de rozijntjes.

Hmmm, deze vulling alleen al is om je vingers van af te likken.

Let wel op dat je nog genoeg over hebt om de appels te vullen.

Doe het eiwit en het eigeel in een kommetje en klop dit luchtig op.

Ziezo, nu nog even de oven voorverwarmen op 230 °C en dan kan je beginnen met het knutselwerk.

Neem ongeveer 20 g deeg en rol hiermee een lang worstje.

Dit wordt het staartje van onze kat.

Leg het in een mooie kronkel en bestrijk het met wat ei-mengsel.

Neem nu een hoopje deeg van ongeveer 80 g.

Rol dit uit en snijd uit het deeg een mooie cirkel van ongeveer 17 cm doorsnede met behulp van een bordje.

Kattenkopjes

Plaats een appel in het midden van het deeg.

Vul nu de holte van het klokhuis op met het mengsel van bruine suiker, boter en rozijntjes.

Plooi het deeg rond de appel.

Leg het kopje omgekeerd op de staart.

Zo verstop je de sluit-plooitjes die niet zo mooi zijn.

Rol nog een heel klein stukje deeg uit en snij er met een mesje 2 kleine driehoekjes uit.

Dit zijn de oortjes.

Nu nog met rozijntjes de oogjes en het mondje maken.

Strijk de kattenkopjes in met het losgeklopt ei.

Zo gaan ze mooi glanzen.

Zet de kattenkopjes op een bakplaat en zet ze in de voorverwarmde oven.

Laat ze gedurende 15 minuutjes bakken.

En dan zijn je kattenkopjes klaar.

Pas op !

Dit zijn geen katjes om zonder handschoenen aan te pakken.

De kattenkopjes zijn zeer warm.

Je kan de kattenkopjes warm of koud eten.

Probeer zelf maar wat jij het lekkerst vindt.

Keizer pastasalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 1

Ingrediënten

250 g spaghetti
200 g doperwten (blik)
5 eieren
1 blikje ananastukjes
250 g gekookte ham
4 tomaten
2 bananen
citroensap
4 eetlepels slasaus
2 eetlepels kwark
5 eetlepels melk
4 eetlepels azijn
3 eetlepels witte wijn
suiker
zout

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Laat dan de spaghetti goed uitlekken.
Breng in een pan water aan de kook en kook hierin de eieren 10 minuten.
Laat ze schrikken onder dekoude kraan, pel ze en snijd elk ei in 8 stukken.
Laat de ananas en doperwten uitlekken en vang het ananassap op.
Snijd de ham in reepjes.
Ontvel de tomaten en snijd elke tomaat in 8 partjes.
Pel de bananen, snijd ze in plakjes en besprenkel deze met citroensap.
Roer in een kom de slasaus, 3 eetlepels ananassap, kwark, melk, azijn, wijn, snufje suiker en beetje zout.
Doe de spaghetti in een schaal en meng er de doperwten, ananas, ham, tomaten en de bananen door.
Schep de saus door de salade.

Kerrierijst met kip, munt en cashewnoten

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

Ingrediënten

400 g pandan rijst
400 g kipfilet
Conimex Kerrie Djawa
Conimex Wok Olie
50 g gezouten cashewnoten
400 g doperwtjes (diepvries)
4 eetlepels Ketjap Manis
3 eetlepels grofgehakte munt

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten, met koud water afspoelen en laten afkoelen.
Snijd de kipfilet in hele kleine stukjes, een beetje grover dan gehakt.
Meng ze met 1 eetlepel olie en 1 theelepel kerriepoeder.
Hak de cashewnoten grof.
Verhit in de wok een scheutje olie en wok de kip 4 minuten.
Voeg de doperwtjes toe en wok ze 2 minuten mee.
Voeg nog 2 eetlepels olie, 1 theelepel kerriepoeder en de rijst toe en wok nog 5 minuten.
Schenk de ketjap erbij, voeg de munt toe en wok nog 1 minuut.
Schep de kerrierijst in 4 grote kommen en strooi de cashewnoten erover.

Serveertip: Conimex Mango Chutney is lekker bij de kerrierijst, je kunt het aan tafel naar smaak toevoegen.

Variatietip: De munt kun je weglaten en eventueel wel wat verse gehakte lente-uitjes toevoegen.

Kerrierijst met paprikaomelet

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g basmatirijst
zout
4 el arachideolie
1 bakje uien gesnipperd
1 zak Thaise roerbakgroenten à 400 g
3 eetlepels kerriepoeder
peper
1 rode paprika, in stukjes
6 scharreleieren, losgeklopt

Bereiding

Kook de rijst in water met zout naar smaak volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit 3 eetlepels van de olie in een wok en roerbak de ui al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg het kerriepoeder en de roerbakgroenten toe en roerbak alles nog 5 minuten op een hoog vuur.
Verhit intussen een drupje van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak ¼ deel van de paprika 3 minuten.
Voeg peper en zout aan het losgeklopte ei toe en schenk er ¼ deel in de koekenpan.
Bak op dezelfde manier nog 3 omeletten.
Schep de rijst door de groenten en warm alles al omscheppend goed door.
Vouw de omeletten in vieren en leg ze op de rijst.

Wijnadvies: La Marouette, biologische Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

Tip: Bestrooi met fijngesneden korianderblad.

Kerriesaus met appel en rozijnen

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g gepelde amandelen
2 eetlepels rozijnen
2 gehakte sjalotten
2 eetlepels fijne appelmoes
1½ dl verse room
20 g boter
1 dl droge witte wijn
½ l kippenbouillon
citroensap
1 snuifje komijnpoeder
1 eetlepel zachte kerriepoeder
zout
versgemalen witte peper

Bereiding

Smoor de sjalotten in de boter, roer er de amandelen en de rozijnen door met de appelmoes, de kerriepoeder, de komijnpoeder, zout en peper.
Overgiet met de witte wijn en laat een paar minuten sudderen.
Giet de bouillon en de room erbij.
Laat 5 minuten goed indikken en breng op smaak met citroensap.
Een onvergetelijke saus bij kip, visfilets en rijst.

Tip: U kunt ook de rozijnen eerst een nachtje weken in de witte wijn.

Kersendélice

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ kg zoete kersen
2 dl verse kaas
3 dl yoghurt
½ koffielepel gemberpoeder
½ koffielepel kardemompoeder
bloedsuiker (facultatief)

Bereiding

Spoel de kersen en dep ze goed droog.
Verwijder steeltje en pitten.
Laat enkele vruchten heel voor het garnituur.
Mix de rest met de verse kaas en de yoghurt tot een glad en homogeen mengsel.
Parfumeer de crème met gember en kardemom.
Werk het dessert af met de hele kersen en de gezeefde bloedsuiker.
Serveer het goed gekoeld.

Kersensmoothie

Menugang Drank
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pot kersen zonder pit op siroop (350 g)
3 dl volle yoghurt
1 dl slagroom
250 g ijsblokjes
2 eetlepels suiker

Bereiding

Kersen laten uitlekken en siroop opvangen.
Kersen pureren met staafmixer of keukenmachine.
Yoghurt en room toevoegen en nog ca. 5 seconden mengen.
Ijsblokjes in schone theedoek leggen en met deegroller (of ander zwaar voorwerp) versplinteren.
Ijssplinters met suiker en 1 dl siroop bij kersenmengsel voegen en even goed doorroeren.
Smoothie serveren in hoge glazen met een rietje.

Kersensoep met Kriek

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

Ingrediënten

800 g kersen
30 cl Kriekbier
120 g suiker
1 kaneelstokje
1 pakje vanillesuiker
10 g zwarte peper

Bereiding

Was de kersen en ontpit ze (eventueel).
Laat indien mogelijk de steeltjes eraan.
Verwarm de Kriek in een pannetje, samen met de suiker en de kruiden.
Voeg de kersen toe, breng aan de kook en haal het pannetje dan van het vuur.
Laat de afkoelen en zet ze in de koelkast.
Zeer koud opdienen.

Tip: Dien de kersen met Kriek op met een bolletje vanille-ijs.

Lamskoteletjes met artisjokyoghurt

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 lamskoteletjes
8 artisjokharten uit blik (in stukjes)
4 fijngehakte grote muntblaadjes
2 uitgeperste knoflooktenen
2 eetlepels olijfolie
2 dl Turkse of Griekse yoghurt
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen korianderzaad
wat peper
zout

Bereiding

Doe de olijfolie bij de yoghurt en roer een en ander losjes.
Voeg er de stukjes artisjokharten, de munt, de geperste knoflook, het korianderzaad, de komijn en wat zout bij en roer het geheel dan goed door elkaar.
Wrijf de lamskoteletjes in met peper en zout en rooster ze gaar in een grillpan.
Leg de lamskoteletjes op de borden en serveer er de artisjokyoghurt apart bij.
Heerlijk met een groene salade met tomaat.

Lasagne van klapstuk met hutspot

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

Ingrediënten

500 g klapstuk
1 kruidenbuiltje
350 g wortels (in reepjes gesneden)
750 g puree (bak, koelvers)
1 eetlepel paneermeel
30 g boter
350 g ui (in halve ringen gesneden)

Bereiding

Breng 2 l water aan de kook.
Voeg het vlees toe en wacht tot het weer gaat koken.
Zet daarna het vuur laag.
Eventueel afschuimen en het kruidenbuiltje toevoegen.
Laat het vlees in ca. 2½ uur zachtjes gaar worden.
Neem het vlees uit de pan en laat de verkregen bouillon afkoelen.
Blancheer de uien en de wortel in de bouillon beetgaar.
Beboter een ovenschotel.
Bedek de bodem met de helft van de puree, daarbovenop de helft van de uien en wortelen.
Snijd het klapstuk in plakjes en verdeel deze over de uien en wortelen.
Bedek het vlees weer met uien en wortelen en tot slot de pureestaafjes.
Bestrooi de schotel met paneermeel en leg er enkele klontjes boter op.
Verwarm en gratineer de schotel in een voorverwarmde oven van 200°C gedurende ca. 25 minuten.

Lasagne van tomaten

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

Ingrediënten

8 tomaten
2 courgetten
2 aubergines
2 rode paprika's
2 sjalotten
2 teentjes knoflook
6 cl olijfolie (extra vierge)
6 takjes oregano
4 eetlepels fijngehakte basilicum
peper
zout
5 g suiker
500 g mozzarellakaas
10 vellen lasagne
50 g Parmezaanse kaas

Bereiding

De tomaten wassen en in stukjes snijden.
De sjalotten en de knoflook fijnhakken en aanstoven in olijfolie.
De stukjes tomaat, de oregano en de helft van het basilicum toevoegen.
Gedurende 20 minuten zachtjes laten stoven.
Vervolgens de saus mixen, laten inkoken en op smaak brengen met peper, zout en suiker.
De groenten schoonmaken, in stukjes snijden en gaarstoven in olijfolie.
De oven voorverwarmen op 175°C.
De voorgekookte lasagne eventjes in kokend water leggen en laten uitdruipen.
De mozzarella in dunne schijfjes snijden.
Een vuurvaste schotel insmeren met boter en de er in laagjes in schikken: eerst een laagje tomatensaus, dan lasagnevellen, groenten, een basilicumblaadje, mozzarellaschijfjes en opnieuw een laagje tomatensaus.
Eindigen met tomatensaus, bestrooien met Parmezaanse kaas en in de oven laten bakken.
Serveren in de ovenschotel.

Lasagne verde 2 (groene lasagne)

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

Ingrediënten

225 g bladspinazie (diepvries)

1 ui

1 groene paprika

1 courgette

1 eetlepel Bertolli Vloeibare Margarine voor Koken, Bakken en Roerbakken

450 gram rundergehakt

1 teentje knoflook

1 fles Bertolli Passata Tomatenbasis met Rode Peppers

1 pak gewone of groene lasagnebladen

200 g pittige geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 Celsius.

Ontdooi de spinazie volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Pel en snipper de ui.

Maak de paprika schoon en snijd die samen met de courgette in stukjes.

Verwarm de vloeibare margarine in een koekenpan en bak het gehakt samen met het uitgeperste teentje knoflook bruin en rul.

Voeg nu de ui, paprika en courgette toe en roerbak dit mengsel enkele minuten op hoog vuur.

Doe vervolgens alles in een grotere pan en doe de passata en de ontdooide spinazie erbij.

Laat de saus dan 5 minuten zachtjes pruttelen.

Vet ondertussen een ovenschaal in.

Verdeel enkele lepels saus over de bodem.

Bedek de saus met een laag lasagne bladen en schep daarop weer een dun laagje saus.

Ga zo door totdat alles op is en eindig met een laag saus.

Verdeel de kaas over de saus en bak de lasagne in 35 minuten gaar.

Wijznadvis: Lekker wijnen die passen bij dit recept zijn de Valpolicella en de Insoglio.

Lasagne verdi met wortelen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Lasagna

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

800 g wortelen
50 g boter
60 g bloem
7½ dl melk
1½ dl room
peper van de molen
70+30 g gemalen gruyère
30 g geraspte parmezaan
4 eieren
3 eetlepels pestosaus(kant-en-klaar)
18 vellen lasagne verdi (+/- 200 g)
boter

Bereiding

Schraap de wortelen.
Rasp ze fijn met een keukenmachine.
Maak een bechamelsaus: smelt de boter en roer er de bloem door.
Laat even drogen en leng al roerend aan met de melk en dan de room.
Laat doorkoken, kruid met peper.
Neem van het vuur en roer er 70 g gruyère en de parmezaan door.
Klop de eieren goed los en roer ze door de saus.
Meng er de pesto door.
Houd 1/3 van de saus apart en meng de rest met de wortelen.
Kook de lasagnevellen 4 minuten in lichtgezouten water.
Strijk een ovenschotel (of 4 individuele vormpjes) in met boter en bedek de bodem met 1/3 van de wortelsaus.
Leg er een laag van 6 uitgelekte lasagnevellen op en ga door met wortelsaus, lasagne, wortelsaus en lasagne.
Eindig met de apart gehouden saus en bestrooi met de rest van de gruyère.
Zet de schotel 40 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C.
Dien onmiddellijk op met een slaatje, dat maakt het genoeg compleet.

Tip: Je kunt deze lasagne ook serveren als bijgerecht, met bijvoorbeeld een kalfslapje.

Lasagnestapeltje met gehakt en roergebakken groenten

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

Ingrediënten

3 eetlepels Mediterrane roerbakolie
300 g rundergehakt
250 g champignons, in plakjes
1 klein blikje tomatenpuree à 68 g
peper
zout
12 lasagnebladen naturel (Honig)
1 zak Italiaanse roerbakgroenten à 400 g
50 g geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak het gehakt al omscheppend bruin en rul.
Bak de champignons 5 minuten mee.
Voeg de puree en peper en zout naar smaak toe en bak alles nog 5 minuten op een laag vuur.
Breng gelijktijdig in een ruime pan water met zout aan de kook.
Laat de lasagnebladen er stuk voor stuk in glijden en houd het water tegen de kook aan totdat de bladen beetgaar zijn.
Neem ze uit de pan en leg ze op een schone theedoek.
Roerbak de groenten in de rest van de olie beetgaar en voeg peper en zout naar smaak toe.
Verdeel 4 lasagnebladen over 4 borden en schep er 1/3 van de groenten en het gehaktmengsel op.
Herhaal deze lagen nog tweemaal en bestrooi met de kaas.
Serveer direct.

Wijnadvies: Huiswijn, Rosso del Salento, rood, Italië

Lauw-warme parmentier van vitelotte-aardappel, tartaar van Zeeuwse oesters

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

Ingrediënten

8 vitelotte-aardappelen (blauwe aardappelen)

8 oesters

8 St. Jacobsschelpen

1 dl olijfolie

het sap van een citroen

zout (fleur de sel)

peper van de molen

35 g malse boter

enkele sprietjes fijngesneden bieslook

1 sjalot

2 eetlepels zure room

Bereiding

Kook de aardappelen in licht gezouten water.

Open de oesters, vang het sap op en snijd de oesters doormidden.

Snijd de nootjes van de St. Jacobsschelpen in fijne rondjes en leg ze op een plaat.

Besprenkel ze met olijfolie en citroensap en kruid met zout en peper.

Pel de gare aardappelen, plet ze fijn en meng met malse boter, een weinig versnipperde sjalot, bieslook en peper en zout.

Meng de oesters voorzichtig met de geplette aardappelen en voeg ook de helft van het gezeefde oestervocht toe.

Voor de saus: meng de zure room met de rest van het oestersap en kruid met peper, zout en gehakte dille.

Schik de vitelotte-mousseline met de oester op de borden.

Leg een krans aan van plakjes gemarineerde St. Jacobsschelpen en lepel de saus uit.

Versier eventueel met gefrituurde schorseneren en bieslook.

Lauw chocoladetaartje met krikensorbet en passieroom

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

Ingrediënten

200 g zwarte chocolade
200 g room
25 g boter
1 ei
80 g melk
250 g zanddeeg
een grote pot krieke op siroop
100 g mascarpone
50 g advokaat
10 g bloedsuiker
1 eierdooier
100 g glucose
600 g krikensiroop
2 citroenen
1 vel filodeeg
1 klontje boter
een scheutje balsamicoazijn
1 eetlepel griessuiker

Bereiding

Maak eerst de vulling voor het taartje: laat de chocolade smelten in de room en de boter.
Klop het ei los met de melk.
Voeg dit mengsel toe aan de gesmolten chocolade.
Laat een nachtje opstijven in de koelkast.
Vooraf hebben we een passievruchtenroom gemaakt: de mascarpone mengen met het sap van passievrucht, de advokaat, de bloedsuiker en 1 eierdooier.
Vooraf hebben we ook een sorbet van krieke gedraaid: de glucose smelten in 400 g water, de krikensiroop toevoegen en het sap van de citroenen.
Draai tot sorbet in de sorbetière.
Leg bakpapier in 4 vormpjes van 6 cm doorsnede en 6 cm hoog.
Vrij dan het uitgerolde zanddeeg in de vormen.
Doorprik de bodem, bekleed het deeg met aluminiumfolie en leg gedroogde bonen in de vormen.
Bak gedurende 8 minuten in een oven van 180 C.
Haal de bonen en aluminiumfolie eruit.
Leg op elke taartbodem een paar krieke.
Verdeel de chocoladevulling over de taartbodems.
Bak gedurende 15 à 20 minuten in een oven van 160 C.
Bestrijk een vel filodeeg met boter waaraan een scheutje balsamicoazijn werd toegevoegd.
Bestrooi met suiker en laat lichtbruin kleuren gedurende een vijftal minuten in een warme oven.
Presenteer het taartje zoals op de foto en werk af met een streepje krikensiroop.

Lauw garnaalslaatje met biervinaigrette

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

Ingrediënten

200 g gepelde grijze garnalen
200 g gepelde Noorse garnalen
200 g sojascheuten, geblancheerd en uitgelekt
25 cl room
het sap van een halve citroen
peper
zout
cayennepeper
nootmuskaat
1 flesje Tongerlo Dubbel Bruin Abdijbier 6°
1 eetlepel wijnazijn
1 eetlepel balsamico-azijn
2 dl notenolie
1 preistaaf
plukjes kervel en dille

Bereiding

Kook de room voor de helft in en kruid met peper, zout, cayennepeper en nootmuskaat.
Temper het vuur en voeg het citroensap toe.
Warm de sojascheuten even op in dit mengsel.
Laat het bier en de twee soorten azijn lauwwarm worden en kruid met peper, zout en een snuifje cayennepeper.
Roer er dan de notenolie onder.
Stoof de prei in zijn geheel en snijd hem in dunne, lange repen.
Verdeel de sojascheuten over vier borden en bestrooi ze met de garnalen.
Overgiet met de vinaigrette en versier met de preirepen, plukjes kervel en dille.

Lauw garnalenslaatje

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

Ingrediënten

2 tomaten
boter
1 preiwit
1 soeplepel kappertjes
2 soeplepels fijngehakte bieslook
4 soeplepels olijfolie
peper
zout
veldsla
1 soeplepel witte wijn
1 soeplepel azijn
400 g gepelde garnalen

Bereiding

Snijd de tomaten in stukjes en haal de pitten eruit.
Snijd het preiwit in julienne.
Laat de julienne in wat olie en boter stoven.
Voeg er na 5 minuten de stukjes tomaat en de kappertjes bij.
Neem de pan van het vuur en meng de veldsla door het geheel samen met de wijnazijn en de rest van de olie.
Kruid met peper en zout.
Schik het mengsel telkens in het midden van het bord met daarrond de garnaaltjes.
Bestrooi met snippers bieslook.

Lauw slaatje van asperges en aardappelen

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg asperges
1 kg vastkokende aardappelen (bv. rattes du Touquet)
1 dl olijfolie van uitstekende kwaliteit
1 eetlepel gehakte bieslook
grof zout
versgemalen peper

Bereiding

Zet de ongeschilde, schoongeboende aardappelen in de oven op 200°C tot ze beetgaar zijn.
Schil de asperges en breek het harde uiteinde af.
Kook de schillen en de afgebroken stukken in 1½ l water gedurende 20 minuten.
Zeef het kookvocht en kook hierin de asperges gaar.
Snij de warme aardappelen in plakken.
Verdeel er het bieslook en de helft van de olie over.
Bestrooi met korreltjes zout en versgemalen peper.
Schik de uitgelekte asperges op de aardappelplakken en overgiet met de overgebleven olijfolie.
Serveer lauw.

Lauw slaatje van gebakken jacobsschelpen en eendenborst met dressing van sinaasappels

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

Ingrediënten

12 jacobsschelpen met koraal

olijfolie

peper

zout

1 wilde-eendenborst

boter

gemengde salade van kruiden en eetbare bloemen (kervel, witlof, knulsla, raketsla, munt, mosterdbloem, erwtentopjes enz.)

voor de dressing

6 eetlepels versgeperst sinaasappelsap fijngesneden zeste van

½ sinaasappel

10 eetlepels hazelnotenolie

4 eetlepels heidehoning

2 eetlepels graantjesmosterd

peper

zout

Bereiding

Maak eerst de dressing.

Doe alle ingredienten bij elkaar en warm zachtjes op tot lauwwarm.

Laat even trekken.

Maak de eendenborst schoon en bak hem in wat boter langs alle kanten dicht.

Laat 5 minuten verder garen in een oven van 180°C.

Haal uit de oven en laat 5 minuten rusten.

Bak de jacobsschelpen met hun koraal langs beide kanten even aan in olijfolie.

Kruid met peper en zout.

Schik het slaatje op vier borden en verdeel er de jacobsschelpen over.

Snij de eendenborst in fijne plakjes en werk er de borden mee af.

Lepel er de dressing over en eindig met een flinke draai van de pepermolen.

Lauw slaatje van rog met tuinkruiden

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

800 g rogvleugels
2 tomaten
300 g veldsla
200 g sjalotten
8 takjes peterselie of koriander
1 eetlepel gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte bieslook
1 eetlepel vrij grote kappertjes
2 l court-bouillon
1 eetlepel wijnazijn
6 eetlepelsarachide-olie
peper
zout

Bereiding

De veldsla wassen en schoonmaken.
De tomaten even laten schrikken in kokend water, onmiddellijk afkoelen in koud water, pellen, de pitjes verwijderen en het vruchtvlees in reepjes snijden.
De sjalotten pellen en fijnhakken.
De olie druppelsgewijs en voortdurend roerend onder de azijn mengen.
Deze vinaigrette op smaak brengen met peper en zout.
De rogvleugels ongeveer 9 minuten pocheren in de court-bouillon.
De blokjes tomaat lichtjes verwarmen op een zéér zacht vuurtje.
De peterselie, de bieslook, de kappertjes en de sjalot even meewarmen en dan voorzichtig de veldsla eronder mengen.
Ten slotte drie eetlepels vinaigrette toevoegen en kruiden met peper en zout.
De rogvleugels uit het pocheervocht halen, in stukken verdelen en even door de resterende vinaigrette halen.
De lauwe sla over borden verdelen en daarop stukken rog schikken.
Garneren met blaadjes koriander of peterselie en steeltjes bieslook, ingestreken met de overgebleven vinaigrette.
Lauw serveren.

Lauw slaatje van scampi's met gekorste Parmaham

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

Ingrediënten

20 scampi's
gemengde sla
50 g fijngesneden Parma
30 g pijnboompitten
4 eetlepels zure room (of gewone room waaraan enkele druppels
citroensap worden toegevoegd)
1 eetlepel aceto balsamico
2 dl goede olijfolie
citroensap
peper van de molen
zout
cayennepeper
bieslook

Bereiding

De vinaigrette maken met de olijfolie, aceto balsamico, citroensap, peper en zout.
Koel bewaren.
De ham in een oven van 180°C gedurende ongeveer 5 minuten drogen tot de ham krokant is en makkelijk breekt.
De pijnboompitten kleuren in een pan met antikleeflaag en opletten dat de ze niet te bruin worden.
De zure room aanlengen met wat water, op smaak brengen met een mespuntje cayennepeper en zout, en juist voor het opdienen de gesnipperde bieslook toevoegen.
De sla wassen, drogen en op het laatste moment door de vinaigrette wentelen.
De sla met behulp van een stalen ring in het midden van grote borden schikken.
Bestrooien met pijnboompitjes en de gebroken parmaham.
De scampi's pellen, kruiden met peper en zout en langs beide zijden kort bakken.
Rondom de sla een cirkel van zure room gieten.
De scampi's in de room leggen en onmiddellijk opdienen.

Lauw slaatje van scampi's met sinaasappelsausje

Menugang Voorgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

16 scampi's
200 g gemengde sla
½ zure appel
3 sinaasappels
enkele peperkorrels
een beetje citroensap
mayonaise

Bereiding

De scampi's schoonmaken, drogen en bakken in olijfolie.
De salade wassen, drogen en fijnsnijden.
De appels schillen en zeer fijn snijden.
Besprenkelen met citroensap.
De appels en de salade mengen.
De sinaasappels schillen en in partjes snijden (4 per persoon).
De rest van het sinaasappelvruchtvlees mixen en zeven.
Het sap vermengen met mayonaise, zodat een vloeibare saus ontstaat.
Kruiden met cayennepeper.
In het midden van vier borden een beetje sla leggen.
Rondom afwisselend een partje sinaasappel en een scampi schikken.
De saus rond de salade gieten.
Bestrooien met enkele geplette peperkorrels.

Lauw winterslaatje met acaciahoning en parelhoen

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

Ingrediënten

1 friseesla
2 tomaten
100 g groene boontjes
2 stronkjes witloof
100 g zure room
1 dl sinaasappelsap
1 scheut witte wijnazijn
4 eetlepels acaciahoning
1 koffielepel mosterd
1 eetlepel wijnazijn
2 eetlepels olijfolie
peper
zout
50 g pijnboompitten
4 enkele parelhoenborsten
boter
curry
50 g kervel of preischeuten

Bereiding

Was de friseesla en haal er de witte nerven uit.
Dompel de tomaten in kokend water en pel ze.
Snijd ze in 4 kwartjes, verwijder de pitjes en snijd in reepjes.
Kook de boontjes krokant beetgaar en koel ze direct af in ijswater.
Was het witloof en snijd het in dunne reepjes.
Maak de dressing: leng de zure room aan met sinaasappelsap, wijnazijn en acaciahoning. Kruid met peper en zout.
De saus moet dik zijn.
Er is ook een vinaigrette: meng mosterd, azijn en olie.
Breng op smaak met peper en zout.
Rooster de pijnboompitten mooi bruin.
Snijd de parelhoenborsten in 3 plakjes.
Kruid met peper, zout en curry.
Bak ze goudbruin in wat boter.
Meng voorzichtig de tomaten, de boontjes en het witloof.
Kruid met peper en zout.
Sprenkel er de vinaigrette over.
Leg in het midden van de borden.
Meng de sla met wat vinaigrette, kruid met peper en zout, en schik bovenop de groenten.
Lepel de dressing over de sla.
Leg het warme parelhoen er schuin op.
Versier met de gewassen kervelpluksels of preischeuten en de pijnboompitten.

Info: Bezige bijtjes in de keuken weten dat honing een handig zoetmiddel is. Niet alleen smaakt honing

Lauw winterslaatje met acaciahoning en parelhoen

zoeter dan suiker, ook is honing (opgewarmd) lekker vloeibaar en hij loopt zo van een ingeoliede lepel af. Respecteer goed de aangeduide hoeveelheden!

Lauwe oosterse spinazie met sesam

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels sesamzaad
900 g panklare spinazie (3 zakken à 300 g)
½ zakje verse basilicum
2 eetlepels medium sherry
2 eetlepels Chinese sojasaus
2 eetlepels sesamolie
½ eetlepel witte basterdsuiker
(vierseizoenen) peper
zout

Bereiding

Sesamzaad in droge koekenpan licht goudbruin roosteren.
Spinazie wassen en met aanhangend water in grote pan doen.
Spinazie aan de kook brengen en op hoog vuur al omscheppend laten slinken.
In ca. 2 minuten beetgaar koken.
Spinazie afgieten en in vergiet laten uitlekken.
Basilicum in stukjes scheuren.
In steelpan sherry, sojasaus, sesamolie en basilicum verwarmen; niet laten koken.
Op smaak brengen met basterdsuiker, peper en zout en laten afkoelen tot lauwwarm.
Sherrysausje door uitgelekte spinazie scheppen.
Bestrooien met sesamzaad.
Direct serveren.

Lauwe salade van engelenhaar, scampi en komkommer

Menugang Voorgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vleesvervanger
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g drooggewogen capelli d'angelo (engelenhaar, deegwaren)
16 grote gepelde scampi's
1 potje yoghurt
4 grote koffielepels
foreleieren
1 komkommer
olijfolie
limoenolie
enkele takjes dille
gedroogde roze peperkorrels
peper
zout
cayenne

Bereiding

De komkommer met behulp van een mandoline of een kaasschaaf zeer dun snijden en in grote cirkels op de borden schikken.

De scampi's pellen, de zwarte darm eruit halen en de scampi's in de lengte in tweeën snijden. Kruiden met peper, zout en cayenne.

De scampi's aanbakken in neutrale olijfolie.

Gezouten water aan de kook brengen en de capelli d'angelo hooguit twee minuten koken.

De deegwaren tijdens het koken met een vork losroeren.

Het engelenhaar onder koud water afspoelen en laten uitlekken.

De deegwaren met een scheut limoenolie kort opwarmen en kruiden met peper en zout.

In het midden van de borden nestjes capelli d'angelo leggen en deze aftoppen met een lepel foreleitjes.

De scampi's rond de deegwaren schikken en alles besprenkelen met limoenolie en yoghurt.

Garneren met takjes dille en geplette roze peperbolletjes.

Limoennasi met prei en garnalen

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

Ingrediënten

1 pak Conimex Nasi Goreng met Kipsaté (maaltijdpakket)

250 g gebroken sperzieboontjes

1 limoen

4 eetlepels grof gehakte koriander

Conimex Wok Olie

400 g rauwe gepelde grote garnalen

1 zak preiringen (300 g)

Bereiding

Kook de rijst (uit het pak) in 12 minuten gaar.

Afgieten, met koud water afspoelen en laten afkoelen.

Kook ondertussen de sperzieboontjes in ca. 10 minuten in ruim kokend water met wat zout beetgaar.

Afgieten en koud spoelen.

Boen de limoen schoon, rasp de schil en pers de limoen uit.

Meng de dressingmix (uit het pak) met ½ dl koud water en laat 5 minuten staan.

Meng met de sperzieboontjes en de helft van de koriander.

Verhit een wok of hapjespan, voeg een scheutje olie toe en wok de garnalen 2 minuten.

Voeg 1½ dl koud water en de satésausmix (uit het pak) toe.

Goed roeren en 3 minuten zachtjes laten koken.

Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de preiringen 3 minuten.

Voeg de gekookte rijst, de rest van de koriander, de limoenrasp en de nasi goreng kruidenmix (uit het pak) toe.

Goed mengen en nog 3 minuten wokken.

Voeg naar smaak limoensap toe.

Verdeel de nasi over 2-3 borden, schep de garnalen saté ernaast en geef de boontjes er apart bij.

Serveertip: Serveer er Conimex Kroepoek Cassave bij voor een lekker knappertje en zet pittige Sambal Brandal op tafel voor degene die van een beetje scherp houdt.

Variatietip: Vervang de boontjes door peultjes. Voeg een in blokjes gesneden tomaat toe.

Lookbroodjes

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

stokbrood
teentje knoflook
olijfolie

Bereiding

Wrijf het kruim van stukken stokbrood in met de knoflook dat u middendoor gesneden hebt.
Bestrijk het stokbrood met wat olijfolie en laat het gedurende enkele minuten kleuren in de oven, onder de grill.

Maaltijdsalade met gebakken kipreepjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 afbak focacciabrood
4 eetlepels olijfolie extra vierge
peper
zout
400 g kipfilet, in reepjes
1½ eetlepel balsamicoazijn rood
1 zak rucola a 75 g
500 g tomaten, in plakjes
1 blik artisjokharten à 185 g (Royal Mail), uitgelekt en gehalveerd

Bereiding

Bak de focaccia volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Verhit 1½ eetlepel van de olie en bak de met peper en zout bestrooide kip al omscheppend bruin en gaar.
Klop een dressing van de rest van de olie, de azijn en peper en zout naar smaak.
Verdeel de rucola met de tomaat en de artisjokharten over de borden en schep de kip erop.
Lepel de dressing erover en serveer met de in repen gesneden focaccia.

Variatietip: Roer na het bakken 1-2 eetlepels groene pesto door de kip en garneer de salade met geroosterde pijnboompitten.

Wijnadvies: Giacondi Grillo Sicilia, wit, Italië

Maïskoekjes met mangodip

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

Ingrediënten

1 blikje maïskorrels (300 g)
½ pak meergranen pannenkoekmix (à 400 g)
200 ml melk
1 ei (M)
3 eetlepels boter of margarine
2 zakken gesneden andijvie (à 400 g)
100 ml slagroom (pakje à 200 ml)
½ pot mangochutney (à 250 ml)

Bereiding

Maïs laten uitlekken.
Pannenkoekenbeslag maken volgens gebruiksaanwijzing met slechts 200 ml melk.
Maïs door beslag roeren.
Zout en peper toevoegen naar smaak.
In koekenpan ½ eetlepel boter verhitten en 2 maïskoekjes (doorsnede ca. 10 cm) bakken.
Bruingebakken maïskoekjes warmhouden.
In totaal met 2 eetlepels boter 8 maïskoekjes bakken.
Rest van boter verhitten in pan.
Andijvie toevoegen en afgedekt in ca. 10 minuten gaar smoren.
Andijvie goed afgieten.
Room erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper.
Maïskoekjes serveren met mangochutney en andijvie.

Marinade van verse St. Jakobsnoten

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

Ingrediënten

400 g verse sint-jakobsnoten

1 limoen

1 stukje gember

2 eetlepels olijfolie

1 bakje waterkers

peper

zout

Bereiding

Snijd de St. Jakobsnoten in fijne plakjes.

Voor de marinade: rasp de zeste van de gewassen limoen en pers de vrucht uit.

Meng het raspel door het sap.

Versnipper de gember en voeg dit bij de limoen, evenals een flinke scheut olijfolie, peper en zout.

Giet deze marinade over de St. Jakobsnoten en laat het geheel afgedekt marineren gedurende 5 à 10 minuten

Voor de afwerking: pluk de waterkers en snipper die zeer fijn.

Schik de waterkers op 4 borden en bedek met de gemarineerde sint-jakobsnoten. Lepel er de rest van de marinade overheen.

Info: De meeste mensen denken bij carpaccio in de eerste plaats nog steeds aan flinterdun gesneden rauw rundvlees. Maar ook andere staan te popelen om op deze manier verwerkt te worden. Proef deze rauw verwerkte sint-jakobsnoten en je bent verloren.

Tip : Verse St. Jakobsvruchten zijn aan te raden voor dit recept. De Schotse en Noorse zijn gelukkig heel het jaar door verkrijgbaar. Laat de schelpen, die wel eens vol smurrie kunnen zitten, best kuisen bij de visboer.

Marjolaine

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het beslag

30 g gemalen hazelnoten
50 g gepelde gemalen amandelen
60 g suiker
3 eiwitten
20 g poedersuiker
15 g zelfrijzende bloem

voor de roomvulling

4 dl room
40 g suiker

voor de chocoladevulling

15 g roomboter
40 g pure chocolade
7 cl room
5 g suiker

voor de afwerking

1 dl room
10 g roomboter
90 g pure chocolade
20 g amandelschilfers

Bereiding

Bereid de broyage: meng de gemalen hazelnoten met de amandelen en de suiker.

Bereid het beslag: Klop de eiwitten stevig op met de poedersuiker.

Voeg hierbij de broyage en de bloem.

Strijk het beslag uit op een kleine ingeboterde en bebloemde bakplaat.

Bak af gedurende 15 tot 20 minuten in een oven van 180° C.

Laat afkoelen en snij het beslag in vier dezelfde vierkanten.

Bereid ondertussen de roomvulling: klop de room op met de suiker.

Bereid de chocoladevulling: smelt de boter en de chocolade en meng deze ingrediënten.

Klop de room op en voeg de suiker toe.

Voeg de twee mengsels bij elkaar.

Opbouw van de marjolaine: Plaats een laag beslag onderaan.

Breng hierop een halve cm roomvulling aan.

Leg hier een tweede laag beslag op.

Breng vervolgens een laag van de chocoladevulling aan.

Plaats hierop een derde laag beslag.

Marjolaine

Giet er een laag van de roomvulling op.

Plaats bovenop de laatste laag beslag.

Bereid de ganache: breng de room met de chocolade aan de kook en roer het geheel glad.

Laat lauw worden.

Voeg de luchtig opgeklopte boter toe.

Werk de marjolaine af met de ganache en de lichtjes geroosterde amandelschilfers.

Snij de taart in 6 rechthoeken en serveer.

Marmelada de castanhas (Portugese kastanjemarmelade)

Menugang Bijgerecht
Keuken Portugees
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 kg kastanjes
2¼ kg suiker
2½ dl water
vanille-extract
snuifje zout

Bereiding

Snijd de kastanjes in met een puntig mesje en laat ze in lichtgezouten water koken tot het vel loskomt en de kastanjes gaar zijn.

Pel de kastanjes en haal er ook het tweede vliesje vanaf.

Druk de gepelde kastanjes door de pureepers.

Maak een siroop van het water, enkele druppels vanille-extract en de suiker.

Voeg de kastanjepuree toe en laat een half uur koken terwijl u blijft roeren met de houten lepel.

De marmelade zal dan een mooie roodbruine kleur hebben.

Zet de potten op de natgemaakte handdoek om niet te barsten en vul ze tot bijna aan de rand.

Schroef de deksels meteen goed dicht.

Laat afkoelen.

Serveer bij wild of gebakken gevogelte of gewoon op een stuk cake.

Marokkaanse sinaasappelsalade

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

Ingrediënten

4 zoete sinaasappelen, bijvoorbeeld bergsinaasappelen
oranjebloesemwater
een handvol krenten
een handvol gehakte geroosterde amandelen
kaneelpoeder

Bereiding

Schil de appelsieren op het vruchtvlees en snij ze in flinterdunne schijfjes.
Schik de schijfjes op een platte schaal en besprenkel ze gul met oranjebloesemwater.
Strooi er kaneel over en werk af met krenten en amandelen.
Garneer met versnipperde muntblaadjes en serveer met een schaalje dadels of vijgen.

Marquise au chocolat

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g pure chocolade (met een hoog cacaogehalte)
2 dl room
40 g boter
3 eierdooiers
90 g poedersuiker
9 cl whisky (of cognac)

voor de garnituur

poedersuiker
suikergarnituur naar keuze

Bereiding

Doe de verbrokkelde chocolade, room en boter in een ronde kom en laat het smelten in een warmwaterbad.

Roer regelmatig.

Verwijder de kom uit het warmwaterbad en roer er één voor één de eierdooiers onder.

Voeg bij beetje en al roerende de poedersuiker toe.

Roer er dan de whisky onder.

Bekleed een cakecorm met aluminiumfolie.

Giet de chocolade in de vorm, laat afkoelen en laat vervolgens afgedekt 1 nacht opstijven in de koelkast.

Voor het opdienen dompel je de vorm even in warm water en keer je hem om.

Garneer met gezeefde poedersuiker en suikergarnituur.

Mascarpone-bramenijs

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

Ingrediënten

75 g walnoten
200 g bramen
125 g mascarpone
85 g poedersuiker
125 g volle yoghurt
1/8 l slagroom
4 toefjes munt

Bereiding

Hak de walnoten grof.
Maak de bramen schoon.
Klop de mascarpone met de poedersuiker en de yoghurt door elkaar.
Klop de slagroom stijf en spatel hem met 2/3 deel van de noten en 2/3 deel van de bramen door het mascarponemengsel.
Laat het mengsel in de diepvries in ca. 3 uur bevriezen.
Scheep het mengsel elk halfuur met een vork om.
Scheep er mooie grote bollen van in glazen.
Garneer met de achtergehouden noten, bramen en een toefje munt.
Serveer meteen.

Mascarpone-ijstimbaaltje

Menugang Nagerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g kristalsuiker
3 eierdooiers
400 g mascarpone
50 g poedersuiker
2 eiwitten
1 zakje vanillesuiker
1½ dl stijfgeklopte slagroom

Bereiding

Kristalsuiker en 3 dl water aan de kook brengen.
De siroop met de opgeloste suiker laten afkoelen.
De dooiers in een kom doen en opkloppen.
De suikersiroop al kloppende in een dun straaltje toevoegen.
Het mengsel in een pan op een zacht vuurtje binden en opnieuw laten afkoelen.
De mascarpone mengen met de vanillesuiker.
De eiwitten tot sneeuw kloppen en samen met slagroom door het mascarponemengsel spatelen.
Ook het dooiermengsel door het mengsel spatelen.
Het ijsbeslag in vormpjes gieten en zes uur in de diepvriezer steken.
De timbaaltjes op borden omdraaien en met poedersuiker bestuiven.

Mascarpone met bosvruchten 2

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 blikje vlaaivulling bosvruchten (430 g)

6 eetlepels rode port

1 cup mascarpone (kaas, 250 g)

2 zakjes vanillesuiker (75 g)

75 g chocoladereep (72% cacao, à 100 g)

Bereiding

Taartvulling mengen met port en in vier coupes scheppen.

Mascarpone losroeren met vanillesuiker.

Mascarpone op bosvruchten scheppen.

Reep grof raspen (met keukenmachine).

Mascarpone dik bestrooien met chocolade.

Mascarpone met citroen en rode-vruchtencompote

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

Ingrediënten

2 eetlepels gekonfijt fruit in stukjes

300 g mascarpone

100 g suiker

3 eetlepels poedersuiker

1 onbehandelde citroen

1 pak diepgevroren rode vruchten

Bereiding

Schil de citroen met een dunschiller en snij de schil in stukjes.

Pers de citroen.

Roer mascarpone, poedersuiker, citroenschil en citroensap onder elkaar tot een luchtig mengsel.

Meng er de gekonfijte vruchten onder.

Laat minstens één dag in de koelkast opstijven.

Laat de rode vruchten een 5-tal minuutjes samen met de suiker in een pannetje koken.

Laat afkoelen.

Dien de mascarponemousse met de vruchtencompote op en versier met muntblaadjes.

Mascaronetoetje met vers fruit

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels amandelschaafsel

1 bak vers fruitmix à 300 g

1 bakje mascarpone à 250 g

2 dl halfvolle vanilleyoghurt

1 zakje vanillesuiker

2 meergranenkoekjes, verkruimeld

Bereiding

Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan lichtbruin en schud het op keukenpapier.

Snijd zonodig de grote stukken fruit iets kleiner.

Roer de mascarpone met de yoghurt en de suiker los.

Verdeel het koekkruim, het mascarponemengsel en

het fruit in laagjes over 4 hoge glazen.

Zet ze tot gebruik in de koelkast.

Strooi vlak voor het serveren het amandelschaafsel erover.

Wijnadvies: Moscato d'Asti, wit mousserend, Italië

Matelote met St-Jacobsschelpen

Menugang Voorgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

16 St-Jacobsschelpen

verschillende soorten vis en schaaldieren : langoustines, tarbot, makreel...

8 vast kokende aardappelen

2 uien

enkele laurierblaadjes

enkele takjes tijm

cider

boter

1 dl room

peper

zout

Bereiding

Schil de aardappelen, kook ze voor en snijd ze in plakjes.

Doe ze in een grote stoofpan.

Snijd de ui in ringen en leg die op de aardappelen.

Leg hierop een klontje boter.

Snijd de vis, behalve de langoustines en de St-Jacobsschelpen, in stukken en leg alles op de aardappelen.

Doe er de tijm, de laurier, de cider en de room bij en zet een deksel op de pan.

Laat alles enkele minuten op een zacht vuurtje gaar sudderen.

Breng de matelote op smaak met peper en zout.

Geef hier stokbrood bij.

Mediteraanse gebakken mosselen

Menugang Voorgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

4 eetlepels blokjes tomaat (vers of blikje)
1 bosje lente-uitjes
200 g gekookte mosselen
2 eetlepels bloem
4 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden
zout
peper

Bereiding

Laat de blokjes tomaat uitlekken.

Snij de uitjes in stukjes.

Wentel de mosselen door de bloem en bak ze met de lente-uitjes in de hete olie snel bruin.

Voeg de fijngeperste teentjes knoflook, de kruiden, een snuifje zout, een snuifje peper en de blokjes tomaat toe en laat alles warm worden.

Serveer met stukken ciabatta.

Mediterrane gehaktballetjes 2

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

Ingrediënten

400 g half-om-halfgehakt
4 theelepels kappertjes (20 g)
4 tomaten (zongedroogde, op olie)
2 eetlepels olijven (groene)
2 stuks ansjovisfilet
1 ei
snuffe zeezout
snuffe peper (versgemalen)
2 eetlepels tuinkruiden (gemengde)
1,2 l water
2 bouillonblokjes (of 0,6 liter water en 0,6 liter vleesfond)
2 eetlepels soepgroenten (boeren)

Bereiding

Hak de tomaten, de ansjovisfilets en de olijven heel fijn.
Meng het gehakt in een kom tot een stevig geheel met de tomatenmix, de kappertjes en het ei.
Breng het op smaak met zout en peper.
Verdeel het gehakt in balletjes; de gehaktmix is voldoende voor 20 kleine balletjes of 12 grote.
Rol de balletjes door de tuinkruiden en druk de kruiden nog iets aan.
Vul het waterreservoir van de stoomkoker (of de pan, als u mandjes gebruikt) met het water, de bouillonblokjes, de eventuele resterende kruiden en de soepgroenten en breng het geheel aan de kook.
Kook het vervolgens zachtjes door.
Leg de gehaktballetjes in de stoommand en stoom de kleintjes in ± 8 minuten en de grote in ± 10 minuten gaar.
Lekker met rijstsalade en gegrilde aubergineplakken.

Mediterrane hamquiche met zwarte olijven en fetakaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 plakje schouderham (dikke plak, 100 g)
2 plakjes bladerdeeg
1 teentje knoflook
1 theelepel Gyroskruiden
50 g feta
1 eetlepel olijfolie
1 kleine gele paprika
½ dl zure room
50 g zwarte olijven (zonder pit)
2 eieren

Bereiding

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de ham en de kaas in blokjes (1 cm).
Verwijder de zaadlijsten van de paprika, snijd de paprika in smalle reepjes en bak ze in de olijfolie 5 minuten op een matig vuur.
Pel de knoflook, pers de knoflook uit boven de paprika, voeg ook de gyroskruiden en de olijven toe en bak het geheel nog 1 minuut.
Klop de eieren los met de zure room.
Bekleed 2 lage kleine vormpjes (ca. 10 cm ø) (eventueel ingevet en met bloem bestoven) met het bladerdeeg.
Snijd de randjes netjes bij.
Prik met een vork hier en daar gaatjes in de bodem.
Schep het paprikamengsel, de hamblokjes en de kaas in de 2 vormpjes.
Schenk het losgeklopte ei erop.
Bak de taartjes midden in de hete oven in ca. 30 minuten goudbruin en gaar.
Lekker met een tomatensalade.

Oeufs à l'Auvergnate (eieren uit de Auvergne)

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

Ingrediënten

8 eieren
3 eetlepels slagroom
75 g Cantal kaas
zout
peper
20 g boter

Bereiding

Snij de Cantal in dunne plakjes.
Breek de eieren en scheid de witten van de dooiers.
Klop de witten zeer stijf.
Geef er zout en peper bij.
Beboter een grote soufflévorm en doe daar de eiwitten in.
Maak er 8 gaten in en leg in elk gat voorzichtig een eidooier zonder dat hij breekt.
Geef hier de slagroom over en leg de plakjes Cantal op de oppervlakte.
Zet de vorm 10 minuten in een oven van 190 ° C.

Oeufs à la campagnarde (eieren van het platteland)

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

Ingrediënten

6 eieren
6 petits suisses
50 g boter
1 bosje bieslook
peterselie
zout
peper
5 dl béchamelsaus

Bereiding

Kook de eieren in 10 minuten hard.
Spoel ze met koud water af.
Schil ze en snij ze in de lengte doormidden.
Haal voorzichtig de dooiers eruit.
Hak de bieslook en wat peterselie fijn.
Doe de dooiers in een pan, maak ze fijn met een vork.
Voeg de kaasjes toe, de boter, de bieslook en de peterselie.
Geef er zout en peper bij. Meng het goed, zodat er een homogene substantie ontstaat.
Houd hier 3 eetlepels van apart en vul met de rest de eiwitten, zodat er een halve bol op staat.
Werk de drie eetlepels vulling door de hete béchamelsaus.
Zet de gevulde eieren in een beboterde ovenschotel.
Geef er de saus over en zet de schaal 10 minuten in een oven van 180 ° C.

Oeufs brouillés au gruyère rapé (roereieren met geraspte gruyère)

Menugang Lunchgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Ei

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

8 eieren

80 g boter

4 eetlepels slagroom

zout

peper

gruyèrekaas

Bereiding

Bereid de roereieren als in Roereieren.

Voeg halverwege het koken 4 afgestreken eetlepels geraspte gruyèrekaas toe.

Oeufs brouillés aux champignons (roereieren met champignons)

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

Ingrediënten

8 eieren
150 g champignons
80 g boter
½ dl slagroom
citroensap
peterselie
zout
peper

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.
Maak de champignons schoon en ciseleer ze.
Verhit 30 g boter in een pannetje.
Voeg de champignons erbij met wat citroensap.
Geef er zout en peper over, doe het deksel op de pan en laat het zachtjes 8 minuten koken.
Bereid de eieren voor als in Roereieren.
Smelt de rest van de boter in een pan.
Voeg hier de champignons en de room bij.
Meng dit goed op hoog vuur en zodra de room dikker wordt voegen we de losgeklopte eieren erbij.
Zet het vuur klein en maak er roerei van.
Geef dit op een voorverwarmde schaal, geef er wat gehakte peterselie over en serveer.

Oeufs brouillés aux fines herbes (roereieren met tuinkruiden)

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

Ingrediënten

8 eieren

70 g boter

½ dl slagroom

zout

peper

1 bosje kervel

1 bosje peterselie

1 bosje bieslook

Bereiding

Was wat kervel, bieslook en peterselie en hak ze fijn.

Maak de eieren klaar als in Roereieren.

Voeg alleen voor het garen de helft van de kruiden toe aan de eieren.

Roer de rest van de kruiden door de eieren als ze klaar zijn.

Oeufs brouillés aux moules (roereieren met mosselen)

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

Ingrediënten

1 l mosselen
8 eieren
90 g boter
1 bouquet garni
cognac
bieslook
kervel
dragon
4 eetlepels slagroom
zout
peper

Bereiding

Maak de mosselen zorgvuldig schoon.
Was wat bieslook, kervel en dragon en hak die fijn.
Doe de mosselen in een grote pan, met het bouquet garni.
Geef er flink peper over en voeg er een beetje water bij.
Kook ze op hoog vuur totdat de mosselen open zijn.
Haal de pan van het vuur en haal de mosselen uit hun schelpen.
Verhit 40 g boter in een pan en sauteer hierin 3 minuten de mosselen op hoog vuur.
Deglaceer ze dan met een glaasje cognac en flambeer ze.
Houd ze warm.
Bereid de eieren als in Roereieren.
Doe ze in vier bakjes.
Leg op elk bakje wat mosselen en strooi er wat kruiden over.
Serveer meteen.

Oeufs brouillés à l'estragon (roereieren met dragon)

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

Ingrediënten

8 eieren
70 g boter
½ dl slagroom
zout
peper
1 bosje dragon

Bereiding

Was de dragon en hak de blaadjes fijn.
Maak de eieren klaar als in Roereieren.
Voeg alleen voor het garen de helft van de dragon toe aan de eieren.
Roer de rest van de dragon door de eieren als ze klaar zijn.

Oeufs brouillés en caisse (roereieren in een soesje)

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

Ingrediënten

voor het soezendeeg

100 g boter
6 eieren
200 g bloem
15 g poedersuiker
olie
zout

voor de roereieren

8 eieren
50 g boter
½ dl slagroom
zout
peper

Bereiding

Doe ¼ l water in een pan, wat zout, de poedersuiker en de boter.

Breng het aan de kook.

Haal de pan van het vuur en stort de bloem in een keer in het vocht.

Zet de pan weer op het vuur en roer goed met een houten lepel totdat het deeg een bal vormt die van de wanden loslaat.

Laat het deeg dan wat afkoelen.

Werk daarna stuk voor stuk de eieren door het deeg, geef er het volgende ei pas bij als het vorige geheel is opgenomen.

Laat het deeg een half uur rusten.

Doe het dan in een spuitzak, bestrijk een bakplaat met olie, spuit hierop bolletjes ter grootte van een ei.

Schuif de plaat 20 minuten in een oven van 200 ° C.

Maak ondertussen de roereieren zoals in Roereieren.

Haal de soezen uit de oven, snij ze in de hoogte doormidden, vul de onderste helft met roerei en zet de bovenste helft er weer op.

Serveer meteen.

Oeufs brouillés Magda (roereieren Magda)

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

Ingrediënten

voor het briseerdeeg

125 g bloem

60 g boter

4 g zout

½ dl water

voor de eieren

8 eieren

1 eetlepel mosterd

50 g boter

peterselie

2 eetlepels slagroom

bieslook

zout

peper

Bereiding

Maak de dag van te voren het deeg.

Leg de bloem op tafel en snij de harde boter in blokjes die in de bloem komen.

Voeg het zout en het water toe en kneed snel alles door elkaar totdat U er een bol van kunt vormen.

Draai deze bol in een stuk plastic en leg hem tot aan het gebruik in de koelkast.

Rol het deeg dan uit tot een dikte van 5 mm.

Snij er vier cirkels uit waarmee U bakvormpjes kunt bedekken.

Beboter de vormpjes licht voordat U het deeg er in doet.

Steek met een vork gaatjes in het deeg.

Bedek de bodems met wat alufolie en vul ze met droge bruine bonen, zodat het deeg vlak blijft in de oven.

Zet ze dan in een oven van 200 ° C. gedurende 15 minuten.

Als de taartjes klaar zijn, haal er dan de bonen en de folie uit en haal de taartjes uit de vorm.

Was wat peterselie en bieslook en hak beide fijn.

Bereid de eieren als in Roereieren.

Voeg voor het loskloppen van de eieren de kruiden toe en als de eieren crèmig zijn roer er dan de room en de mosterd door.

Vul de taartjes met de eieren en geef wat er over blijft er apart bij op een voorverwarmde schaal.

Oeufs sur le plat Isoline (spiegeleieren Isoline)

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

Ingrediënten

4 eieren
400 g kippelevers
2 grote tomaten
150 g champignons
4 sjalotjes
peterselie
paneermeel
150 g boter
100 g gerookt spek
2 uien
1 wortel
2 teentjes knoflook
1 stengel céleri
20 g bloem
3 dl bouillon
1 bouquet garni
tomatenpuree
1 dl madera
zout
peper

Bereiding

Was de tomaten en snij ze doormidden.
Strooi er zout over en laat ze uitlekken.
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Schil de knoflook en hak die fijn.
Maak de saus: Snij het spek in juliënne.
Schil de uien en hak ze fijn.
Schil de wortel en snij ze in brunoise.
Was de céleri en snij hem in dunne plakjes.
Smelt 50 g boter in een pan en voeg er de uien, wortel, céleri, het bouquet garni en het spek bij.
Sauteer deze bruin en strooi er de bloem over.
Roer ze er goed door, laat ze even bruin worden en leng dan aan met de bouillon.
Voeg er een eetlepel tomatenpuree bij.
Laat het op zacht vuur 20 minuten koken.
Sauteer onderstussen de champignons in 40 g boter en houd ze warm.
Voeg nog 20 g boter bij die van de champignons en sauteer hierin de sjalotjes en als ze kleur krijgen voegt U de kippelevers toe, die van te voren zijn schoongemaakt.
Laat deze 5 minuten meebakken.
Droog de tomaten af.
Strooi er de knoflook en de helft van de peterselie over.
Bedek ze met paneermeel.

Oeufs sur le plat Isoline (spiegeleieren Isoline)

Leg hier wat boter op.

Zet de tomaten in een ovenschaal en laat het paneermeel in een oven van 200 ° C een kleurtje krijgen.

Passeer de saus door een zeef, doe ze terug in de pan, geef er de madera over en breng ze op smaak.

Doe de champignons en de kippelevers in de saus.

Verwarm deze nog even zonder dat ze kookt.

Bereid de eieren als in Spiegeleieren.

Leg ze op een voorverwarmde schaal, zet er de tomaten tussen en schenk in het midden van de schaal de compositie van champignons en kippelevers.

Strooi er de rest van de peterselie over.

Omelet met rivierkreeftjes en bosui

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

Ingrediënten

4 scharreleieren

peper

zout

2½ eetlepel olijfolie traditioneel

2 teentjes knoflook, gepeld

8 bosuitjes, in schuine ringetjes

2 bakjes rivierkreeftvlees à 100 g

4 eetlepels fijngesneden korianderblad

zoete chilisaus

Bereiding

Klop elk ei met 2 eetlepels water en peper en zout los en bak er, in een klein scheutje olie in een koekenpan met antiaanbaklaag, 4 omeletten van.

Bak in de rest van de olie de knoflook met de bosui ± 3 minuten op een halfhoog vuur.

Schep het rivierkreeftvlees en de koriander erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Schep het rivierkreeftmengsel op het midden van de omeletten en vouw de zijanten eroverheen.

Vouw vervolgens de boven- en onderkant over elkaar heen zodat een loempia ontstaat.

Serveer met chilisaus naar smaak.

Lekker met gebakken aardappeltjes en partjes tomaat.

Wijnadvies: Chablis, wit, Frankrijk

Omelet met spek-uischijfjes

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 scharreleieren
peper
zout
3 eetlepels bak & braad vloeibaar
1 pak spek-uischijfjes à 425 g
1 zak bonte slamix à 400 g
1 dl sladresssing naturel

Bereiding

Klop elk ei met 2 el water en peper en zout los en bak er met een klein scheutje bakvet in een koekenpan met antiaanbaklaag 4 omeletten van.
Bak in de rest van het bakvet de spek-uischijfjes bruin en gaar.
Scheep de slamix met de dressing door elkaar.
Scheep de gebakken aardappeltjes op de omeletten en vouw ze dicht.
Serveer met de salade.

Omelette au thon (omelet met tonijn)

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

Ingrediënten

1 blikje tonijn in olie
peterselie
zout
peper
8 eieren
40 g boter
3 ansjovisjes

voor de saus

2 eetlepels olie
4 tomaten
2 eetlepels kappertjes
2 uien
1 bouquet garni
1 teentje knoflook

Bereiding

Snij de boter in stukjes en doe ze samen met de ansjovisjes in de mixer.
Maal het fijn.
Schil de uien en hak ze fijn.
Maak de tomaten concassée.
Verhit de olie en sauteer hierin de uien totdat ze kleur krijgen.
Voeg de tomaten toe, het uitgeperste teentje knoflook en het bouquet garni.
Laat het 15 minuten koken en passeer het door een zeef.
Houd de saus op klein vuur warm en voeg de kappertjes toe en de helft van de ansjovisboter.
Voeg er ook de tonijn bij.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen.
Leg er de rest van de ansjovisboter op.
Vouw ze dicht en omring ze met de saus.
Geef er wat gehakte peterselie over.

Omelette aux escargots (omelet met wijngaardslakken)

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

Ingrediënten

4 eieren
200 g slakken uit blik
1 wortel
1 ui
1 kruidnagel
1 kruidenboeket
1 steel bleekselderij
25 cl droge witte wijn
1 bos bladpeterselie
1 sjalot
50 g boter
zout
zwarte peper uit de molen

Bereiding

Laat de slakken uitlekken, spoel ze onder koud water en dep ze droog.
Maak een court-bouillon met stukjes wortel, 2 halve uien (prik in één helft de kruidnagel), het kruidenboeket, stukjes bleekselderij, witte wijn, wat takjes peterselie en zout en peper.
Kook de court-bouillon 30 minuten, voeg de slakken toe en zet het vuur zo laag dat de bouillon heel zachtjes borrelt.
Schep de slakken na een kwartier uit de bouillon en laat ze vervolgens goed uitlekken.
Snipper de sjalot.
Knip de peterselie fijn tot u een hoeveelheid van 2 eetlepels hebt.
Breek de eieren in een kom en klop ze goed los.
Voeg de helft van de peterselie aan de eieren toe en doe er zout en peper bij.
Laat de boter zachtjes smelten in een grote koekenpan.
Fruit de sjalot in de boter.
Voeg de uitgelekte slakken toe en roer ze met een houten lepel goed door de boter.
Giet de losgeklopte eieren in de pan.
Verdeel het eimengsel goed over de pan met een spatel en bak de omelet gaar.
Laat de omelet op een voorverwarmd bord glijden en strooi er peterselie over.
Dien meteen op.

Info: Een origineel recept, en met de slakken uit blik is het nog makkelijk ook. Natuurlijk is het makkelijker om de slakken meteen uit het blik in de koekenpan te doen, maar de court-bouillon geeft de blikslakken juist extra smaak.

Omelette aux rognons (omelet met niertjes)

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

Ingrediënten

8 eieren
150 g champignons
2 eetlepels ketjap
2 varkensniertjes
50 g boter
1 ui
zout
peper

Bereiding

Maak de niertjes grondig schoon en snij ze in brunoise.
Geef er peper over en de ketjap en laat het een tijdje marineren.
Schil de ui en hak hem fijn.
Was de champignons en ciseleer ze.
Verhit de boter in een pan en sauteer hierin de ui totdat hij licht gekleurd is.
Voeg dan de champignons toe en de niertjes en sauteer ze even snel aan op hoog vuur.
Sauteer de niertjes vooral niet te lang.
Ze worden dan hard.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen., geef er het garnituur over en vouw ze dicht.
Serveer meteen.

Omelette à l'Arlésienne (omelet uit Arles)

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

Ingrediënten

8 eieren
1 kg tomaten
1 teentje knoflook
3 aubergines
100 g boter
zout
peper
peterselie

Bereiding

Schil de aubergines, snij ze in brunoise en laat deze weken in een bak met water.
Maak de tomaten concassée.
Smelt 20 g boter in een pan en sauteer hierin de stukjes tomaat.
Giet de aubergines af, pers ze wat uit, voeg ze bij de tomaten, geef er zout en peper bij en laat ze zachtjes 20 minuten smoren.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Schil de knoflook en hak ook deze fijn.
Als de tomaten klaar zijn voegen we de peterselie en knoflook erbij en mengen het goed.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen.
Voordat deze worden dichtgevouwen vullen we ze met een groot deel van het tomaten-auberginemengsel.
We vouwen hen dan dicht, geven ze op een voorverwarmde dienschaal en geven er de rest van het mengsel overheen.
Serveer meteen.

Omelette à l'Espagnole (Spaanse omelet)

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

Ingrediënten

8 eieren
3 uien
2 teentjes knoflook
200 g chorizo
1 dl olie
500 g tomaten
1 bouquet garni
1 dl bouillon
zout
peper
2 paprika's

Bereiding

Schil de uien.
Hak de ene fijn en snij de andere in ringen.
Snij de paprika's doormidden en verwijder de zaadlijsten.
Snij het vlees in juliënne.
Maak de tomaten concassée.
Verhit een kwart van de olie en sauteer hierin de gehakte ui.
Laat ze mooi bruin worden.
Voeg er dan de tomaten bij, het uitgeperste teentje knoflook, het bouquet garni en zout en peper.
Doe de deksel op de pan en laat 20 minuten zachtjes smoren.
Snij ondertussen de worst in dunne plakjes.
Sauteer deze ook in wat olie totdat ze lichtjes kleuren, giet ze af en houd ze warm.
Geef dan de ringen ui in de olie en laat ze een beetje kleur krijgen.
Voeg dan de paprika toe en laat ook deze even meebakken.
Geef er het tweede teentje knoflook uitgeperst bij en zout en peper.
Laat nog 5 minuten koken.
Druk de tomaten nu door een zeef en zet ze weer op zacht vuur.
Voeg er de bouillon bij en laat verder zachtjes koken.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen.en garneer ze met de chorizo en paprika's en vouw ze niet dicht.
Serveer de tomatensaus apart.

Omelette fine bouche (omelet met zwezerik)

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

Ingrediënten

8 eieren
250 g champignons
2 kalfszwezeriken
4 sjalotjes
1 dl room
100 g boter
zout
peper

voor de bereiding van de zwezerik

1 ui
1 wortel
1 bouquet garni
zout
peper
azijn
1 citroen

Bereiding

Laat de zwezerik anderhalf uur uitwateren in een kom met water.
Ververs dit meerdere malen.
Maak dan een courtbouillon.
Schil hiervoor de ui en snij hem in juliënne.
Maak de wortel schoon en snij ze in plakjes.
Pers de citroen uit.
Doe dit alles samen met het bouquet garni in een pan, geef er 1 l water bij, zout en peper en laat zachtjes een half uur koken.
Passeer de courtbouillon dan en laat hem afkoelen.
Laat de zwezerik uitlekken.
Was ze nog even in wat vers water met een lepel azijn en droog ze af.
Breng een pan met water aan de kook.
Doe de zwezerik er 30 seconden in en spoel ze dan onder de koude kraan af.
Haal er nu alle vliezen af.
Doe ze zwezerik in de koude courtbouillon breng het aan de kook en laat het zachtjes 10 minuten pocheren.
Giet de zwezeriken af en laat ze onder druk afkoelen.
Maak de champignons schoon, hak de helft fijn en snij de rest in plakjes.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Smelt 20 g boter in een pan en sauteer hierin de sjalotjes, voeg er dan de gehakte champignons bij en laat 5 minuten koken onder voortdurend roeren.
Als ze zwezeriken koud zijn snijden we ze in schijven van 1 cm dik en snijden deze in brunoise.
Sauteer in 40 g boter de plakjes champignon en houd ze daarna warm.
Geef dan de brunoise zwezerik in dezelfde boter, sauteer ze op zacht vuur 8 minuten.

Omelette fine bouche (omelet met zwezerik)

Doe de plakjes champignon weer in de pan, geef er de room bij, laat enkele minuten koken en controleer de smaak.

Corrigeer die eventueel met peper en zout.

Breek de eieren in een kom.

Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.

Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.

Smelt de boter in een pan.

Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.

Schud het mengsel goed over de bodem.

Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.

Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.

Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.

De omelet is nu in drieën gevouwen. maar voeg aan de eieren het sjalot- champignonmengsel toe.

Geef de zwezerik met champignons op de omeletten, vouw ze dicht en serveer.

Omelette Limousine (omelet uit Limousin)

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

Ingrediënten

8 eieren
100 g borstspek
2 oesterzwammen
kervel
40 g boter
zout
peper

Bereiding

Snij het spek in juliënne, doe deze in een pan en bedek ze juist met water.
Laat ze 3 minuten zachtjes koken.
Spoel ze koud af en droog ze.
Maak de oesterzwammen schoon en snij ze in juliënne.
Was wat kervel en hak die fijn.
Sauteer het spek in 10 g boter totdat het begint te kleuren en voeg dan de paddestoelen erbij.
Laat het geheel 10 minuten sauteren op klein vuur.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen, maar voeg aan de losgeklopte eieren eerst de kervel toe.
Vul de omeletten voor het vouwen met het mengsel van de paddestoelen.
Serveer meteen.

Omelette Savoyarde (omelet uit Savooie)

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

Ingrediënten

8 eieren
2 aardappels
80 g comté kaas
1 teentje knoflook
2 eetlepels room
80 g boter
zout
peper

Bereiding

Schil de aardappels en snij ze in brunoise van 1 cm bij 1 cm.
Verhit 40 g boter in een pan en sauteer hierin de aardappels bruin.
Snij de kaas in fijne juliënne.
Doe de kaas bij de aardappels en pers er de knoflook over.
Laat nog even warmen.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen en garneer met de aardappels voordat U ze dichtvouwt.

Oosterse champignonsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl		Sterren	

Ingrediënten

1 bakje kastanjechampignons (250 g)
1 eetlepel zonnebloemolie
1 pot basis krachtbouillon van rundvlees (350 ml)
1 schaaltje kipfilet fumé (ca. 150 g)
3 bosuitjes
1 zakje verse koriander (zakje à 15 g)
1 eetlepel ketjap manis
zout
peper

Bereiding

Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
In soeppan olie verhitten.
Champignons ca. 3 minuten omscheppend bakken.
Bouillon en 8 dl water toevoegen en aan kook brengen.
Intussen kipfilet in dunne reepjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in reepjes snijden.
Korianderblaadjes fijn snipperen.
Kip, bosui en koriander toevoegen aan soep.
Soep op smaak brengen met ketjap, zout en peper.
Lekker met sesamstengels.

Oosterse kabeljauw met mie en roerbakgroenten

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

Ingrediënten

500 g kabeljauwfilet
4 eetlepels oosterse roerbakolie
1 bosuitje, in schuine ringetjes
3 eetlepels sojasaus
peper, zout
1 pak Chinese mie à 250 g
2 zakken Chinese roerbakgroenten à 400 g
1 zak emping (Go-Tan)

Bereiding

Leg de vis in een ingevette ovenschaal.
Verdeel de bosuitjes erover en druppel er 1 eetlepel van de sojasaus en 1 eetlepel van de olie erover.
Zet de schaal in een voorverwarmde oven (200 °C) en laat de vis in ± 8 minuten helemaal gaar worden.
Bereid intussen de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Roerbak de groenten in de rest van de olie al omscheppend beetgaar.
Breng op smaak met de rest van de sojasaus, peper en zout.
Serveer de groenten met de mie, de vis en de emping.

Wijnadvies: No House Wine, Droe wit, Zuid-Afrika

Oosterse kool met satéballetjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 rode uien
ca. 2 cm gemberwortel (zakje à 150 g)
2 blikjes snackballetjes satehsaus (à 410 g)
1 pak mihoen (250 g)
25 g boter of margarine
2 zakken witte kool (à 300 g)
1 theelepel gemalen laos
35 g seroendeng (gekruid kokosstrooisel)

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
Gemberwortel schillen en raspen.
Balletjes met saus verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Mihoen bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In braadpan boter verhitten en ui fruiten.
Kool en gember toevoegen en ca. 5 minuten bakken.
Op smaak brengen met laos, zout en peper.
Mihoen, kool en sateballetjes over vier borden verdelen.
Garneren met seroendeng.

Oseille en chiffonade (chiffonade van zuring)

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

Ingrediënten

1½ kg zuring

50 g boter

zout

peper

Bereiding

Was de zuring enkele malen zeer goed, haal er daarna de centrale nerf uit en snij de zuring in juliënne. Smelt 30 g boter in een pan.

Zodra deze gesmolten is voegen we de zuring erbij en laten deze op zacht vuur gedurende 10 minuten smelten.

Geef er zout en peper over en laat verder koken totdat het vocht bijna geheel verdwenen is.

Werk de rest van de boter door de zuring.

Geef ze in een voorverwarmde dienschaal en serveer.

Pangasius met broccoli en tomaten tapenade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 filets van 125 g per stuk
verse broccoli
tomatentapenade (potje)
gerookt buikspek
zout
peper

Bereiding

De stronken broccoli beetgaar koken en ondertussen de pangasiusfilet op smaak brengen met peper en zout.

De filets in een hete pan aanbakken, spek eromheen doen en verder laten garen in een voorverwarmde oven van 180 C voor ongeveer 8 minuten afhankelijk van de dikte van de vis.

De filet op het bord doen met de broccoli en de tomatentapenade.

Ook kunt U de tapenade vermengen met crème fraîche en deze zachtjes verwarmen zo heeft U ook een lekkere frisse warme saus.

Paprikaroomsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
3 rode paprika's
3 eetlepels olijfolie
2 theelepels paprikapoeder
1 kuipje smeerkaas (Leerdammer 200 g)
1 kruidenbouillonblokje
75 g croutons (met knoflook en fijne kruiden)

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
In soeppan olie verhitten.
Ui en paprika ca. 3 minuten zachtjes bakken.
Paprikapoeder, 3 dl water, smeerkaas en bouillonblokje toevoegen.
Afgedekt ca. 10 minuten zachtjes koken.
Soep in keukenmachine pureren en op smaak brengen met zout en peper.
Soep door zeef wrijven en nog ca. 1 minuut verwarmen.
Serveren met croutons.

Parfait met nougatine van sesamzaadjes

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

Ingrediënten

500 g suiker
2½ eetlepel citroensap
1 blaadje gelatine
4 cl pastis
4 eierdooiers
3 dl slagroom
100 g glucose
140 g sesamzaad
3 eetlepels water
koud water met ijsblokjes

Bereiding

Verwarm ongeveer tweederde van de suiker samen met het citroensap en tweederde van het water tot circa 120°C.
Week de gelatine in koud water.
Verwarm de pastis in het (saus)pannetje.
Klop de eierdooiers met de mixer luchtig.
Los de gelatine op in de pastis.
Klop de pastis door de dooier en schenk hier al kloppend het suikermengsel bij.
Laat de massa in een koud waterbad koud worden.
Klop de slagroom lobbige en spatel de slagroom door het dooiermengsel.
Schep de mousse in de vormpjes en laat de parfait in circa zes uur bevriezen.
Doe de resterende suiker samen met de glucose en een lepel water in een pan met dikke bodem en laat het geheel goudbruin karameliseren.
Voeg de sesamzaadjes toe, roer het mengsel goed en strijk het mengsel uit op een vel bakpapier.
Steek grote en kleine rondjes uit de plak en laat die stevig worden.
Stort de individuele parfaits.
Leg een groot rondje nougatine op de borden en leg hier de parfaits op.
Garneer het dessert met een klein rondje nougatine.
Garneer het dessert eventueel met wat fruit en een chocoladesaus.

Parfait van amandelen met abrikozensaus

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

Ingrediënten

2 dl volle melk
1 vanillestokje, gespleten
150 g amandelspijs
8 eierdooiers
80 g suiker
5 dl room
2 eetlepels geroosterde amandelschijfjes
2 eetlepels rode vruchtencoulis
1 kg abrikozen
3 eetlepels water
kokend water
4 viooltjes

Bereiding

Laat de melk met het vanillestokje op een zacht vuur 10 minuten trekken.
Verwijder het vanillestokje.
Los de amandelspijs op in de melk.
Klop au bain-marie de eierdooiers met 60 g suiker schuimig.
Voeg het melkmengsel toe en klop het stevig.
Klop de room licht op en voeg deze aan het afgekoelde melkmengsel toe.
Meng er de amandelen door en maak de parfait in de ijsmachine of doe de massa in een cakeblik en plaats deze in de diepvries.
Scheep in het laatste geval de massa regelmatig om zodat de amandelen door de parfait gemengd worden.
Maak voor de saus de abrikozen schoon.
Houd enkele (bijv. drie helften per persoon) achter voor de garnering.
Kook ze 5 minuten in water met de resterende suiker en pureer ze in de keukenmachine.
Maak een spiegel van de abrikozencoulis op de borden.
Druppel hier en daar een beetje rode coulis en trek met een cocktailprikker lijnen erdoor.
Vorm met behulp van de ijsbolknijper balletjes van de parfait en leg deze in het midden van het bord (een of twee balletjes per bord).
Garneer met de achtergehouden abrikozen en een bosviooltje.

Parfait van kriekbier

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

Ingrediënten

voor het ijs

40 cl room

1 bokaal ontpitte kersen op lichte siroop

5 eierdooiers

20 cl kriekbier

125 g griessuiker

24 frambozen voor de garnering

voor de saus

15 cl room

50 g poedersuiker

5 cl frambozencoulis

Bereiding

Klop de room tot $\frac{3}{4}$ van de stijfte van slagroom, u moet een soepele slagroom krijgen.

Laat 36 krieken uitlekken en hak ze fijn.

Klop, zonder ophouden, op een heel zacht vuurtje de eierdooiers met het kriekbier en de suiker tot het volume verdubbeld is, zoals een sabayon.

Neem van het vuur en meng er de gehakte kersen en de opgeklopte room door.

Vul de vormpjes, laat afkoelen en zet ze minstens 12 uur in de diepvries.

Op het moment van serveren maakt u de saus: Klop de room stijf met de suiker en meng met de frambozencoulis.

Ontvorm de parfaits in het midden van een dessertbord, giet er wat saus over en versier met enkele apart gehouden kersen en de frambozen.

Serveer onmiddellijk.

Parfait van pastis met zoethoutsaus

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

Ingrediënten

100 g suiker
7 cl water
kokend water
koud water
1 eetlepel kristalsuiker
4 eierdooiers
2 dl room
1 glas pastis
2 dl volle melk
½ vanillestokje
½ stokje zoethout
4 eetlepels glucose
2 eetlepels anijszaad
2 mespunten zout
4 druppels rode voedingskleurstoffen

Bereiding

Breng voor de parfait de suiker samen met het water aan de kook en laat de suiker oplossen.
Klop driekwart van de eierdooiers met per persoon een halve eetlepel pastis schuimig.
Plaats deze kom in een pan met heet water en klop hier beetje voor beetje de suikersiroop door.
Blijf kloppen tot het geheel begint te binden en als een lint van de garde afloopt.
Klop de dooiermassa in een koud waterbad koud.
Klop de room samen met de helft van het zout stijf en voeg als de room bijna stijf is de rest van de pastis toe.
Spatel de room voorzichtig door de dooiermassa en schep dit geheel in een grote vorm of individuele vormpjes.
Laat de parfait in de vriezer bevriezen in circa vier uur.
Verwarm de oven voor tot 200°C Celsius.
Breng voor de saus de melk met het opengesneden vanillestokje langzaam aan de kook.
Plet als u geen zoethoutpoeder gebruikt, het stokje zoethout en laat het samen met de vanille in de melk meetrekken.
Klop de dooier met de kristalsuiker, het zoethoutpoeder en de rest van het zout schuimig.
Schraap met een mespunt de vanillezaadjes boven de melk uit het stokje.
Schenk de melk al kloppend bij de eierdooier en schenk het vocht terug in de pan.
Verwarm het geheel al roerend tot het begint te binden.
Let erop dat de saus niet gaat koken!
Schenk de saus over in een kom en laat de saus in een koud waterbad al roerend afkoelen.
Maak voor de tuitles de glucose in de magnetron vloeibaar in enkele seconden.
Meng de glucosesiroop met de anijszaad en kleurstof en smeer de massa op bakpapier met behulp van een lepel uit tot enkele dunne ovaal.
Bak de tuitles in de oven in circa 8 minuten krokant.
Laat ze iets afkoelen en leg ze voor het grootste deel over een hoek van een vierkant blik.
Laat de tuitles zo afkoelen.
Stort de parfait en snijd hem eventueel in plakken.

Parfait van pastis met zoethoutsaus

Leg de parfait op de borden en zet hier de tuilles met de lange kant naar boven tegenaan.

Lepel de saus rond de parfait.

Garneer eventueel met wat vers fruit.

Tip: U kunt in plaats van stokjes zoethout ook zoethoutpoeder gebruiken; neemt u hiervoor voor ieder stokje zoethout een halve eetlepel zoethoutpoeder.

Parfait van rode bessen en yoghurt

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

Ingrediënten

3 blaadjes gelatine van 2 g
het sap van een sinaasappel
400 g aardbeien
400 g rode besjes (aalbesjes)
400 g frambozen
100 g griessuiker
2 eetlepels Cointreau
1 dl water
250 g ultrafijne griessuiker
10 eierdooiers
125 g yoghurt
3½ dl room
boter
bloemsuiker

versiering

15 kleine aardbeien
10 frambozen
10 mooie takjes aalbesjes
10 blaadjes munt of citroenmelise
chocoladeschilfers

Bereiding

Week de gelatine in wat koud water.
Kook het sinaasappelsap even en los er de uitgeknepen gelatine in op.
Reinig het fruit en verwijder de steeltjes.
Mix het fruit met het sinaasappelsap en wrijf door een zeef.
Laat de helft afkoelen.
Maak van de rest vruchtensaus: voeg 100 g suiker toe en laat nog even doorkoken.
Parfumeer met cointreau en laat afkoelen.
In de koelkast bewaren.
Meng 1 dl water met 250 g griessuiker, laat 2 minuten zachtjes koken.
Klop de eierdooiers los.
Voeg de kokende siroop onder voortdurend kloppen in een straaltje toe en klop verder tot volledige afkoeling.
Meng de yoghurt met de vruchtenmassa en spatel dit voorzichtig door het eimengsel.
Klop de room stijf en spatel ook door de massa.
Vet een cakevorm van 1,2 l in en bepoeder met bloemsuiker.
Vul de vorm met het beslag.
Maak de bovenkant vlak, dek af met vershoudfolie en laat minstens 8 uur invriezen.
Spoel de kleine zomervruchten onder stromend water en dep droog.
Snijd de aardbeien in tweeën.
Verwijder de vorm, snijd de parfait in dikke plakken en schik ze op ijskoude borden.

Parfait van rode bessen en yoghurt

Leg de kleine vruchtjes in een mooi toefje op de plakjes, bestrooi met bloedsuiker en werk af met een blaadje verse munt.

Lepel een weinig coulis rondom en serveer de rest erbij.

Afwerken met chocoladeschilfers en meteen serveren.

Info: Rood fruit is fris en lekker, maar ook teer en kwetsbaar. Kijk in de winkel goed uit naar de kwaliteit en houd in de tuin zorgvuldig het plukritme bij.

Parijzer champignon-schnitzel met bistrokrieltjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4-5 eetlepels olijfolie traditioneel
2 sjalotten, fijngesnipperd
600 g witlof, grofgesneden
1 dl droge witte wijn (of appelsap)
peper
zout
4 Parijzer champignonschnitzels
1 zak bistro minikrieltjes à 700 g

Bereiding

Verhit 1 eetlepel olie en fruit de sjalot 1-2 minuten zonder te laten kleuren.

Voeg de witlof toe en bak 1 minuut mee.

Schenk de wijn bij de witlof en stoof de groente met de deksel op de pan op een laag vuur in 10-12 minuten beetgaar.

Breng op smaak met peper en zout.

Verhit 2 el olie en bak de schnitzels aan beide kanten goudbruin en gaar.

Verhit de rest van de olie en bak de krieltjes krokant en gaar.

Serveer de krieltjes met de schnitzels en de gestoofde witlof.

Serveertip: Lekker met verse appelcompote.

Wijnadvies: Chamarree, Signature Blend RR8, rood, Frankrijk

Parmentière met rivierkreeftjes

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

Ingrediënten

200 g gepelde rivierkreeftenstaartjes

500 g aardappelen

peterselie

olijfolie

balsamico-azijn

peper

zout

Bereiding

Schil de aardappelen, kook ze en plet ze tot puree.

Voeg peper en zout toe en een geutje olijfolie tot de puree mooi glad is.

Voeg er dan de gehakte peterselie bij.

Verwarm de oven tot 200°C.

Wrijf 4 kleine ovenschaaltjes in met olie, verdeel er de puree over en leg er het vlees van de rivierkreeftjes bovenop.

Zet de schaaltes 5 tot 10 minuten in de olie.

Maak een vinaigrette met 1 eetlepel balsamico-azijn en 3 eetlepels olijfolie, zout en peper.

Haal de schaaltes uit de oven en giet er meteen een eetlepel vinaigrette over.

Onmiddellijk serveren.

Parmentière van St. Jacobsschelpen met peterselie

Menugang Voorgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 theelepel sjalotten
½ dl visfumet
½ dl gevogeltefond
1 tuitje gewone peterselie
6 verse St. Jacobsschelpen
50 g aardappelmousseline
½ dl verse room
20 g boter
enkele stengels snijbiet

Bereiding

Laat de sjalotten met de visfumet en de gevogeltefond tot de helft inkoken.
Breng de peterselie in water aan de kook.
Laat uitdruipen, mix en laat tot de helft inkoken.
Leng 50 g aardappelmousseline aan met ½ dl verse room.
Bind de peterseliesaus met 20 g boter en zeef.
Kruid naar smaak.
Halveer de St. Jacobsschelpen en bak elke kant anderhalve minuut in de pan.
Schik de St. Jacobsschelpen op de aardappelpuree.
Overgiet met peterseliesaus.
Versier met enkele gefrituurde snijbietstengeltjes.

Pasta à la Danny

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Boodschappen 7-2004

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g broccoli
200 g gekookte ham
200 g goudsalami
500 g pasta (fussili of tagliatelle)
zout
1 groot pak Boursin
100 g geraspte oude kaas
eventueel kookroom

Bereiding

Snijd de broccoli in kleine roosjes.
Schil de stelen en snijd een klein stukje van de onderkant.
Snij de dikke stelen enkele keren in de lengte door.
Snijd de ham en de salami in fijne reepjes.
Kook de pasta met een beetje zout beetgaar, volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Kook de broccoliroosjes en -stelen in circa 4 minuten beetgaar en laat de groente goed uitlekken.
Giet de pasta af en meng er de reepjes ham en salami, de Boursin, de broccoli en de geraspte kaas door.
Warm alles nog even goed en voeg er eventueel nog wat kookroom aan toe voor een smeuïger resultaat.

Pasta à la jardinière met roze garnalen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g roze garnalen
20 cl light room
150 g erwten (diepvries)
1 bosje jonge uitjes
1 blik artisjokken
400 g tagliatelle
olijfolie
zout
peper

Bereiding

Laat de diepvrieserwten 5 minuutjes in kokend gezouten water gaar worden.
Hak de uitjes (met het groen) fijn, laat de artisjokkernen uitlekken en spoel ze af.
Snij ze in 4.
Verwarm een beetje olijfolie in een kookpan, laat er de uitjes een paar minuutjes in fruiten en voeg dan de erwten en de artisjokkernen toe.
Bestrooi met peper en zout, en laat nog een paar minuutjes koken.
Giet er de room bij, breng aan de kook, voeg de garnalen toe en neem van het vuur.
Laat ondertussen de pasta gaarkoken.
Giet de tagliatelle in een grote, voorverwarmde diepe kom, voeg de garnalensaus toe, meng en dien meteen op.

Pasta con pollo grillato, fagiolini verdi e basilico (pasta met gegrilde kip, sperziebonen en b

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

Ingrediënten

350 g penne rigate
300 g sperziebonen
1 rode ui
3 stuks gegrilde kipfilet
1 pot Bertolli Pastasaus Pecorino kaas en Knoflook
2 takjes peterselie
1 eetlepel Bertolli Pesto Genovese

Bereiding

Kook in een pan ruim water de penne 'al dente' (beetgaar) volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Breng in een andere pan ook water aan de kook en blancheer hierin de sperziebonen gedurende 3 minuten.
Giet de sperziebonen af en zet opzij.
Pel en snipper de rode ui en snijd de kipfilet in blokjes.
Doe de pastasaus in een hoge pan en doe de kipfilet, de rode ui en de sperziebonen erin.
Laat het mengsel 7 minuten zachtjes pruttelen.
Hak ondertussen de peterselie fijn en roer deze als laatste met de pesto door de saus.
Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
Lekker met een frisse salade.

Wijnadvies: Chianti Colle Senesi. - Tenuta Mormoraia

Pasta con polpette, rucola e parmigiano (pasta met gehaktballetjes, rucola en parmezaanse

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

Ingrediënten

1 ui
100 g rucola
50 g parmezaanse kaas
400 g spaghetti
1 eetlepel Bertolli voor Koken, Bakken en Braden
1 teentje knoflook
2 eetlepels Italiaanse kruiden
450 g rundergehakt
1 zak Bertolli Pastasaus Kruidig

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Was de rucola en laat het in een vergiet goed uitlekken.
Kruid het gehakt met peper, zout en de Italiaanse kruiden en maak er kleine ronde balletjes van.
Rasp de kaas.
Kook in een pan ruim water de spaghetti 'al dente' (beetgaar) volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de vloeibare margarine in een koekenpan en fruit hierin zachtjes de ui.
Pers er dan het teentje knoflook boven uit, en bak de gehaktballetjes in de pan.
Voeg de pastasaus aan het gehakt toe en laat dit 10 minuten zachtjes pruttelen.
Schep 2 minuten voor het einde van de kooktijd de rucola er doorheen.
Schep de spaghetti op borden met de saus erop.
Garneer het gerecht met wat parmezaanse kaas.

Wijnadvies: Primitivo - Renideo

Pasta met amandelen en avocado met citroensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g groene tagliatelle
50 g geschaafde amandelen
2 avocado
3 eetlepels citroensap
4 gedroogde tomaten op olie
½ dl olijfolie
2 tenen knoflook
2 eetlepels gehakte peterselie
2 dl crème fraîche

Bereiding

Kook de tagliatelle beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing.
Rooster de geschaafde amandelen in een droge koekenpan goudbruin.
Halveer de avocado's, verwijder de pitten, snijd het vruchtvlees in kleine partjes en besprenkel ze met 1 eetlepel citroensap.
Snijd de tomaten in smalle reepjes.
Fruit de geperste teentjes knoflook in de olijfolie.
Voeg de peterselie, de rest van het citroensap en de room toe.
Roer goed door en schep deze saus met de amandelen, avocado en tomaten door de hete pasta.
Serveer meteen.

Tip: Vervang de avocado door blokjes courgette.

Pommes de terre à la boulangère (aardappels van de bakkersvrouw)

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

Ingrediënten

750 g aardappels

3 uien

50 g boter

1 bouquet garni

1 l bouillon

zout

peper

Bereiding

Schil de uien en snij ze in juliënne.

Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin de uien zachtjes totdat ze mooi bruin zijn.

Schil de aardappels en snij ze in schijfjes van 3 mm dik.

Smeer een mooie ovenvaste schotel in met wat boter.

Doe hier de aardappels in, geef er de uien over en het bouquet garni.

Meng het goed en bedek het juist met bouillon.

Breng op het vuur aan de kook en schuif de schaal dan in een oven van 170 ° C.

Laat ze daar gedurende 45 minuten.

Haal voor het serveren het bouquet garni weg.

Serveer in de ovenschaal.

Prikworst

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 verse worsten

olijfolie

½ rode paprika

1/3 ui

¼ l tomatensap

1 eetlepel chutney van tomaten

peper

zout

Bereiding

De paprikasaus: Snij de paprika en de ui in fijne stukjes.

Laat beide in een eetlepel olijfolie fruiten.

Leng aan met het tomatensap.

Laat dit op een zacht vuur gedurende 30 minuten inkoken en mix daarna de saus fijn met een staafmixer.

Kruid met peper en zout en voeg de chutney van tomaten toe.

De worsten: Bestrijk de 2 worsten met een streepje olie.

Gril de worsten op zacht gloeiend houtskool gedurende een 10-tal minuten.

En draai ze geregeld om.

Serveertip: Opdienen met geroosterde tomaten en krulsla. Ook lekker met een koude pastasla of een knolseldersla met veel noten.

Tip: Deze puike paprikasaus past uitstekend bij zowat alle geroosterde gerechten.

Quiche met roerbakgroenten en chorizo

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.Spar.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje deeg voor hartige bodem (quichedeeg diepvries
Koopmans)
aluminiumfolie
boter om in te vetten
½ pak splwten (Silvo)
1 zak Italiaanse roerbakgroenten
2 eetlepels olijfolie (Bertolli)
2 eetlepels groene pesto (Grand'Italia)
200 g chorizo worst, in dunne reepjes gesneden
5 eieren
250 ml slagroom
versgemalen peper en zout
100 g geraspte Parmezaanse kaas
1 quichevorm

Bereiding

Laat het deeg ontdooien.
Bestrijk een quichevorm licht met boter en bekleed deze met vetvrij papier.
Leg hierin de deegplakjes elkaar overlappend in en druk deze goed aan.
Prik het deeg in met een vork.
Leg nu over het deeg een ronde plak aluminiumfolie en strooi hierop de splwten.
Vervolgens in een voorverwarmde oven op 200°C in ca. 10 minuten voorbakken.
Uit de oven nemen, het folie met splwten verwijderen en het deeg licht laten afkoelen.
In de tussentijd de olie verhitten in een koekenpan of hapjespan.
Hierin de groenten korte tijd roerbakken.
De pesto en de worst toevoegen en even laten meebakken.
Het groentemengsel laten afkoelen.
Ondertussen de eieren loskloppen met de slagroom en op smaak brengen met peper en zout.
Hier de groenten doorheen mengen en alles in de quichevorm scheppen.
Bestrooi het geheel met de Parmezaanse kaas en bak de quiche in een voorverwarmde oven (190°C) in 18 tot 20 minuten goudbruin en gaar.
Warm serveren met bijvoorbeeld een ruccolasalade.

Wijnadvies: Montepulciano, Italië

Variatietip: Gebruik in plaats van chorizo salami.

Reuzengarnaalsoepje

Menugang Voorgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 scampi
1 dl visfumet
1 dl droge witte wijn
2 cl olijfolie (extra vierge)
½ stengel bleekselderij
½ preiwit
1 tomaat
1 eetlepel peterselie (fijngehakt)
1 eetlepel basilicum (fijngehakt)
1 citroen
peper
zout

Bereiding

De reuzengarnalen pellen en het darmkanaal verwijderen.
De prei en de selderij schoonmaken en wassen.
De prei in fijne reepjes versnijden, de selderij in kleine blokjes.
De tomaten pellen, halveren, de zaadjes verwijderen en het vruchtvlees in kleine blokjes snijden.
De reuzengarnalen kort bakken in de hete olijfolie, prei en selderij toevoegen en even aanstoven.
Het citroensap, de witte wijn, de visfumet, de blokjes tomaat en het basilicum toevoegen, kruiden met peper en zout en even laten koken.
De reuzengarnalen over soepkopjes verdelen, overgieten met de soep en garneren met gehakte peterselie of een blaadje basilicum.

Reuzengarnalen in krokant jasje

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

Ingrediënten

kervel

24 reuzengarnalen

1 koffielepel kerrie

10 soeplepels olijfolie

2 eierdooiers

1 soeplepel ketchup

1 soeplepel acaciahoning

4 blaadjes brickdeeg

peper

zout

½ krop krulsla

4 soeplepels frambozenazijn

Bereiding

Wikkel de garnalen in het brickdeeg en smeer dit in met eierdooier.

Schik de sla op de borden.

Meng de honing met de ketchup, azijn, olijfolie en kerrie.

Frituur de garnalen op 180°C en serveer met de sla en de saus.

Werk af met plukjes kervel.

Reuzengarnalen met salsa van mango en papaja

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

Ingrediënten

2 rijpe mango's
1 rijpe papaja
2 lenteuitjes
2 rode pepers
5 eetlepels gehakte koriander
3 eetlepels limoensap
zout
grofgemalen peper
20 gepelde reuzengarnalen
1 teentje knoflook
1/8 l olijfolie
sap van 1 citroen

Bereiding

De mango's en de papaja schillen, de pit van de mango's verwijderen, de pitten van de papaja met een lepel verwijderen.

Het vruchtvlees van de mango's en de papaja fijnsnijden.

De voorjaarsuien wassen en in kleine blokjes snijden.

De pepers overlangs halveren, ontpitten, wassen en in kleine blokjes snijden.

De fijngesneden vruchten, lenteuitjes en pepers met elkaar vermengen, 2 eetlepels gehakte koriander en het limoensap er doorheen roeren.

Met zout en peper kruiden.

Een paar uur koel bewaren.

Het darmkanaal uit de reuzengarnalen verwijderen.

De garnalen afspoelen en goed droogdeppen, met zout en peper bestrooien.

De knoflook pellen en fijnhakken.

De olie in de pan verhitten, de garnalen met de knoflook en de resterende koriander op een middelmatig vuur bakken.

Met het citroensap besprenkelen en op een schaal presenteren.

De salsa van mango en papaja naar believen in een mandje van bananenbladeren als dipsaus serveren.

Tip: Wie de mango-papajasalsa pikanter wil, kan de pitjes van de pepers laten zitten. Daarna je handen grondig wassen of met dunne plastic handschoenen werken.

Reuzengarnalen op z'n Provençaals

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

Ingrediënten

1 hart van een witte selder
500 g reuzengarnalen
cayennepeper
2 teentjes look
½ rode paprika
zout
2 soeplepels olijfolie
3 soeplepels Pastis
½ bosje peterselie
5 cl droge witte wijn

Bereiding

Pel de garnalen en laat ze 3 minuten bakken in de olie.
Zet ze opzij en strooi er zout op.
Snijd de paprika en de selder fijn en laat ze wat fruiten in een pan.
Voeg de fijngehakte look toe en leng aan met de witte wijn.
Laat tot de helft inkoken.
Leg de reuzengarnalen in de saus.
Voeg een mespuntje cayennepeper en de pastis toe.
Flambeer en bestrooi met peterselie.

Ribbetjes met watermeloen, geitenkaas en komkommer

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

Ingrediënten

700 g spareribs
1 ajuin
½ wortel
5 witte peperbollen
1 blaadje laurier
1 takje tijm
1 dl barbecuesaus
¼ van een kleine watermeloen
1 komkommer
1 citroen
busseltje bieslook

Bereiding

Doe de ribben in een kookpot en giet er water bij tot ze onder staan.
Breng aan de kook en schuim af.
Voeg de gesneden ajuin, wortelen en kruiden toe.
Kook alles op een zacht vuurtje tot de ribben zacht zijn (tot het vlees bijna van het bot valt).
Haal de ribben uit de kookpot en marineer ze in de barbecuesaus gedurende 3 à 4 uur.
Grilleer de ribben in de oven op 225°C gedurende 35 minuten.
Snijd de watermeloen in stukken en de komkommer in slingers (met een dunschiller).
Mix de helft met een staafmixer fijn en giet door een zeef.
Vang het vocht op.
Meng het komkommerwater met het citroensap en giet over de komkommerslierten en de watermeloen.
Kruid met peper, zout en bieslook.
Serveer de ribben met de meloensalade en de komkommercitronette.

Ribeye met zeezout rozemarijn aardappeltjes en tuinbonensalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pot tuinbonen wit extra fijn a 680 g
3 tomaten, in stukjes
2 sjalotten, gesnipperd
1 limoen, uitgeperst
4 eetlepels olijfolie mild
versgemalen peper
zout
2 bakken Vitaal aardappelpartjes Rozemarijn Zeezout a 425 g
(CêlaVita)
2 Argentijnse ribeyes

Bereiding

Laat de tuinbonen goed uitlekken.
Scheep ze met de tomaat, de sjalot, het limoensap, 2 eetlepels van de olie en peper en zout naar smaak door elkaar.
Bak de aardappeltjes volgens de aanwijzingen op de verpakking bruin en gaar.
Bestrijk de ribeye's met olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag of grillpan aan beide kanten mooi bruin en rosti.
Serveer het vlees met de aardappeltjes en de salade.

Wijnadvies: Domaine de la Muscadriere, rood, Frankrijk

Tip: Vervang de tuinbonen eens door witte bonen of haricots verts

Ricottablini's

Menugang Nagerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g bloem
2 eieren
3 dl meik
30 g boter, gesmolten

voor de ricottavulling

60 g rozijnen
1 eetlepel Grand Marnier of Cointreau, naar keuze
375 g ricotta
90 g basterdsuiker
1 eetlepel geraspte citroenschil
2 eetlepels citroensap
20 g boter, gesmolten
poedersuiker, voor het bestuiven

Bereiding

Zeef de bloem in een grote kom en maak een kuiltje.
Klop de eieren en melk er langzaam door tot u een glad, klontvrij beslag hebt.
Roer de gesmolten boter erdoor.
Laat het beslag overgedaan in een kan 30 minuten staan.
Verhit een crêpepan of koekenpan met anti-aanbakiaag en vet hem licht in met gesmolten boter.
Schenk genoeg beslag in de pan, draai die snel om de bodem er dun mee te bedekken en giet overtollig beslag terug in de kan.
Bak de crêpe 30 seconden of tot hij goudbruin en de bovenkant gestold is.
Haal hem uit de pan en bedek hem met een theedoek terwijl u de rest op dezelfde wijze bakt.
Stapel de crêpes op tussen vetvrij papier om aan elkaar plakken te voorkomen.
Meng voor de ricottavulling de rozijnen in een kom met de likeur als u die gebruikt; laat ze 30 minuten wellen.
Klop de ricotta, suiker, schil en het sap 1-2 minuten of tot het mengsel glad is.
Roer de rozijnen en likeur erdoor.
Verwarm de oven voor op 160°C.
Scheep een volle eetlepel vulling in het midden van elke crêpe en vouw ze op tot platte pakketjes.
Leg de gevulde crêpes met de gevouwen kant omlaag in één laag in een ingevette ovenschaal.
Bestrijk elke crêpe met de gesmolten boter.
Bedek ze met folie en bak ze 10-15 minuten of tot ze heet zijn.
Serveer ze met een beetje gezeefde poedersuiker.

Info: Blini's zijn gevulde pannenkoeken die oorspronkelijk uit Oost-Europa komen en deel uitmaken van de joodse keuken. Ze worden meestal bij het ontbijt of een vroeg avondmaal geserveerd. Ze bestaan uit dunne pannenkoeken die aan een kant worden gebakken en dan voor het bakken in een rechthoek worden gevouwen rondom een zoete kaasvulling.

Tip : u kunt ricottablini's enkele uren van tevoren maken en net voor het serveren weer even

opwarmen.

Rigatoni con salsa Genovese (rigatoni met Genovese saus)

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

Ingrediënten

400 g rigatoni (pasta)
1 rode ui
1 winterwortel
1 rode paprika
3 stengels bleekselderij
100 g rauwe ham
350 g runderlappen
2 eetlepels Bertolli voor Koken, Bakken en Braden
1 zak Bertolli Pastasaus kruidig
75 g geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Kook in een pan ruim water met wat zout de rigatoni 'al dente' (beetgaar), volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Pel en snipper de ui.
Snijd de winterwortel in blokjes.
Maak de paprika schoon en snijd die samen met de selderij in stukken.
Snijd de rauwe ham in repen en de runderlappen in stukken.
Verwarm de vloeibare margarine in een pan en schroei daarin het rundvlees rondom dicht.
Voeg vervolgens de rode ui en de winterwortel toe en roerbak dit tot de ui glazig is geworden.
Schep er dan de bleekselderij en paprika door.
Voeg nu de saus met de rauwe ham toe en laat de saus 15 minuten zachtjes pruttelen.
Verdeel de pasta over 4 borden en schep de Genovese saus erop.
Garneer het gerecht met de parmezaanse kaas.

Rijst- en garnalensalade met uitjes

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

Ingrediënten

400 g rijst
600 g broccoli
1 limoen
6 lente-uitjes
Conimex Wok Olie
400 g gepelde ongekookte garnalen
1 eetlepel Conimex Kerrie Djawa
1 bakje Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Was en verdeel de broccoli in roosjes en snijd de stelen in dunne plakken.
Kook de broccoli in ruim kokend water in 3-4 minuten gaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Boen de limoen schoon, rasp de schil en pers uit.
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze eerst in drieën en vervolgens in de lengte in reepjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de garnalen ca. 3 minuten.
Bestrooi met de kerrie (en wat zout en peper) en wok 1 minuut.
Daarna laten afkoelen.
Roer een dressing van het limoensap en -schil en 2 eetlepels olie.
Breng op smaak met zout en peper.
Meng met de afgekoelde rijst, broccoli, de helft van de lente-uitjes en de kerriegarnalen.
Verdeel de rijstsalade over 4 diepe borden en bestrooi met de rest van de lente-ui en royaal met gebakken uitjes.

Serveertip: Zet Conimex Ketjap Manis op tafel voor een extra diepe smaak.

Variatietip: Vervang de limoen door citroen of sinaasappel.

Rijst met biefstukreepjes

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

Ingrediënten

300 g pandanrijst
1 schaal biefstuk (ca. 400 g)
2 teentjes knoflook
5 eetlepels ketjap manis
1 theelepel sambal oelek
400 g prei
5 eetlepels zonnebloemolie
1 bakje taugé (250 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Biefstuk in reepjes snijden.
Knoflook pellen.
In schaal ketjap en sambal mengen.
Knoflook erboven uitpersen.
Biefstuk in schaal leggen, omscheppen en ca. 15 minuten laten marineren.
Prei schoonmaken, wassen en schuin in ringen snijden.
In wok 3 eetlepels olie verhitten en biefstuk ca. 3 minuten roerbakken (marinade bewaren).
Biefstuk uit wok halen en warmhouden.
Rest van olie verhitten en prei ca. 3 minuten roerbakken.
Taugé toevoegen en ca. 1 minuut roerbakken.
Biefstuk en marinade toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
Serveren met rijst.

Rijst met gefrituurde champignons

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak notenrijst (250 g)
1 rode paprika
200 g bloem
1 ei
1 bak kastanjechampignons (250 g)
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
8 eetlepels zoete chilisaus (fles à 250 ml)
zout
peper

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Frituurvet verhitten.
Bloem met ei en ca. 200 ml water tot dun beslag kloppen.
Champignons schoonvegen en door beslag scheppen.
Champignons in porties in hete frituurolie bruinbakken.
Porties die klaar zijn warmhouden.
Intussen paprika en sperziebonen in ca. 8 minuten beetgaar koken.
Afgieten en op smaak brengen met zout en peper.
Champignons serveren met chilisaus, rijst en groente.

Rijst met oosters gekruide kip

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

Ingrediënten

300 g basmatirijst (pak à 1 kg)
1 schaaltje kipfilet (ca. 400 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 zakje kruidenmix voor nasi (50 g)
1 zak nasi/bami groentemix (400 g)
2 eetlepels ketjap manis (zoet)
2 eetlepels ongezouten pinda's

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.

Kipfilet in blokjes snijden.

In wok olie verhitten, kip ca. 2 minuten roerbakken, 1 eetlepel kruidenmix toevoegen en nog ca. 2 minuten roerbakken.

Groentemix, rest van kruidenmix en 150 ml water toevoegen en gerecht ca. 4 minuten roerbakken.

Ketjap en pinda's toevoegen.

Serveren met rijst.

Rijst met tofu in pindasaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g zilvervliesrijst
1 pak tofu naturel (375 g, biologisch)
1 ui
3 eetlepels zonnebloemolie
½ pot pindakaas
250 ml halfvolle melk
1 pak sperziebonen (heel, diepvries)
½ pot augurken zoetzuur

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Tofu in kleine blokjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
In braadpan olie verhitten.
Ui en tofu ca. 3 minuten bakken.
Flink bestrooien met zout en peper.
In steelpan pindakaas en melk verwarmen.
Roeren tot smeulige pindasaus ontstaat.
Intussen sperziebonen bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Augurken laten uitlekken.
Tofu door pindasaus scheppen.
Rijst serveren met tofu-pindasaus, sperziebonen en augurken.

Rijstbavarois met chocoladesaus

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

Ingrediënten

375 g langkorrelrijst

8 blaadjes gelatine

3½ dl melk

3 eetlepels suiker

2½ dl slagroom

1 eetlepel amandellikeur

½ theelepel vanille-extract

50 g geschaafde amandelen

flesje chocoladesaus

Bereiding

De amandelen in een droge koekepan goudbruin roosteren.

De rijst volgens de aanwijzing op de verpakking gaar koken.

De gelatine een minuut in de melk laten weken en al roerend verwarmen, tot de gelatine is opgelost.

Suiker door de melk roeren en de gare rijst erdoor scheppen.

Het mengsel met het deksel op de pan af laten koelen en lobbig laten worden.

De slagroom stijf kloppen en samen met de amandellikeur en het vanille-extract door de rijst scheppen.

De rijstbavarois overdoen in een omgespoelde puddingvorm en in de koelkast een nacht op laten stijven.

De bavarois storten, de saus erover schenken en met amandelschaafsel bestrooien.

Rijstepap met zuidvruchten en stroop

Menugang Nagerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 dadels (zonder pit bakje à 225 g)
1 beker rijstepap (500 ml)
50 g blanke rozijnen
2 eetlepels appelstroop (pot à 450 g)

Bereiding

Dadels in stukjes snijden.
Rijstepap in steelpan schenken.
Rozijnen en dadels erdoor scheppen en geheel ca. 6 minuten zachtjes verwarmen.
Rijstepap over vier schaaltes verdelen en stroop erop scheppen.

Rijstschotel met saté

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

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
1 schaal schouderkarbonade (ca. 400 g)
1 zakje mix voor satémarinade (38 g)
6 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel ketjap
1 nasi/bamipakket (500 g)
1 blikje bamboespruiten (bamboo shoots, 227 g)
1 bakje Javaanse pinda-satésaus (300 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Vlees in blokjes snijden.
Marinade maken volgens gebruiksaanwijzing met 3 eetlepels olie en ketjap.
Vlees hierin ca. 5 minuten laten marineren.
Intussen peper (uit pakket) in ringetjes snijden.
Tomaat (uit pakket) in stukjes snijden.
In wok rest van olie verhitten.
Groente ca. 3 minuten roerbakken.
Vlees aan stokjes rijgen.
Koekenpan of grillpan verhitten en saté in ca. 10 minuten gaar bakken.
Bamboespruiten afgieten en met rijst toevoegen aan groente.
Geheel nog ca. 2 minuten roerbakken.
Intussen satésaus maken volgens gebruiksaanwijzing.
Rijst over vier borden verdelen.
Serveren met gebakken saté en satésaus.

Ris de veau à l'Italienne (kalfszwezerik op z'n Italiaans)

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

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken

50 g boter

2 eieren

paneermeel

1 citroen

kervel

bieslook

dragon

80 g bloem

peterselie

zout

peper

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.

Ververs dit meermalen.

Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.

Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.

Laat ze onder druk afkoelen.

Was alle kruiden en hak ze fijn, behalve de peterselie.

Meng ze.

U moet 3 eetlepels hebben.

Smelt 20 g boter in een pan en doe hier de kruiden in.

Laat ze op klein vuur zachtjes smelten.

Roer goed.

Breek de eieren in een kom, geef er zout en peper bij, klop ze goed los, en geef er dan de kruiden bij.

Snij de citroen in vieren.

Snij de zwezeriken beide in vier stukken en paneer à l'anglaise, gebruik hier het ei/kruiden mengsel voor.

Druk dat lichtjes aan met een pannekoekmes.

Bak de zwezerik 3 minuten in fritesvet van 180 °C.

Laat ze uitlekken, Leg ze op een voorverwarmde schaal, garneer ze met citroen en toefjes peterselie.

Ris de veau à la Cévenole (kalfszwezerik uit de Cevennen)

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

Ingrediënten

2 kalfszwezerikken
100 g boter
100 g vet spek
2 wortels
200 g kleine uitjes
2 uien
1 blikje kastanjes
4 sneden brood
1 dl port
20 g bloem
poedersuiker
zout
peper
1 dl ingekookte bouillon
1 bouquet garni

Bereiding

Maak van de bloem en 20 g boter door kneden een beurre manié.
Laat de zwezerik een uur weken in koud water.
Ververs dit meermalen.
Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.
Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.
Laat ze onder druk afkoelen.
Snij het spek in dunne juliënne en piqueer hiermee de zwezerik.
Schil de uien en de wortels en snij ze in juliënne.
Doe de ui en wortel in een ovenschaal, geef er het bouquet garni bij.
Strooi zout en peper over de zwezerik, geef er 75 g boter over en leg ze op het bedje groenten.
Zet de schaal een uur in een oven van 220 °C.
Draai de zwezerik halverwege om.
Als het bakproces te snel gaat, leg dan een alufolie op de schaal.
Maak ondertussen de kleine uitjes schoon.
Doe ze in een pannetje, bedek ze juist met water.
Geef er zout bij en wat poedersuiker.
Laat ze koken totdat alle water verdampt is.
Rol ze door de ontstane caramel.
Houd ze verder apart.
Giet de kastanjes af.
Als de zwezerik klaar is, houd ze dan op een voorverwarmde schaal warm.
Haal het vet weg uit de ovenschaal en geef de port in de schaal en de ingekookte bouillon.
Laat dit enkele minuten koken.
Bind de saus met de beurre manié.
Doe de uitjes en kastanjes in een pan, passeer er de saus over en laat enkele minuten sudderen.
Snij ondertussen driehoeken uit het brood en bruineer die in 50 g boter.
Schenk de saus en het garnituur over de zwezerik, zet er de broodcroûtons bij en serveer.

Ris de veau à la Landais (kalfszwezerik uit de Landes)

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

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken

100 g boter

5 dl kalfsbouillon

½ dl port

0,3 dl cognac

60 muskaatdruiven

4 flensjes

120 g ganzelever

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.

Ververs dit meermalen.

Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.

Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.

Laat ze onder druk afkoelen.

Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin zachtjes 20 minuten de zwezerik.

Haal ze uit de pan en houd ze warm.

Deglaseer de braadboter met de port en de cognac.

Laat tot 1/3 deel inkoken.

Geef er de bouillon bij en laat weer tot 1/3 reduceren.

Geef er nu de druiven bij en laat zachtjes 5 minuten stoven.

Haal ze eruit en houd ze warm.

Breng de saus op smaak en klop er met de garde de rest van de boter door.

Verdeel de zwezerik in vier delen, leg die in een oenvaste schaal, leg op elk stuk een stuk ganzelever, dek dit af met een klein flensje en schuif het 4 minuten in een oven van 200 °C.

Doe de druiven weer in de saus.

Schenk de saus over de flensjes en serveer.

Ris de veau à la Paloise (kalfszwezerik uit Pau)

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

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken
75 g boter
1 wortel
1 ui
1 teentje knoflook
100 g vet spek
1 l bouillon
12 uitjes
150 g champignons
2 tomaten
1 truffel
0,4 dl madera
4 bladerdeegcroûtons
zout
peper

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.
Ververs dit meermalen.
Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.
Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.
Laat ze onder druk afkoelen.
Snij het spek in juliënne en lardeer er de zwezerik mee.
Schil de uien en snij ze in ringen.
Maak de wortel schoon en snij ze in plakjes.
Doe de rest van de juliënne spek in een pan, leg er ui en wortel bij en het geschilde teentje knoflook.
Zet de pan op het vuur totdat de groenten kleur krijgen.
Maak de tomaten concassée.
Geef ze bij de rest, geef er zout en peper bij.
Leg er de zwezeriken op en geef er bouillon bij totdat de zwezeriken half onder staan.
Zet de pan 25 minuten in een oven van 220 °C. arroseer het vlees vaak.
Sauteer ondertussen de uitjes in wat boter en geef er zout en peper over.
Snij de ham in juliënne en voeg ze bij de uitjes.
Geef er ook de madera bij. Laat nog even koken.
Leg de zwezerik op een voorverwarmde schaal, passeer het braadvocht en bind het eventueel, leg de uitjes om de zwezerik, leg er een plakje truffel op, geef er de saus bij en de croûtons en serveer.

Ris de veau régence (kalfszwezerik op ouderwtse wijze)

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

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken
60 g boter
½ dl port
1 stengel bleekselderij
2 wortels
2 uien
½ dl slagroom
1 dl droge witte wijn
1½ dl bouillon
125 g champignons
citroensap
50 g ganzelever
1 truffel
tijm
zout
peper

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.
Ververs dit meermalen.
Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.
Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.
Laat ze onder druk afkoelen.
Schil uien en wortels en snij ze in stukjes.
Doe hetzelfde met de selderij.
Smelt de boter in een pan en leg hier de groenten bij.
Laat 10 minuten zachtjes smoren en voeg er dan de zwezerik bij.
Geef er zout en peper over.
Laat weer 10 minuten smoren en geef er dan de port bij.
Laat die een beetje inkoken en voeg de wijn toe en de bouillon.
Zet de deksel op de pan en laat zachtjes 30 minuten stoven.
Haal dan de zwezerik uit de pan en houd ze warm.
Reduceer de saus tot ¼.
Voeg er dan de room bij.
Laat nog even inkoken.
Maak de champignons schoon en geef ze bij de saus.
Snij de ganzelever in brunoise en geef ze bij de saus.
Snij de truffel in schijven en warm die even in de saus.
Snij de zwezerik in schijven, leg daar een schijf truffel op en schenk er saus over.

Roomrijstpudding

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

Ingrediënten

6 dl melk
wat zout
1 opengesneden vanillestokje
1 theelepel geraspte sinaasappelschil
200 g dessertrijst
4 blaadjes witte gelatine
zo'n 100 g witte basterdsuiker
2 eetlepels sinaasappellikeur
3 dl lobbij geklopte slagroom

Bereiding

Breng de melk met wat zout, het vanillestokje en de geraspte sinaasappelschil aan de kook.
Laat het mengsel op een zacht vuur gedurende pakweg 10 minuten trekken.
Roer nu de rijst erdoor en kook deze zo'n 15 minuten mee.
Verwijder het vanillestokje, schraap het achtergebleven merg eruit en voeg dit bij het rijstmengsel.
Week de gelatine 5 minuten in ruim koud water.
Haal het rijstmengsel van het vuur en los hierin de uitgeknepen gelatine op.
Roer ook de suiker en de likeur erdoor.
Laat het mengsel nu afkoelen tot het licht lobbij wordt en schep dan de slagroom erdoor.
Scheep de roomrijst in een met water omgespoelde vorm en laat de pudding in de koelkast minstens 4 uur opstijven.
Stort de pudding en serveer er een compote van gedroogde abrikozen bij.

Roulettes de scaroles au lard (rolletjes van andijvie met spek)

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

Ingrediënten

2 struikjes andijvie

4 plakjes bacon

boter

zout

Bereiding

Zet de andijvie in koud water om het zand te laten bezinken en spoel ze daarna grondig uit.

Laat ze met aanhangend water en een snuifje zout in tien minuten gaar koken.

Laat de struiken goed uitlekken, snij ze in de lengte middendoor en knijp ze goed uit.

Vouw de halve struikjes dubbel en rol ze in een plakje bacon.

Smelt boter in een pan en laat hierin de struikjes door en door heet worden.

De bacon mag gerust knapperig worden.

Salade met kipspies

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
kipkruiden
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak familie slamix à 400 g
1 zak veldslamix à 200 g
1 dl calvé slasaus halfvol
3 eetlepels pijnboompitten (potje à 90 g)

Bereiding

Snijd de kipfilet in repen van 1x5 cm.
Meng de olie met kipkruiden naar smaak en schep de kip erdoor.
Grill de kip in een hete grillpan rondom bruin en gaar.
Prik de kipstukjes overdwers aan de grillpennen en houd ze warm in de pan.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.
Meng de sla met de slasaus en verdeel hem over 4 borden.
Leg de spies met kip erop en bestrooi met de pijnboompitten.
Serveer direct.

Wijnadvies: Die Rivierkloof, rosé, Zuid-Afrika

Salade met lamshaasjes en courgettechips

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

800 g lamshaas
2 middelgrote courgettes
1 winterwortel
150 g peultjes
200 g spinazie of veldsla

dressing

5 cl olie
1 dl droge witte wijn
1 eetlepel sojasaus
1 teentje knoflook
½ eetlepel bruine basterdsuiker
sesamzaad

Bereiding

Snijd 1 courgette in de lengte in dunne lapjes met een schaaf, dunschiller of snijmachine.
Leg de lapjes op bakplaatpapier en bestrooi ze lichtjes met wat zout en witte peper.
Verwarm de oven op 80 C en plaats ze hier in gedurende ca 45 minuten.
Maak, indien nodig, de haasjes schoon door vet en vliezen te verwijderen.
Wrijf ze in met vers gemalen zwarte peper en een beetje olie.
Laat even intrekken en bak de haasjes vervolgens in een koekenpan mooi krokant en bruin, maar rosé van binnen.
Laat ze 10 minuten afkoelen en rusten op een bord voor verdere verwerking.
Blus de pan met een scheutje droge witte wijn, laat even koken en vang dit vocht op.
Voeg de olie, sojasaus en suiker toe en meng ze goed met een staafmixer.
Breng op smaak met de gehakte knoflook, peper en zout.
Rooster het sesamzaad regelmatig schuddend in een droge koekenpan en doe een deel hiervan bij de dressing.
Snijd reepjes van de wortel en de courgette ter grootte van een lucifer en snijd de peultjes ruitvormig (chinoise).
Was de spinazie grondig en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Meng de courgette, wortel en peultjes en voeg de in reepjes gesneden lamshaas toe.
Hussel goed door elkaar en druppel de helft van de dressing erbij.
Maak een bed van de spinazie op een bord en leg hierop een portie van de salade.
Strooi nog wat sesamzaad en druppel er nog wat dressing bij.
Maak de salade af met de courgettechips.
Serveer de salade met Turks of Marokkaans brood.

Salade met langoustines op grootmoeders wijze

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

20 langoustines
2 dl knoflookolie
75 ml dressing
verse kervel
zout
peper
1 zakje gemengde sla

Bereiding

De grill voorverwarmen.
De langoustines halveren, het darmkanaal en de maag verwijderen, besprenkelen met knoflookolie en kort grillen.
Met peper en zout op smaak maken.
De klein geplukte, diverse soorten sla aanmaken met de dressing en vervolgens midden op een bord dressereren.
De langoustines in een hete oven (250°C) in 1 minuut laten garen en rangschikken op de salade.
Licht besprenkelen met de dressing en bestrooien met plukjes kervel.
Lekker met een bijzondere dressing zoals bijvoorbeeld de "Seinpost dressing".

Salade met meloen en gorgonzola

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

ca. 75 g rucola of gemengde slablaadjes
75 g gorgonzola
8 eetlepels olijfolie extra vergine (Mediterrane)
1 eetlepel vloeibare honing
3 eetlepels witte wijnazijn
2 theelepels Dijon mosterd
½ meloentje

Bereiding

Verdeel de gewassen en gedroogde rucola over de borden.
Snijd de gorgonzola in kleine blokjes.
Maak de vinaigrette: klop in een kom de olijfolie, honing, azijn en mosterd door elkaar.
Snijd het vruchtvlees van de meloen in blokjes.
Verwijder de pitten.
Verdeel de stukjes meloen en gorgonzola over de rucola.
Besprenkel de salade met de vinaigrette.

Variatietip: Vervang de gorgonzola door blokjes Kernhem of Port Salut.

Wijnadvies: U kunt hier gerust de Spaanse rosado of de Zuid-Franse chardonnay doorschenken. Voor de wijn zou Kernhem of Port-Salut een betere keuze zijn dan roquefort.

Salade met Noordzeegarnalen en paddestoelen

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

Ingrediënten

100 g gepelde Noordzeegarnaal
100 g champignons
100 g oesterzwammen
50 g rode krulsla
¼ krop ijsbergsla
1 bakje tuinkers
2 eetlepels fijngehakte peterselie
½ citroen
6 cl arachideolie
1 cl witte wijnazijn peper

Bereiding

De 2 slasoorten en de tuinkers wassen, schoonmaken en fijnsnijden.
De paddestoelen afborstelen, het voetje verwijderen en de paddestoelen vervolgens in dunne schijfjes snijden.
De sla met de tuinkers en de gehakte peterselie mengen en in het midden van koude borden schikken.
Een vinaigrette bereiden met de helft van de arachideolie, de wijazijn en peper (geen zout).
Over de salade gieten.
In de resterende olie de paddestoelen kort bakken op een hevig vuur, kruiden met peper en over de salade verdelen.
Op de salade de Noordzeegarnalen schikken.
Garneren met een schijfje citroen en peterselie.

Salade met rundvlees en basilicum

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

Ingrediënten

4 runderlapjes
2 eetlepels olie
2 theelepels gemalen komijn
½ theelepel sambal oelek
gemalen zwarte peper, naar smaak
125 g verse asperges, in stukken van 8 cm
125 g sperziebonen, in stukken van 8 cm
150 g gemengde sla
½ kop verse basilicumblaadjes (stevig op elkaar gedrukt), in stukjes gescheurd
½ kop geroosterde noten, fijngehakt

dressing

1¼ dl olijfolie
1 eetlepel balsamico-azijn
1 eetlepel grove mosterd
1 teentje knoflook, geperst
1 eetlepel verse bieslook, fijngeknipt

Bereiding

Snijd overtollig vet en pezen aan het vlees weg.
Meng olie, komijn, sambal oelek en peper in een grote kom.
Schep het vlees door het mengsel zodat alles goed wordt bedekt.
Dressing: meng alle ingredienten in een potje met schroefdop.
10 seconden goed schudden tot alles goed gemengd is.
Net voor het serveren nogmaals goed schudden.
Verhit een pan met zware bodem en leg het vlees daarin.
Schroei het vlees aan weerszijden in 2 minuten op hoog vuur dicht.
Eenmaal keren.
Voor kortgebakken vlees: bak beide kanten nog 1 minuut.
Voor medium: zet het vuur laag en bak het vlees aan weerszijden nog eens 2-3 minuten.
Haal het vlees uit de pan, laat het op keukenpapier uitlekken, bedek het met aluminiumfolie om af te koelen tot kamertemperatuur.
Breng een pan met water aan de kook.
Voeg asperges en bonen toe en kook ze in 15 minuten net mals.
Afgieten en in ijskoud water dompelen tot de groenten koud zijn.
Nogmaals afgieten.
Leg de asperges, bonen, slablaadjes en basilicum op borden.
Snijd het vlees in dunne reepjes en leg die bovenop de salade.
Besprenkel met dressing en strooi de noten erover.

Salade met tonijn

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

Ingrediënten

1 zak slamelange (100 g)
1 cup garneermix feta en olijven (155 g)
1 zakje tonijnstukjes (tuna pieces 85 g)
½ cup balsamicodressing (à 100 g)
stukje parmezaanse kaas (ca. 50 g)
4 Pan Tostado Italiaans geroosterde broodjes zak à 160 g)

Bereiding

Op schaal sla, garneermix en tonijn mengen.
Besprenkelen met dressing.
Kaas grof raspen en over salade strooien.
Serveren met pan tostado.

Salade met zalm en kaasdressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 zakjes rucolasla (à 30 g)
1 rijpe avocado
1 tomaat
1 pakje Tsar filet (zalmhaasje 150 g)
2 eetlepels kappertjes (potje)
5 eetlepels mayonaise
50 g geraspte pittige kaas
3 eetlepels citroensap

Bereiding

Steeltjes van rucola snijden en sla over vier borden verdelen.
Avocado schillen en vruchtvlees in parten snijden.
Tomaat schoonmaken, halveren en zaadjes verwijderen.
Vruchtvlees in blokjes snijden.
Zalm in plakjes snijden.
Avocado, tomaat, zalm en kappertjes over rucola verdelen.
Mayonaise losroeren met kaas, citroensap, zout en versgemalen peper.
Dressing over salade schenken.
Lekker met geroosterd brood.

Salade Périgourdine (salade uit de Périgord)

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

Ingrediënten

gemengde salade (Romeinse sla, eikenbladsla, krulsla...)

1 handje kernen van walnoten

150 g spiermagen van eend of gans (gepeld)

1 ui

2 grijze sjalotjes

2 teentjes knoflook

300 g gerookte eendenborst in plakjes gesneden

4 plakken foie gras

bieslook

peterselie

3 soeplepels notenolie

2 soeplepels frambozenazijn

zeezout

peper

Bereiding

Schik de schoongemaakte gemengde salade cirkelvormig op een serveerschotel.

Hak de ui, sjalotjes en knoflook fijn en leg de mengeling op de salade.

Voeg de walnoten toe en vervolgens de azijn, de olie, het zeezout en de peper.

De in repen gesneden spiermagen bakken en bij de salade doen.

De plakjes eendenborst erover verdelen en de plakken eendenlever in het midden schikken.

De fijngesneden bieslook en peterselie ook bij de salade doen.

De salade aan tafel brengen, de foie gras op de borden serveren en de rest van de vermengen en naast de foie gras schikken.

Salade van abrikozen met specerijen en muskaatwijn

Menugang Nagerecht

Keuken Frans

Bron

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 kg abrikozen

50 cl muskaatwijn (Rivesaltes, Beaumes-de-Venise)

verse munt

gember (vers geraspt)

rode peperbessen

vanille-ijs

Bereiding

Snij de abrikozen in kwartjes.

Doe ze in een grote slakom met 1 eetlepel verse gember (of 1 koffielepel gemberpoeder), 1 eetlepel roze peperbessen en enkele versnipperde muntblaadjes; overgiet met de muskaatwijn.

Dek af en laat enkele uren rusten op een koele plaats.

Dien op met een bolletje vanille-ijs en versier met enkele muntblaadjes.

Salade van asperges en maatjes met amandelen

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg asperges
1 klontje boter
8 maatjes (nieuwe haring)
50 g geschaafde amandelen
5 cl frambozenazijn
2 cl frambozenpuree
15 cl olijfolie
water
foelie
peper
zout

Bereiding

Voor de dressing de frambozenazijn met de coulis, peper en zout mengen en de olie hier geleidelijk door kloppen.

De asperges schillen, de onderkantjes wegsnijden en de asperges in gelijke stukken snijden.

De aspergestukjes beetgaar koken in water met zout, boter en foelie.

De maatjes nakijken op achtergebleven graatjes en in blokjes snijden.

De geschaafde amandelen in de droge koekenpan goudbruin roosteren.

De aspergestukjes over de borden verdelen en de maatjesstukjes hierop leggen.

De dressing rond het gerecht scheppen en het geheel met geroosterde amandelen bestrooien.

Salade van asperges met Ganda Ham

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

20 witte en 16 groene beetgaar gekookte asperges
2 courgettes (liefst 1 gele en 1 groene)
8 plakjes Ganda Ham
4 kwartel- of henneneitjes
4 blaadjes frisée
bieslook
peper
zout

Bereiding

Was de courgettes, verwijder de uiteinden en schaaf ze in mooie lange plakken.
Blancheer de courgettelinten 30 seconden in het aspergekookvocht.
Spoel de courgettelinten af onder koud stromend water, laat ze uitlekken en verdeel ze over 4 bordjes.
Wikkel in vier plakjes ham twee witte en drie groene asperges en leg op elk bord een bundeltje.
Rangschik het andere plakje ham, de overige asperges en de bladjes frisée erbij op de bordjes.
Bak de eitjes, bestrooi ze met fijngeknijpte bieslook, peper en zout en leg ze op de bordjes.
Serveer met de nog warme eitjes.

Salade van doperwten met gerookte paling

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

Ingrediënten

200 g gerookte paling in blokjes
100 g diepvriesdoperwten geblancheerd
50 g frisée gewassen
100 g winterwortel in blokjes gesneden
peterselie gehakt
1 kleine ui in blokjes
sap van een halve citroen
4 eetlepels olijfolie
peper
zout

Bereiding

Meng doperwten en worteltjes door elkaar.
Meng citroensap, olijfolie, peterselie, zout en peper door worteltjes en doperwten.
Breng op smaak en meng de paling erdoor.
Frisée aan de buitenkant van het bord, salade in het midden.
Afmaken met peterselie en citroen.
Serveren met brood en boter.

Salade van gegrilde inktvis

Menugang Voorgerecht
Keuken Grieks
Bron

Soort Vis
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 inktvis

een mengsel van verschillende soorten groenten (raketsla, venkel, wortel, witlof, raap, paardenbloem)

Bereiding

Snijd de wortel, raap en witlof in fijne reepjes.

Kook de inktvis in een weinig water.

De inktvis zal natuurlijk water afgeven tijdens het kookproces en zo vanzelf garen.

Geen zout toevoegen!

Zodra de inktvis klaar is, plaats je hem op de grill.

Rooster en snijd in fijne schijfjes.

Dien op met sla, goede olijfolie en balsamico-azijn.

Salade van gemarineerde sardines met witte bonen

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Schots	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g droge witte bonen
12 verse sardinen
16 kerstomaatjes
2 citroenen
2 limoenen
1 bosje dille
2 blokjes visbouillon
1 teentje knoflook
1 kruidentuiltje
1 gele paprika
olijfolie
peper
zout

Bereiding

Laat de bonen 1 nacht in koud water weken.
Doe ze dan in een kookpan, bedek ze met koud water.
Voeg de blokjes visbouillon, de look, het kruidentuiltje en peper toe.
Breng aan de kook en laat gedurende 1 uur op een zacht vuurtje koken.
Maak de sardientjes schoon, neem graat en kop weg, spoel ze en dep ze af met keukenpapier.
Leg de sardientjes in een schotel, besprenkel ze met het sap van één citroen en twee limoenen en met wat olijfolie.
Voeg zout en peper toe en bestrooi met fijngesnipperde dille.
Laat 30 minuten in de koelkast staan.
Laat de nog warme bonen uitlekken, besprenkel ze met de rest van het citroensap en met een beetje olijfolie.
Snij de paprika in stukken en de tomaatjes in tweeën.
Rol de sardientjes op.
Verdeel de bonen over de borden en verdeel er de stukjes paprika, tomaat en opgerolde sardientjes over.
Bestrooi met dille.

Sauce au Porto (saus met port)

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Saus

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

1½ dl port

2 sinaasappels

2 sjalotjes

½ citroen

zout

cayennepeper

40 g boter

40 g bloem

5 dl kalfsbouillon

Bereiding

Maak de sjalotjes schoon en hak ze fijn.

Doe ze samen met de port en een beetje tijm in een pannetje en reduceer dit tot de helft.

Haal met een sambaltrekker van een halve sinaasappel de oranje schil weg en voeg dit toe aan de port, evenals het sap van de sinaasappels en van de halve citroen.

Geef er wat zout en cayennepeper bij.

Laat alles nog eens 10 minuten zachtjes koken.

Maak ondertussen van boter en bloem een blanke roux.

Verdun deze met de kalfsbouillon totdat er een gladde saus ontstaat.

Laat deze 20 minuten zachtjes koken.

Voeg dan het port- sinaasappelmengsel toe.

Kook nog even in.

Passeer de saus.

Men serveert deze saus bij wilde eenden en ander veerwild.

Sauce mousseline au citron (mousselinesaus met citroen)

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

Ingrediënten

1 dl water
1 dl azijn
1 citroen
2 sjalotjes
1 laurierblad
4 eidooiers
300 g boter
½ dl slagroom
5 gekneusde peperkorrels

Bereiding

Maak de sjalotjes schoon en hak ze fijn.
Laat het water met de azijn, de peperkorrels, de sjalotjes, het laurierblad en het sap van de citroen inkoken totdat er enkele eetlepels vocht over zijn.
Passeer het vocht.
Laat het wat afkoelen.
Smelt de boter, maar laat ze niet te warm worden.
Klop de eidooiers met het vocht au bain marie tot ze gaan binden.
Voeg dan langzaam gesmolten boter toe, onder voortdurend kloppen, totdat er een dikke saus verkregen is.
Vlak voor het gebruik kloppen we de slagroom stijf en mengen deze door de saus.
Let op de temperatuur van de bain marie, opdat de saus niet schift.
De saus moet fijn zuur smaken.
Wanneer dit niet het geval is voegen we nog een scheutje azijn toe.

Sauce Normande (Normandische saus)

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

Ingrediënten

¾ l visveloutésaus
citroensap
1 dl kooknat van mosselen
2 dl kooknat van tong
5 eidooiers
3 dl slagroom
1 dl kooknat van champignons

Bereiding

Voeg bij de visvelouté het kooknat van de champignons, van de mosselen en van de tong.
Voeg er ook 1½ dl slagroom bij en wat citroensap.
Reduceer totdat er ongeveer 8 dl over is.
Meng de dooiers met de rest van de slagroom.
Voeg deze liaison toe aan de saus en verwarm ze nog even.
Deze saus is zeer goed bij gepocheerde tong.

Sauce Provençale (Provençaalse saus)

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

Ingrediënten

12 mooie tomaten

2½ dl olie

zout

peper

poedersuiker

1 teentje knoflook

Bereiding

Was de tomaten.

Plicheer ze en ontpit ze.

Stamp ze een beetje fijn.

Breng de olie op zodanige temperatuur dat hij damp.

Voeg de tomaten erbij, geef er zout bij en peper en een snuifje poedersuiker.

Pers het teentje knoflook uit en voeg ook dit toe.

Hak wat peterselie fijn en voeg een theelepel hiervan bij de tomaten.

Laat het op zacht vuur een half uur smelten.

Sauce remoulade (remouladesaus)

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

Ingrediënten

1 l mayonaise
2 ansjovisjes
100 g augurken
50 g kappertjes
peterselie
kervel
dragon

Bereiding

Hak de augurkjes en de kappertjes fijn en pers er het overtollige vocht uit.
Was peterselie, kervel en dragon en hak ze fijn.
Wrijf de ansjovis in een mortier helemaal tot moes.
Voeg nu ansjovis, kappertjes, augurkjes en een lepel peterselie, kervel en dragon toe aan de mayonaise.
Meng alles zeer goed, zodat er een homogene saus ontstaat.

Saumon à la Champenoise (zalm uit de Champagne)

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

Ingrediënten

1 stuk zalm van 800 g
140 g boter
1/3 l champagne
3 sjalotjes
1 ui
1 wortel
2 dl witte wijn
60 g bloem
1 bouquet garni
300 g visafval
2 eetlepels slagroom
2 eidooiers

Bereiding

Schil de ui en snij ze in rondjes.
Maak de wortel schoon en snij ze in schijfjes.
Was de visafval.
Smelt 30 g boter in een pannetje en sauteer hierin uien en wortel 5 minuten aan.
Voeg dan visafval en bouquet garni toe, de witte wijn en 2 dl water, breng aan de kook en laat 20 minuten zachtjes koken.
Passeer het vocht en bewaar het. Smelt 60 g boter, voeg de bloem toe en maak een blonde roux.
Geef hier de visbouillon bij en laat 15 minuten zachtjes koken onder roeren.
Schil en hak de sjalotjes fijn.
Steek de salamander aan.
Beboter een vuurvaste schaal met 20 g boter.
Maak de vis schoon.
Strooi de sjalot op de bodem van de pan, peper en zout, en leg er de vis op.
Geef hier de champagne over.
Breng op het vuur aan de kook en zet hem dan meteen in de oven.
Laat hem hier onder vaak arroseren 20 minuten staan.
Meng de eidooiers met de room.
Laat de vis uitlekken, leg hem op een voorverwarmde dienschaal, die met boter is ingesmeerd en houd hem warm.
Doe het kookvocht van de vis in een pannetje en reduceer het tot 2/3.
Voeg het vocht dan bij de saus en laat nog 5 minuten sudderen.
Neem dan de saus van het vuur en bind met de liaison.
Passeer de saus in een andere pan.
Schenk wat saus over de vis, doe de rest in een saucière.
Laat de vis nog 5 minuten gratineren onder de salamander(grill) en serveer.

Saumon à la meunière (zalm van de molenaarsvrouw)

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

Ingrediënten

4 moten zalm

2 citroenen

140 g boter

50 g bloem

peterselie

zout

peper

Bereiding

Bestrooi de moten zalm met zout en peper.

Haal ze door de bloem.

Smelt 40 g boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de zalmmoten aan beide kanten bruin en gaar in 20 minuten.

Was en hak wat peterselie fijn.

Smelt de rest van de boter en laat ze uitbruisen.

Als de zalm klaar is, leg ze dan op een voorverwarmde schaal, geef er de hete boter over, bestrooi ze daarna met peterselie, snij de citroenen in vieren en garneer hiermee de schaal.

Serveer onmiddellijk.

Saumon à la Paloise (zalm uit Pau)

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

Ingrediënten

4 moten zalm
1 wortel
12 kleine uitjes
1 paprika
3 teentjes knoflook
4 sjalotjes
100 g champignons
1 tomaat
tijm
laurier
paprikapoeder
peterselie
80 g boter
½ dl azijn
¾ l droge witte wijn
3 eetlepels slagroom
suiker
peper
zout

Bereiding

Maak de wortel, sjalotjes en paprika schoon, snij ze in juliënne.
Maak de tomaat concassée, doe alles in een pan, voeg wat tijm en laurier toe, wat paprikapoeder, wat zout en peper en de wijn en azijn en laat dit 30 minuten op zacht vuur koken.
Schil de knoflook en de kleine uitjes.
Was wat peterselie.
Hak de peterselie alsook de knoflook.
Doe de uitjes in een pannetje samen met een eetlepel suiker en 20 g boter.
Bedek ze juist met water.
Kook ze totdat alle water verdwenen is en rol ze door de caramel, die ontstaat.
Houd ze apart.
Laat de zalm 10 minuten pocheren in de courtbouillon die we gemaakt hebben.
Maak de champignons schoon en snij ze in vieren.
Als de zalm klaar is, haal hem dan uit de bouillon en leg hem op een voorverwarmde dienschaal.
Houd deze warm.
Passeer de bouillon en laat deze tot de helft reduceren.
Voeg er de champignons bij en de room en laat weer wat reduceren.
Haal hem dan van het vuur af en werk er bij beetje de boter door met de garde.
Als het klaar is, voeg er dan de uitjes bij, en controleer de smaak.
Schenk de saus over de zalm, strooi er de peterselie met knoflook over en serveer.

Schouderstuk met mosterd en aardappelsalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 g schouderstuk

2 l water

½ l azijn (12%)

20 jeneverbessen

20 witte peperbollen

10 kruidnagels

5 blaadjes laurier

3 teentjes look

1 eetlepel zout

Mosterd

6 eetlepels maïsolie

4 eetlepels dijonmosterd, grof

1 eetlepel oregano, fijngehakt

1 eetlepel tijm, fijngehakt

1 eetlepel citroenschil, fijngeraspt

Bereiding

Breng water, azijn, suiker, jeneverbessen, witte peper, kruidnagel, laurier, look en zout aan de kook en leg er het schouderstuk in.

Laat 1 ½ uur koken. Verdeel het vlees in kleine stukken en leg de stukjes naast elkaar in 4 porties op een bakplaat.

Meng de olie druppelsgewijs met de mosterd en voeg de kruiden en de citroenschil toe.

Besmeer het vlees met het mosterdmengsel.

Plaats het geheel onder de grill of in het bovenste stuk in de oven.

Serveer met aardappelsalade gemengd met tomaten, rode ajuin en dille en eventueel ovengegaarde sjalotten.

Sole aux crevettes (zeetong met garnalen)

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

Ingrediënten

8 tongfilets
zout
peper
6 dl visbouillon
100 g garnalen
5 dl garnalensaus

Bereiding

Breng de visbouillon aan de kook.
Vouw de tongfilets dubbel, met de velkant naar binnen.
Pocheer ze 8 minuten in de visbouillon.
Breng ondertussen de saus op temperatuur.
Voeg de garnalen bij de saus.
Verwarm nog even.
Leg de tongfilets op een voorverwamde dienschaal.
Geef er de saus met garnalen over en serveer.

Sole aux fruits de mer (zeetong met zeevruchten)

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

Ingrediënten

8 tongfilets
zout
peper
½ l mosselen
5 dl visbouillon
12 langoustines
100 g krabvlees
4 eetlepels cognac
30 g ganzevet
4 eetlepels vermouth
½ dl slagroom

Bereiding

Maak de mosselen schoon en kook ze zonder water op hoog vuur totdat ze open zijn.
Haal ze uit hun schelpen.
Passeer het vocht.
Pocheer de langoustines 8 minuten in de visbouillon.
Pel ze.
Smelt het ganzevet en sauteer hierin zachtjes gedurende 10 minuten de tongfilets.
Geef er zout en peper bij.
Geef er het krabvlees bij, de mosselen, de langoustinestaarten, de cognac en vermouth, het mosselnat en de slagroom.
Laat nog enkele minuten warmen en serveer.

Sole à l'Américiane (zeetong op z'n Amerikaans)

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

Ingrediënten

4 tongen van 300 g

2 sjalotjes

1 dl droge witte wijn

bisque d'homard

2 dl slagroom

25 g boter

zout

peper

Bereiding

Was de tongen waar het donkere vel reeds af is.

Zet de oven op 220° C.

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Beboter een ovenschaal en strooi hier de sjalotjes in.

Geef er ook zout en peper in.

Leg de tongen erin met het witte vel naar boven.

Geef er zout en peper over.

Voeg de wijn erbij en zoveel water dat de tongen voor $\frac{3}{4}$ onder staan.

Bedek de schaal met alufolie, breng ze op het vuur aan de kook en zet ze dan 12 minuten in de oven.

Als de tongen klaar zijn leggen we ze op een voorverwarmde dienschaal en houden ze warm.

We reduceren het kookvocht tot $\frac{1}{4}$.

Voeg de room erbij en een paar lepels van de bisque d'homard.

Laat de saus nog enkele minuten smoren.

Geef de saus over de tongen en serveer.

Sole à l'Anglaise (zeetong op z'n Engels)

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

Ingrediënten

4 tongen van 250 g

1 ei

2 eetlepels paneermeel

150 g boter

8 aardappels

zout

peper

2 takjes peterselie

2 citroenen

50 g bloem

Bereiding

Schil de aardappels, snij ze in mooie gelijke stukken en kook ze gaar.

Was de tongen, droog ze af en snij ze langs de ruggegraat in.

Strooi er zout en peper over en paneer ze à l'anglaise.

Smelt 75 g boter in een pan en sauteer hierin de tongen op zacht vuur 5 minuten aan elke kant.

Was en hak de peterselie fijn.

Smelt de rest van de boter.

Leg de tongen op een voorverwarmde dienschaal.

Giet de aardappels af.

Leg ze om de tongen heen.

Schenk de gesmolten boter over de aardappels.

Geef er wat peterselie over en serveer.

Sole à la bonne Femme (zeetong van de huisvrouw)

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

Ingrediënten

4 tongen van 300 g
170 g boter
250 g champignons
1 citroen
peterselie
4 aardappels
½ l droge witte wijn
zout
peper
20 g bloem

Bereiding

Kneed 20 g boter met de bloem tot een beurre manié.
Zorg dat de donkere vellen van de tongen af zijn.
Was en hak de peterselie fijn.
Snij de citroen doormidden, pers een helft uit en snij de andere in schijfjes.
Snij de kant waar het vel af is met een scherp mes langs de hele graat in en maak de filets los van de graat.
Til ze op, strooi er een derde van de peterselie onder, zout en peper, wat citroensap en schijfjes boter.
Zet de oven op 170 ° C.
Maak de champignons schoon.
Snij ze in plakjes.
Beboter een grote ovenschaal waar de tongen in kunnen.
Strooi op de bodem de plakjes champignons.
Leg de tongen hierop, geef er een derde deel van de peterselie over, de witte wijn en wat citroensap.
Snij 30 g boter in dunne plakjes en leg deze op de vissen.
Geef er zout en peper over.
Schil de aardappels en kook ze in weinig water met wat zout in 20 minuten gaar.
Breng de schaal op het vuur aan de kook en schuif ze dan 10 minuten in de oven.
Haal er dan de tongen uit, leg ze op een voorverwarmde dienschaal, omring ze met de aardappels, strooi daar de rest van de peterselie over en houd de schaal warm.
Giet het kookvocht van de vis in een pannetje, reduceer het tot 2/3, bind het met stukjes beurre manié en monteer met de rest van de boter en schenk ze over de tong.
Garneer met schijfjes citroen en serveer.

Sole à la Hollandaise (Hollandse zeetong)

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

Ingrediënten

4 tongen van 250 g
tijmpoeder
laurierpoeder
gedroogde dragon
50 g boter
2 citroenen
peterselie
4 dl hollandaise saus
zout
peper

Bereiding

Maak de hollandaise saus en houd deze warm.
Was wat peterselie en hak ze fijn.
Zorg dat het donkere vel van de tongen is gehaald.
Maak met een scherp mes enkele schuine sneden in het vlees.
Geef er zout en peper over en wat tijmpoeder, laurierpoeder en verpulverde dragon.
Pers een citroen uit en sprenkel wat citroensap over de tongen.
Smelt 50 g boter en bestrijk daar ruim de tongen mee.
Steek de salamander aan en grilleer de tongen gedurende enkele minuten aan beide kanten.
Snij de tweede citroen in schijfjes.
Als de tongen mooi bruin zijn, leg ze dan op een voorverwarmde schaal, geef er gehakte peterselie over, garneer met de schijfjes citroen en geef over elke tong een lepel hollandaise saus.
Serveer de rest van de saus er in een saucière bij.

Sorbet aux fruits de passion (sorbet van passievruchten)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 passievruchten

½ citroen

225 g suiker

4 dl water

Bereiding

Zet het water met de suiker op en breng het aan de kook.

Roer tot alle suiker is opgelost en laat afkoelen.

Schil de passievruchten, snij ze in blokjes en maal deze in de mixer tot puree.

Meng nu suikerstroop, citroensap en passiepuree en schenk het in de sorbetière.

Vries het mengsel in.

Sorbet aux pêches (sorbet van perziken)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

3 dl water

300 g suiker

6 perziken

1 eiwit

2 citroenen

Bereiding

Breng het water aan de kook met 250 g suiker.

Zorg ervoor dat deze geheel is opgelost.

Breng een andere pan met water aan de kook.

Schil de perziken, snij ze doormidden, haal de pitten eruit en pocheer ze 10 minuten.

Maal ze in de mixer tot een fijne puree.

Voeg hieraan het sap van de citroenen toe.

Meng deze compositie met de suikerstroop en laat geheel afkoelen.

Vries het in de sorbetière in.

Voordat het ijs geheel stijf is kloppen we het eiwit met de rest van de suiker stijf en voegen het bij het mengsel.

Vries daarna de compositie stijf.

Sorbet Solaverry

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

Ingrediënten

200 g suiker
5 citroenen
3 eiwitten
8 eetlepels sherry
6 eetlepels vloeibare honing
zout
32 muskaatdruiven

Bereiding

Meng de suiker met 4 dl water en breng het aan de kook.
Zorg dat alle suiker is opgelost.
Haal de pan van het vuur en voeg het sap van de citroenen toe en een mespunt zout.
Vries de compositie in de sorbetière in.
Klop de eiwitten op zeer zacht vuur, voeg langzamerhand de honing toe en 4 eetlepels sherry.
Blijf enkele minuten zeer goed kloppen.
Haal dan het mengsel van het vuur en klop nog een tijdje terwijl het afkoelt.
Voordat de sorbet geheel stijf is werken we het eiwitmengsel eronder en laten het verder stijf vriezen.
Dompel de druiven 30 seconden in kokend water, dan in koud water, pel ze en ontpit ze.
Sprenkel er de rest van de sherry over en zet ze koud weg.
Geef wat van de sorbet in een coupe en decoreer met een aantal druiven.

Spaghetti con pollo, zucca e cipollini (spaghetti met kip, pompoen en sjalotjes)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.Bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g spaghetti
1 'flessenhalspompoen' (butternut-pompoen)
50 g rozijnen
8 kleine sjalotjes
1 teentje knoflook
350 g kipfilet
75 g blanke amandelen
1 eetlepel Bertolli voor Koken, Bakken en Braden
1 zak Bertolli Pastasaus mild
3 takjes basilicum

Bereiding

Breng in een pan ruim water aan de kook en kook de spaghetti 'al dente' (beetgaar) volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schil de pompoen en snijd het vruchtvlees in stukken.
Wel de rozijnen 15 minuten in warm water en laat ze daarna uitlekken.
Schil de sjalotjes, maar laat ze heel.
Pel het knoflookteentje.
Snijd de kipfilet in reepjes en kruid deze met peper en zout.
Hak de amandelen fijn.
Verhit intussen de vloeibare margarine in een pan.
Bak de kipfiletreepjes in ongeveer 5 minuten goudbruin.
Doe er de stukken pompoen en de hele sjalotjes bij en pers de knoflook erboven uit.
Roerbak alles even op hoog vuur.
Voeg nu de saus eraan toe.
Laat de pastasaus zo'n 15 minuten zachtjes sudderen totdat de pompoen gaar is.
Roer dan de gehakte amandelen en de rozijnen erdoor.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Serveer het gerecht op een grote schaal: schep de spaghetti er als eerste in en dan de saus er in het midden op.
Garneer het gerecht met wat grof gehakte basilicumblaadjes.

Suprême de volaille à l'Indienne (Indische kipfilet)

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

Ingrediënten

4 kippeborstfilets

1 ui

½ eetlepel kerrie

50 g bloem

5 dl kippelbouillon

1 bouquet garni

2 eetlepels olie

1 banaan

1 appel

2 eetlepels geraspte kokos

25 g boter

zout

peper

Bereiding

Schil de ui en hak ze fijn.

Verhit de olie in een pan.

Laat hierin op zacht vuur de filets kleur krijgen.

Geef er zout en peper over en de kerrie.

Laat 5 minuten mijoteren.

Giet dan de olie af, strooi de bloem over de filets en laat 2 minuten garen.

Geef er dan de bouillon bij, het bouquet garni, de kokosnoot, wat zout en peper en laat zachtjes 45 minuten koken.

Haal echter de kipfilets na 5 minuten eruit en leg ze 5 minuten voor het einde van de kooktijd terug.

Schil ondertussen appel en banaan, haal het klokhuis uit de appel en snij beide vruchten in brunoise.

Verhit 25 g boter in een pan en sauteer hierin 3 minuten de stukjes vrucht.

Houd deze daarna warm.

Haal de stukken kip uit de saus, leg ze op een voorverwarmde dienschaal, omring ze met de vruchtjes, passeer de saus en geef ze er over.

Serveer met pilaf rijst.

Suprême de volaille à la Hongroise (Hongaarse kipfilet)

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

Ingrediënten

4 kippeborstfilets

50 g boter

paprikapoeder

4 tomaten

suiker

1 dl witte wijn

250 g rijst

1½ dl slagroom

zout

peper

Bereiding

Maak de tomaten concassée.

Wrijf de filets in met zout, peper en paprikapoeder.

Smelt de boter in een pan, leg er de filets in, de tomaten, voeg een beetje suiker toe en de witte wijn.

Doe de deksel op de pan en laat dit tien minuten smoren.

Kook ondertussen de rijst.

Deponeer de rijst op een voorverwarmde schaal, leg dan de filets erop, zet het vuur hoog, geef de slagroom bij het vocht, laat even wat reduceren en schenk deze saus over de filets.

Serveer meteen.

Tagliatelle met citroen en garnaal

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

Ingrediënten

400 g verse tagliatelle (noedels)
3 onbespoten citroenen
10 cl droge witte wijn
20 cl room
200 g roze garnalen
1 eetlepel fijngehakte platte peterselie
peper
zeezout

Bereiding

Snijd met een fijnschiller de gele schil van de gewassen onbespoten citroenen.
Versnijd de schil in fijne stables.
Pers de citroenen uit.
Giet het citroensap met de witte wijn in een vrij grote pan.
Voeg de schilletjes toe en breng aan de kook.
Laat vlug inkoken tot op de helft.
Kook de pasta in een pot zonder deksel in water waaraan zout en een lepelje olijfolie werden toegevoegd.
Laat zo lang koken als op de verpakking van de noedels staat aangegeven.
Giet de tagliatelle af, maar houd een beetje kookwater bij.
Vlij de noedels in de pan met citroen.
Voeg onmiddellijk de room toe, peper uitvoerig.
Doe de garnalen bij de pasta.
Meng noedels en saus op het vuur gedurende één minuut, tot alles goed warm is dus.
Verdeel de deegwaren over de warme borden.
Werk af met nog wat extra garnalen en gehakte platte peterselie.

Info: Pasta vormt met de zee een goed huwelijk. En het grote voordeel is dat een pasta zowel dienst kan doen als voorgerecht of als hoofdgerecht.

Tip: Verse deegwaren hebben de neiging om zeer veel room op te slurpen. Maak de saus eventueel wat lopender met het kookwater van de pasta.

Tagliatelle met courgette-zalmsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak tagliatelle bicolore (375 g)
2 courgettes
3 eetlepels olijfolie
1 doosje mix voor tagliatelle roomsaus (70 g)
250 ml halfvolle melk
1 bakje zalmsnippers (200 g)

Bereiding

Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Courgettes schoonmaken en in dikke plakken snijden.
Plakken in reepjes snijden. In braadpan olie verhitten.
Courgette 2 minuten bakken.
Mix voor roomsaus, 200 ml water en melk door courgette roeren, aan de kook brengen en 5 minuten zachtjes laten koken.
Zalmsnippers door saus roeren en 1 minuut meewarmen.
Tagliatelle serveren met courgette-zalmsaus.
Lekker met tomatensalade.

Tagliatelle met courgette en tomaat

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

Ingrediënten

350 g tagliatelle

zout

2 eetlepels olijfolie traditioneel

350 g rundergehakt

1 courgette, in gehalveerde plakjes

4 roma tomaten, in stukjes

1 zakje mix voor spaghetti con funghi (knorr)

50 g pastakaas (finello)

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Verhit de olie in een hapjespan en bak het gehakt al omscheppend bruin en rul.

Voeg de courgette toe en bak hem al omscheppend 3 minuten mee.

Voeg 5 dl water en de mix toe en breng alles al roerende aan de kook.

Schep de tomaat erdoor en laat de saus 3 minuten zachtjes koken.

Schep de afgegoten tagliatelle door de saus en doe alles over in een ovenschaal.

Strooi de kaas erover en laat de kaas onder de hete grill in ± 5 minuten smelten.

Lekker met een komkommersalade.

Wijnadvies: E&J Gallo Ruby Cabernet, rood, USA

Tagliatelle met courgettes en gerookte zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vis
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 middelgrote courgettes
200 g gerookte zalm
350 g tagliatelle
15 cl room
een paar takjes dille
een beetje olijfolie
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Was de courgettes, snij ze overlangs door en haal er de pitten uit.
Snij ze met een dunschilmesje in lange reepjes.
Laat de courgettereppen slinken in wat hete olijfolie, voeg zout en peper toe. Hou ze warm of warm ze op het einde weer op.
Kook de tagliatelle gaar.
Snij ondertussen de zalm in reepjes en hak de dille fijn.
Warm de room op, samen met de dille, peper, zout en nootmuskaat.
De gare pasta in een grote, verwarmde schotel doen en er de courgettes, de zalm en de room aan toevoegen.
Mengen en meteen opdienen.

Tagliatelle met grijze garnalen en bloemkool

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

Ingrediënten

400 g grijze garnalen
1 kleine groene of witte bloemkool
400 g tagliatelle
1 doosje ansjovis op olie
20 g verse gember
10 cl olijfolie
2 takjes marjolein
2 takjes basilicum
100 g geraspte peccorino
peper

Bereiding

Was de bloemkool en snijd ze in kleine roosjes.
Schil en rasp de gember.
Plet de ansjovissen met een vork, voeg de gember, de marjolein, het basilicum en de olijfolie toe en breng het geheel op smaak met peper.
Breng een grote pan gezouten water aan de kook, doe er de bloemkoolroosjes in en laat ze 7 à 8 minuten koken.
Ze moeten lichtjes krokant blijven.
Kook de pasta al dente.
Giet de bloemkool en de pasta af.
Meng de pasta, de bloemkool, de garnalen en de saus in een grote kom.
Dien de geraspte peccorino apart op.

Tip: Voor meer kleur kan je enkele kerstomaten toevoegen aan dit gerecht.

Tagliatelle met kip stroganoff

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Kip
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g kipfilet (in reepjes)
2 eetlepels olijfolie
5 eetlepels cognac of vieux
1 à 2 theelepels milde paprikapoeder
1 theelepel rozemarijnnaaldjes
2 dl slagroom
4 eetlepels fijngesneden peterselie
wat zout
wat peper
400 g tagliatelle (lintpasta)

Bereiding

Bak de kipreepjes zo'n 4 minuten in de hete olie.
Schenk nu de cognac erover en steek de alcohol damp aan (doe dan wel de afzuigkap uit...).
Voeg, als de vlammen gedoofd zijn, de paprikapoeder, rozemarijn, slagroom, peterselie en wat zout en peper toe.
Verwarm het gerecht vervolgens nog 1 minuut.
Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing en schep het kipmengsel door de pasta.
Serveer er een groene salade bij.

Info: Pasta is oorspronkelijk afkomstig uit China en door Marco Polo over woeste zeeën meegenomen naar de kusten van de Europese laars. Daar werd het door Italiaanse koks vervolmaakt tot zalvende meelspijzen, eventueel gecombineerd met vis, vlees of slechts enkel een verrukkelijk smakende olijfolie.

Tagliatelle met kippenreepjes en champignons in roomsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Kip
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 ml Lacroix gevogeltefond
400 g kippenborst in reepjes gesneden
250 g champignons, in schijfjes gesneden
1 fijngehakte ui fijngehakte peterselie
1 dl droge witte wijn
150 ml slagroom
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel bloem
zout
vers gemalen zwarte peper
500 g tagliatelli
Parmezaanse kaas, in schilfers

Bereiding

De kippenborstreepjes met bloem bestuiven, ongeveer 3 minuten in de hete olijfolie bakken, uit de pan nemen en opzij leggen.

De ui kort fruiten, de champignons toevoegen en kruiden met peper en zout.

Ongeveer 5 minuten laten sudderen.

Daarna het geheel blussen met de witte wijn, de gevogeltefond erbij gieten, slagroom toevoegen en 15 minuten laten koken.

De tagliatelli koken zoals vermeld op de verpakking, met de kippenborstreepjes en saus vermengen en opnieuw eventjes opwarmen.

Garneren met peterselie en Parmezaanse kaas.

Tagliatelle met mosselen en champignons

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

Ingrediënten

250 g tagliatelle
1 eetlepel plantaardige olie
2 eetlepels boter
1-2 knoflooktenen
250 g champignons
1 bosje peterselie
500 g mosselen
50 g boter
peper
zout
uienpoeder

Bereiding

Breng de pasta in ruim water met zout aan de kook, voeg olie toe en laat de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar koken.

Doe de pasta in een zeef en laat deze uitlekken.

Verhit de boter, doe de pasta erin, schud de pasta even om, doe deze in een schaal en houd deze warm.

Pel de knoflooktenen en hak ze fijn. Maak de champignons schoon, was ze en snijd ze in plakjes.

Was de peterselie, dep deze droog en hak de peterselie fijn.

Kook de mosselen open, laat ze uitlekken en vang het vocht op.

Verhit de boter, fruit de knoflook erin, voeg de plakjes champignon en de peterselie toe en laat het geheel ca. 5 minuten bakken.

Voeg een beetje van het mosselvocht toe en laat het mengsel in een afgedekte pan ca. 10 minuten stoven.

Voeg de mosselen toe, verwarm ze, kruid ze met zout, peper en uienpoeder.

Doe de champignonmosselen over de tagliatelle en serveer het gerecht meteen.

Tagliatelle met mosselen en saffraan

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

Ingrediënten

3 kg mosselen
2 dl droge witte wijn
1 ui
350 g tagliatelle
25 g roomboter
2 teentjes knoflook
3 dl room
1 eierdooier
peper
zout
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Maak de mosselen goed schoon en doe ze in de pan samen met de wijn, de versnipperde ui en de peper.

Laat koken tot de mosselen opengaan.

Haal de mosselen uit de schelp, bewaar enkele met schelp als garnituur.

Laat het kookvocht inkoken tot de helft en zeef het.

Kook de tagliatelle al dente.

Bak ondertussen de geperste knoflook in de boter, voeg het mosselkookvocht toe, de room en de saffraandraadjes en laat zachtjes doorkoken tot de saus gebonden is.

Neem de pan van het vuur en roer de eierdooier en de mosselen zonder schelp erdoor.

Breng op smaak met peper en zout.

Dien op en garneer met de peterselie en de mosselen in de schelp.

Tagliatelle met oesterzwammen en geitenkaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g tagliatelle
500 g oesterzwammen
80 g geitenkaas
4 teentjes knoflook
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 dl room
boter
peper
zout

Bereiding

Kook de tagliatelle gaar en laat ze schrikken onder de koudwaterstraal.
Hak de look fijn.
Bak de oesterzwammen aan in boter, kruid met peper en zout.
Voeg op het einde de helft van de look toe.
Warm de tagliatelle op met de room en doe er de helft van de peterselie bij.
Dip de geitenkaas in de rest van de peterselie en de look.
Serveer de tagliatelle in het midden van de borden met daarrond de oesterzwammen en de geitenkaas erbovenop.

Tagliatelle met ratatouille

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

Ingrediënten

1 pak tagliatelle verde (pasta 250 g)
2 eetlepels olijfolie
1 zak ratatouille-groentemix (400 g)
1 eetlepel Italiaanse kruiden (doosje à 6 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 duopakje hamreepjes (ca. 250 g)
2 zakjes mozzarella (kaas à 125 g)

Bereiding

Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.
In braadpan olie verhitten.
Ratatouillemix ca. 5 minuten bakken.
Kruiden en tomatenblokjes toevoegen en geheel ca. 10 minuten zachtjes verwarmen.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Hamreepjes door groentesaus mengen.
Mozzarella in plakjes snijden.
Ratatouillemengsel mengen met tagliatelle en in ovenschaal overdoen.
Mozzarella over schotel verdelen.
Onder grill kaas in ca. 3 minuten laten smelten.

Tagliatelle met romige kaassaus

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

Ingrediënten

300 g groene tagliatelle (pasta)
100 g blauwaderkaas (Castello Blue)
1 pakje Tivall gerookte ham vegetarisch (ca. 110 g)
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
600 g broccoli
1 bekertje crème fraîche (125 ml)

Bereiding

Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kaas in blokjes snijden.
Ham in reepjes snijden.
Peterselie fijnsnijden.
Broccoli in roosjes snijden, wassen en in ca. 6 minuten beetgaar koken.
In pan crème fraîche en kaas verwarmen tot kaas is gesmolten.
Ham en peterselie toevoegen en door en door verwarmen.
Tagliatelle mengen met saus.
Serveren met broccoli.

Tagliatelle met spekreepjes en rucola

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g tagliatelle
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
125 g magere spekreepjes
1 zak uien gesnipperd
2 zakken rucola
versgemalen peper

Bereiding

Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout beetgaar.
Verwarm de olie in een braadpan en bak de spekreepjes ± 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de ui toe en bak de ui met de spekjes al omscheppend totdat de ui glazig is.
Giet de pasta af en schep er het spekmengsel en de rucola door.
Bestrooi naar smaak met zout en serveer direct.
Lekker met gegrilde cocktailtomaten.

Wijnadvies: Huiswijn, wit, Frankrijk

Tagliatelle met zalm 3

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

Ingrediënten

500 g zalmfilet in 2 cm dikke repen
400 g tagliatelle (lintpasta)
2 eetlepels olijfolie
2 fijngesneden sjalotjes
1 fijngesneden teentje knoflook
½ groene, in kleine blokjes gesneden paprika
2 eetlepels fijngesneden basilicum
2 dl room
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
wat versgemalen peper
wat grof zeezout

Bereiding

Kook de pasta beetgaar in ruim kokend water met hierin een scheutje olijfolie.
Giet de pasta af en houd deze warm.
Verhit vervolgens wat olie in een ruime pan en bak hierin (zonder te kleuren) de knoflook, de blokjes paprika en de sjalotjes.
Giet nu de room erbij en breng het geheel op smaak met wat peper en wat zout.
Laat de repen zalm in deze saus in een paar minuten gaar worden.
Haal ze voorzichtig uit de saus en houd ze warm.
Voeg de pasta bij de saus en meng de basilicum erdoor.
Schep de pasta in voorverwarmde diepe borden en dresseer de zalmrepen er bovenop.
Garneer een en ander met een blaadje basilicum.

Tilapia met crème fraîche saus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

50 g bloem
500 g tilapiafilet, in repen
1 eetlepel citroensap
50 g boter
1 doosje MAGGI Crème Fraîche Saus
3 bosuitjes, in ringetjes
1 gele paprika, in blokjes
1 rode paprika, in blokjes

Bereiding

Strooi de bloem in een diep bord.
Wrijf de repen vis in met citroensap, zout en peper en wentel ze door de bloem.
Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de vis in 5 minuten goudbruin en gaar.
Bereid de MAGGI Crème Fraîche Saus met de boter volgens de aanwijzingen.
Roer de bosui en paprika door de saus en warm het geheel 3-5 minuten door.
Schep de tilapia op vier borden en verdeel de saus erover.
Lekker met aardappelpuree of gebakken aardappeltjes.

Info: Tilapia is een zoetwatervis die lekker stevig blijft tijdens het bakken. En is zowel vers als uit de diepvries verkrijgbaar.

Varkenshaas met uienchampignonpuree in bladerdeeg

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.Spar.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 varkenshaasjes van 150 g.
30 g boter of margarine
2 fijngesneden uien
16 fijngehakte champignons
100 g zeer fijn gesneden spekblokjes
2 eetlepels gehakte peterselie of kervel
3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
3 eetlepels droge sherry
6 eetlepels slagroom
versgemalen peper en zout
8 plakjes bladerdeeg (diepvries Koopmans)
1 losgeklopt ei
1 glas rode port
2 eetlepels vleesjus pikant (Maggi)
400 g sperziebonen

Bereiding

De varkenshaasjes kruiden met peper en zout en in de boter om en om goudbruin en bijna gaar bakken.
Uit de pan nemen en laten afkoelen.
In de braadboter de spekjes licht uitbakken.
De ui en champignons toevoegen en kort laten meebakken.
Afblussen met de sherry en slagroom en even laten inkoken.
Ondertussen de Parmezaanse kaas en de peterselie erbij strooien.
Op smaak brengen met peper en zout en laten afkoelen.
Eenmaal afgekoeld de varkenshaasjes rondom met deze massa bestrijken.
De bladerdeeg plakjes op een met bloem bestrooid werkvlak uitleggen en per twee dakpansgewijs tot een plak uitrollen.
Licht bestrijken met het losgeklopte ei.
Per twee plakjes 1 gebraden varkenshaasje aan het uiteinde van het deeg leggen, oprollen en met de naad naar onder op een bakplaat leggen.
Als alle varkenshaasjes zo zijn bewerkt, deze licht bestrijken met het overige losgeklopte ei.
Even laten staan.
Dan in een voorverwarmde oven op 190°C in ca. 15 minuten goudbruin en krokant bakken.
In de tussentijd de vleesjus samen met de rode port even aan de kook brengen en tot een gladde saus laten koken.
De sperziebonen koken in water met zout en een klontje boter (beetgaar!).
De varkenshaasjes op de borden scheppen en samen met de saus en de boontjes serveren.

Wijnadvies: Chateau Neuf du Pape, Gros du Murier, Rhone , Frankrijk

Variatietip: U kunt in plaats van varkenshaas ook kipfilet of kalkoenfilet gebruiken.

Varkensreepjes in lemonsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g varkensvleesreepjes
2 uien
1 teentje knoflook
3 cm gemberwortel
400 g peultjes
250 g champignons
1 limoen
2 bosuitjes
3 eetlepels olie (om te wokken)
½ bouillonblokje (rundvlees)
1 eetlepel Nam Pla (Thaise vissaus)
1½ eetlepel maïzena

Bereiding

Pel en snipper de uien en de knoflook.
Schil de gember en hak hem fijn.
Maak de peultjes en de champignons schoon.
Snijd de champignons in plakjes.
Boen de limoen schoon onder stromend water, rasp de groene schil er dun af en pers de vrucht uit.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in schuine ringetjes.
Verhit de olie in een wok en roerbak de uien 3 minuten met de knoflook en de gemberwortel.
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin.
Bak de peultjes 3 minuten mee en voeg de champignons toe.
Bak alles nog 1 minuut op een hoog vuur.
Voeg 2½ dl water, het bouillontablet, het limoensap en de vissaus toe en breng alles aan de kook.
Laat de peultjes op een laag vuur beetgaar koken.
Roer de bosui en de limoenrasp erdoor.
Bind het vocht met de met water losgeroerde maïzena.
Lekker met pandanrijst.

Varkensrollade op z'n paasbest

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

Ingrediënten

750 g varkensfiletrollade (gekruid)
2 dl kookroom
3 stengels bleekselderij (in stukken gesneden)
1 teentje knoflook (grof gesneden)
1 eetlepel groene kruiden (bijv. peterselie)
1 bosuitje (in ringen gesneden)
1 eetlepel olijfolie
snufje zout
snufje peper
peper
zout

Bereiding

Wrijf de rollade rondom in met de olijfolie vermengd met de groene kruiden.
Leg de rollade op het groentemengsel in de braadzak.
Sluit de braadzak goed af en prik 4 à 6 gaatjes in de bovenzijde van de zak.
Leg de rollade ca. 60 minuten in een voorverwarmde oven van 140°C.
Na bereiding de rollade uit de braadzak nemen en warm houden in de oven of afdekken met aluminiumfolie.
Doe de vleessappen met het groentemengsel in een klein pannetje.
Pureer dit met de staafmixer.
Laat het even doorkoken en voeg de kookroom toe.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Snijd de rollade in mooie plakken in een veelvoud van twee met een scherp niet gekarteld mes.
Lekker met verse kruidentagiatelle en haricot verts.

Varkensslaatje met rode vruchten

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

Ingrediënten

4 varkensmignonnetten
vers gemalen zwarte peper
zout
100 g boter om te bakken
250 g gemengde sla
350 g gemengde rode vruchten (aardbeien, frambozen, rode bessen)
2 dl arachide-olie
½ dl frambozenazijn
1 scheutje balsemienazijn

Bereiding

Smelt de boter in de pan en laat daarin het vlees lichtjes kleuren.
Kruid met peper en zout en laat mooi gaar bakken.
Neem het vlees uit de pan en laat het afkoelen.
Deglaceer de braadjus met balsemienazijn en giet in een schotel.
Voeg er vervolgens de arachide-olie en de frambozenazijn bij en kruid met peper en zout.
Klop op met de garde en voeg de schoongemaakte en eventueel wat kleiner gesneden rode vruchten toe.
Snijd het vlees in flinter dunne reepjes.
Verdeel de schoongemaakte sla over vier borden en verdeel daarop het vlees.
Overgiet met de vinaigrette met de rode vruchten en serveer met knapperig stokbrood.

Tip: dit recept is uitstekend geschikt voor het verwerken van restjes varkensgebraad.

Varkensspiesjes op Toscaanse wijze

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

Ingrediënten

4 dunne varkenslapjes
4 dunne plakken drooggezouten rauwe ham
12 salieblaadjes
12 zongedroogde tomaatjes
2 dl tomatencoulis
100 g doperwten
4 sjalotten
1 scheut Noilly Prat of droge sherry
1 klont bakboter
vers gemalen peper
zout
1 toef verse basilicumblaadjes
1 pak spaghetti

Bereiding

Snij de varkenslapjes in drie of vier stukken, omwikkel met een plakje ham en rijg vervolgens aan spiesjes, mooi afgewisseld met een salieblaadjes en een zongedroogd tomaatje.

Bak mooi gaar in de hete bakboter en hou warm.

Bereid intussen de saus voor de spaghetti.

Fruit de gepelde en gesnipperde sjalotten aan in de boter, voeg de doperwten toe en laat een paar minuten doorstoven.

Overgiet met de tomatencoulis en breng op smaak met een scheutje Noilly Prat, vers gemalen peper en zout.

Laat flink doorstoven tot de erwten gaar zijn en de saus wat ingedikt is.

Meng er tot slot de versgehakte basilicum en de beetgaar gekookte spaghetti door.

Schep in diepe borden en schik er een varkensspiesje bovenop.

Serveer meteen.

Varkensvlees met ui en tomaat

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

Ingrediënten

500 g varkenshaasje
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels rijstwijf of sherry
2 koffielepels maïszetmeel
2 eetlepels arachide-olie
3 lookteentjes
2 dikke uien
½ kg tomaten
2 eetlepels water
3 eetlepels oestersaus

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes en marineer het in sojasaus met sesamolie, rijstwijf en maïszetmeel.
Verhit de wok, voeg de olie toe en roerbak het vlees met de marinade gedurende 2 minuten.
Neem het vlees met het braadsap uit de pan en bak vervolgens gedurende één minuut de gehakte uien.
Voeg de gehakte look toe met water en laat drie minuten stoven.
Giet het sap van het vlees bij de breiding in de wok en laat nog 2 minuten stoven.
Voeg de in vieren gesneden gepelde en ontpitte tomaten met de oestersaus toe en stoof 2 minuten eveneens al roerend.
Voeg het vlees toe en roerbak nog één minuutje.
Serveer met rijst.

Vegetarisch gevulde puntpaprika's

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

Ingrediënten

4 rode zoete puntpaprika's
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
350 g vegetarisch rulgehakt
150 g oesterzwammen, in repen
6 eetlepels milde salsa (casa fiesta)
peper

Bereiding

Kook de paprika's 5 minuten in ruim water met zout.
Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.
Verhit intussen de olie en fruit de ui en de knoflook 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg het rulgehakt en de oesterzwammen toe en bak alles al omscheppend bruin en gaar.
Schep de salsa erdoor en breng op smaak met peper en zout.
Halveer de paprika's in de lengte en snijd dwars door de steeltjes heen.
Vul de paprika's met het rulgehaktmengsel en zet ze naast elkaar in een ovenschaal.
Zet de paprika's 10 minuten in een voorverwarmde oven (220 °C).
Lekker met gebakken aardappelen en maïs.

Wijnadvies: Huiswijn, Ribera del Guadiana wit, Spanje

Vegetarische chili 2

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

Ingrediënten

2 uien, in ringen
2 eetlepels olijfolie traditioneel
400 g vegetarisch rulgehakt
1 zak hollandse roerbakgroenten à 400 g
1 blik bruine bonen à 800 g
1 blikje extra geconcentreerde tomatenpuree à 140 g
tabasco
peper
zout
1 bekertje crème fraîche à 200 ml

Bereiding

Fruit de uien in de hete olie goudgeel en glazig.
Voeg het rulgehakt toe en bak het al omscheppend bruin.
Bak de roerbakgroenten 5 minuten mee.
Spoel intussen de bonen in een zeef af.
Voeg de bonen, de tomatenpuree, 2 dl water en tabasco en peper en zout naar smaak toe.
Laat de chili nog 5 minuten zachtjes sudderen.
Serveer met de crème fraîche.
Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Jean Balmont, Merlot, rood, Frankrijk

Vegetarische hamburger met aardappelpuree en kruidige groenten

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

Ingrediënten

4 vegetarische hamburgers
1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 pot sperziebonen gebroken à 680 g
1 blik maïs à 300 g
50 g Philadelphia paprika & kruiden Light
2 zakjes mix voor aardappelpuree, pak à 10 zakjes

Bereiding

Bestrijk de hamburger met de olie en bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag aan beide kanten bruin en gaar.

Verwarm de sperziebonen met de maïs in het vocht en giet ze af.

Schep de Philadelphia erdoor en warm alles op een laag vuur kort door zodat de Philadelphia smelt.

Bereid gelijktijdig de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Serveer de hamburger met de puree en de groenten.

Wijnadvies: Vina Montesa rosado, rosé, Spanje

Vegetarische roerbak 2

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

Ingrediënten

4 eetlepels Oosterse roerbakolie
350 g tofu, in blokjes
2 teentjes knoflook, in plakjes
1 rode paprika, in stukjes
1 zak Chinese roerbakgroenten à 400 g
150 g shii-take, in plakjes
3 bosuitjes, in schuine ringetjes
6 eetlepels woksaus five spice (Conimex)

Bereiding

Verhit 1½ eetlepel van de olie in de wok en roerbak de tofu op een hoog vuur bruin en knapperig.
Schep de tofu met een schuimspaan uit de wok.
Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de knoflook met de paprika al omscheppend 3 minuten.
Voeg de roerbakgroenten en de shii-take toe en roerbak de groenten in ± 5 minuten beetgaar.
Schep de tofu, de bosui en de woksaus erdoor en warm alles goed door.
Lekker met witte rijst.

Vegetarische schnitzel met roergebakken chinese kool

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

Ingrediënten

5 eetlepels Mediterrane roerbakolie
4 vegetarische schnitzel (Goodbite)
2 zakken panklare Chinese kool à 350 g
6 gedroogde tomaatjes op olie, in reepjes
peper
zout
3 zakjes aardappelpureemix, pak à 10 zakjes
½ eetlepel gedroogde oregano
1½ dl groentebouillon (van een tablet)

Bereiding

Verhit 3 eetlepels van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de schnitzel aan beide kanten bruin en gaar.

Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de kool al omscheppend beetgaar.

Schep de tomaatjes en peper en zout naar smaak erdoor.

Bereid de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schep de oregano erdoor.

Neem de schnitzels uit de pan en voeg de bouillon toe, breng het aan de kook en kook op een hoog vuur even door.

Serveer het vlees met de jus, de Chinese kool en de puree.

Wijnadvies: Huiswijn, Vin de Pays des Côtes de Gascogne, Zuidwest-Frankrijk

Vegetarische tomatensaus met courgette

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

Ingrediënten

1 zak kruimig kokende aardappelen à 1 kg
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
350 g vegetarisch gehakt
1 zakje uien gesnipperd à 175 g
1 courgette, in gehalveerde plakjes
1 pot witte bonen in tomatensaus à 340 g
1 pot pastasauce hot à 680 g (Heinz)

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verhit de olie in een hapjespan en bak het gehakt bruin.
Bak de uien 3 min. mee. Voeg de courgette toe en bak alles nog 5 minuten.
Scheep de bonen en de pastasaus erdoor en breng alles aan de kook.
Laat de saus op een laag vuur 5 minuten zachtjes koken.
Serveer met de aardappelen.

Wijnadvies: Duc de Termes, wit, Frankrijk

Velouté (witte basissaus)

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

Ingrediënten

40 g fijngesneden sjalotjes
40 g boter
50 g bloem
¾ l koude gevogeltebouillon
¼ l slagroom
40 ml droge witte wijn
1 laurierblad
1 theelepel zout
1 mespunt witte peper

Bereiding

De sjalotjes in de boter glazig fruiten.

De bloem toevoegen en al roerende met een houten lepel 10-15 minuten meefruiten, niet bruin laten worden.

De koude bouillon er beetje voor beetje aan toevoegen en met een garde roeren zodat er geen klonters ontstaan.

Bij matige hitte ca. 30 minuten zacht laten koken, dan de witte wijn, room en laurierblad toevoegen.

Na 15 minuten door een doek zeven en op smaak brengen met peper en zout.

Deze saus kunt u zo gebruiken of verder afwerken naar keuze.

Variatietip: U krijgt een bruine basissaus door de bloem lichtbruin tot bruin te fruiten.

Velouté aux deux truites (romige forelsoep)

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

Ingrediënten

500 g forel
100 g gerookte forel
1 l visbouillon
50 g ui
50 g prei
50 g wortelen
1/8 l riesling
½ l room
1 eetlepel aardappelzetmeel
2 eierdooiers
½ eetlepel gehakte dille
½ eetlepel gehakte dragon
een weinig boter
citroensap

Bereiding

Alle groenten (behalve de groene kruiden) fijnsnijden en even smoren in boter.
Ze overgieten met 2/3 van de wijn.
De forellen, voorzien van peper en zout, erop leggen.
De vis aldus laten pocheren.
De gare forellen fileren en het visvlees apart houden.
Kop en graten terug in de bouillon leggen.
Zowat 4 dl van de room toevoegen en 10 minuten zacht laten inkoken.
Het soepje zeven.
Er de helft van de gepocheerde forellen en 40 g van de gerookte forellen aan toevoegen.
Het aardappelzetmeel met de rest van de riesling en wat koude visfumet gladroeren en bij de soep doen.
Opnieuw laten koken.
Mixer.
Door een puntzeef drukken.
De rest van de room met de eierdooiers, de groene kruiden en enkele druppels citroensap door de soep roeren.
Proeven op peper en zout.
Nu niet meer laten koken.
De soep verdelen over de borden en de rest van de gepocheerde en de gerookte forel in dobbelsteentjes snijden en in de veloutésoep leggen.
Garneren met de groene kruiden.

Warme ham-kaasragoûtbroodjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

½ zakje bechamelsaus (à 50 g)

2½ dl melk

½ duopakje hamreepjes (à ca. 200 g)

500 g geraspte belegen kaas

4 sneetjes wit-casinobrood

2 eetlepels paneermeel

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.

Béchamelsaus met melk volgens gebruiksaanwijzing bereiden.

Hamreepjes en geraspte kaas erdoor roeren.

Ragoût over sneetjes brood verdelen en bestrooien met paneermeel.

Broodjes ca. 10 cm onder hete grill in ca. 3 minuten laten kleuren.

Warm serveren.

Warme kreeft à la Saint-Hilaire

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

Ingrediënten

½ levende verse kreeft per persoon

1 grote verse krab of langoest

1 l kreeftenfumet

1 l witte wijn

1 gele paprika

1 groene paprika

1 rode paprika

3 eetlepels kruidenolie (olijfolie met wat pesto en fijngesnipperd knoflook)

1 klont boter

voor de saus

4 à 5 sjalotjes

1 knoflookteentje

5 eetlepels olijfolie extra vierge

3 eetlepels tomatenpuree

1 eetlepel schaslicksaus

3 eetlepels madeira (of porto of muskaatwijn)

3 eetlepels droge witte wijn

¼ l kreeftenfumet

2 eetlepels cognac (of armagnac)

1 wortel

1 kruidentuiltje

telkens 2 eetlepels van de volgende verse, fijngehakte

tuinkruiden: peterselie, dragon, dille, rozemarijn, bieslook, basilicum en oregano

1 klein blaadje salie

3 blaadjes lavas

enkele takjes tijm

1 mespuntje cayennepeper

2 dl room

100 g gemalen kaas

peper

zout

Bereiding

Breng de kreeftenfumet en de witte wijn aan de kook, leg de kreeften in het kokende vocht en laat ze 16 minuten koken.

Warm houden.

Kook de krab of de langoest in hetzelfde vocht.

Peuter er geduldig al het vlees uit.

Snij de schoongemaakte paprika's in blokjes van 1 cm en stoof de drie kleuren afzonderlijk beetgaar in een mengsel van kruidenolie en boter.

Warme kreeft à la Saint-Hilaire

Warm houden.

Maak de saus: stoof de fijngesneden sjalotjes met het vernsipperde lookteentje zachtjes gaar in de olijfolie.

Voeg dan de tomatenpuree, de madeira (of de porto of de muskaatwijn), de witte wijn en de kreeftenfumet toe.

Goed roeren en 5 minuten laten inkoken.

Warm in een ander pannetje de cognac of armagnac op, flambeer en giet bij de saus.

Voeg de geraspte wortel toe, laat even meestoven en voeg dan de tuinkruiden, de salie, de lavas, de verkruimelde tijm, de cayennepeper en de room toe.

Goed roeren.

Voeg het krab- of langoestvlees toe, laat 5 minuten zachtjes koken en kruid, indien nodig, met peper en zout.

Snijd de warm gehouden kreeften overlans doormidden, verwijder de scharen en haal voorzichtig het vlees uit de scharen.

Nappeer de saus over de kreefthelften, bestrooi met gemalen kaas en laat lichtjes kleuren onder de grill.

Op elk (verwarmd) bord legt u een halve kreeft, een hoopje paprikablokjes in elke kleur, een beetje saus en vlees uit de kreeftenscharen.

Opdienen met stokbrood.

Warme kreeft met groenten

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

Ingrediënten

2 kreeften, elk ongeveer 800 g
500 g wlt van prei
1 kleine courgette
2 wortel
10 hele en 3 fijngehakte sjalotjes
2 dl droge witte wijn
150 g boter
2 eetlepels gehakte dille
1 eetlepel gehakte peterselie
4 cl olijfolie van goede kwaliteit
witte peper
zout

Bereiding

Koop de kreeften versgekookt.
Of kook ze zelf, één voor één, in een ziedende, sterk gearomatiseerde bouillon. (Leg ze eventueel eerst een half uurtje in de diepvries om te verdoven.)
Reken 7 à 9 minuten kooktijd.
Haal het vlees uit staart en scharen.
Snijd in plakjes of in gelijke, niet te grote stukken.
Was de groenten.
Snijd de prei dwars in vieren en vervolgens in stukjes van 6 cm.
Maak dunne staafjes van de courgette en de wortels.
Pel de sjalotjes.
Smoor de prei in wat boter.
Blancheer de wortels, de sjalotjes en de courgette in kokend water met wat zout.
Verhit de olie in een braadpan.
Doe er de wortels en sjalotjes in en laat ze glazig worden.
Voeg dan de prei, wat witte peper, de peterseliesnippers en het kreeftenvlees toe.
Laat warm worden.
Maak inmiddels de saus: laat de gehakte sjalotjes met de witte wijn inkoken.
Strooi zout en peper.
Klop - weg van het hete vuur - de boter, klontje na klontje door de saus.
Serveer kreeft, groenten en saus op hete borden. Strooi er de dille over.

Tip: Blancheer de verschillende groenten apart zodat elke soort de juiste graad van gaarheid krijgt. De dille kan eventueel vervangen worden door gesnipperde bieslook of dragon.

Warme mango met basilicum en versgedraaid vanilleroomijs

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

Ingrediënten

voor de mango

1 vanillestokje, gehalveerd, met merg
60 g suiker
2 mango's
mespunt zout
2 eetlepels boter
6 basilicumblaadjes, gesneden

voor het ijs

500 ml melk
250 ml slagroom
2 eieren
3 eidooiers
1 vanillestokje
125 g suiker

Bereiding

Vanilleroomijs: Breng de melk aan de kook en haal hem van het vuur.

Laat hierin gedurende 20 minuten het gespleten vanillestokje met het merg trekken.

Dek de pan af.

Verwijder het stokje, maar doe de merg weer terug in de pan.

Roer de eieren en eidooiers glad met de suiker.

Voeg de melk toe en verhit alles rustig op het vuur.

Blijf constant roeren totdat de saus gebonden is tot een dikke vla, zo'n 12-16 minuten.

Klop de saus koud in een waterbad met ijsblokjes en voeg de room toe.

Vries in met de ijsmachine.

Mango: Breng 120 ml water aan de kook, met het vanillestokje en het losgeschraapte merg.

Laat 10 minuten trekken.

Snij de mango in reepjes en warm op met de siroop, het zout en de boter, gedurende 2 minuten.

Serveer met de basilicum en het vanilleroomijs.

Warme mokkasoufflé

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

Ingrediënten

3 eetlepels basterdsuiker
40 g boter
2 eetlepels bloem
2 dl melk
1 eetlepel oploskoffie
100 g pure chocolade, gesmolten
4 eieren, gesplitst
poedersuiker, voor het bestuiven

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Wikkel een dubbele laag bakpapier rond een soufflévorm van 1¼ l die 3 cm boven de rand uitsteekt.

Zet het goed vast met een touwtje.

Vet de vorm en kraag in met olie of gesmolten boter, strooi er 1 eetlepel suiker in, schud de vorm om de onderkant en de wanden te bedekken en overtollige suiker te verwijderen.

Smelt de boter in een pan, voeg de bloem toe en roer het papje op laag vuur 2 minuten of tot het goudbruin is.

Voeg langzaam de melk toe en roer het glad.

Roer op een matig vuur tot het mengsel kookt en dik wordt; kook het nog een minuten en haal het van het vuur.

Doe het in een grote kom.

Los de koffie in 1 eetlepel heet water op, doe hem bij de melk samen met de resterende suiker, gesmolten chocolade en eierdooiers; klop alles glad.

Klop de eiwitten in een schone, droge kom tot stijve pieken en schep een beetje ervan door het chocolademengsel om het luchtiger te maken.

Voeg het resterende eiwit voorzichtig toe, schep het mengsel in de soufflévorm en bak het 40 minuten of tot de soufflé goed gerezen en net stevig is.

Verwijder de kraag, bestuifde soufflé met poedersuiker en serveer hem meteen.

Warme peren met saus van Elixir d'Anvers

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

Ingrediënten

4 conférenceperen
25 cl bronwater
4 soeplepels kristalsuiker
10 cl Elixir d'Anvers
4 fijne speculazen
4 bollen sorbet van peren

Bereiding

Schil de peren en snij ze in kwartjes.
Verwijder de steeltjes, pitten en kernen.
Breng in een grote kookpan het bronwater, aangelengd met de suiker en Elixir d'Anvers, aan de kook.
Leg er de kwartjes peer in, dek af en laat 10 minuten lichtjes verder pruttelen.
Neem van het vuur en laat afkoelen.
Laat de peren uitlekken in een zeef boven een kookpan.
Snij ze in fijne schijfjes en leg ze 20 minuten in de diepvriezer.
Verkruimel de speculazen tot fijn poeder.
Breng het kookvocht aan de kook en laat het 5 minuten inkoken op laag vuur: het moet stroperig zijn.
Verdeel de ijsgekoelde schijfjes peer harmonisch over ijsskoude dessertborden.
Giet er warme saus rond.
Leg een bol sorbet in het midden en bestrooi alles met speculaaskruimels.

Warme vruchtenschotel

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

Ingrediënten

40 g gemengde verse fruitsalade

4 plakken cake

1 eiwit

1 zakje vanillesuiker

2 eetlepels kristalsuiker

200 g magere platte kaas

Bereiding

Vers fruit in blokjes snijden en in een ovenschaal leggen.

Cake in vierkantjes snijden en over het fruit verdelen.

Eiwit met kristalsuiker stevig opkloppen en voorzichtig mengen met vanillesuiker en platte kaas.

Over de cake verdelen.

Oven voorverwarmen op 200°C en het dessert in ongeveer twintig minuten goudbruin bakken.

Warm serveren.

Eerst een laag gemengde vruchten, dan blokjes cake en tot slot een schuimige laag van eiwit en magere kwark. In de oven wordt dit een verrukkelijke warm dessert.

Watermeloensorbet

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

Ingrediënten

1200 g meloen in stukjes

175 g suiker

1 soeplepel citroensap

1 zakje gelatinepoeder

6 cl water

34 cl room

enkele takjes munt

Bereiding

Snij de meloenen in twee, haal er de zaadjes uit en schep het vruchtvlees in een kom.

Meng de eerste 3 ingredienten onder elkaar in een kom, dek af met plasticfolie en zet in de diepvries gedurende 30 minuten.

Doe deze meloen-mengeling in een food processor en mix goed.

Strooi de gelatine in het water en klop het 1 minuutje door elkaar, zet op het vuur en roer tot alles opgelost is (niet koken), laat afkoelen.

Roer de meloen-mengeling met de vloeibare gelatine en de room goed door elkaar.

Giet in de ijsmaker en volg de instructies van de fabrikant.

Schep over in de schaalpjes en versier met een stuk watermeloen en een takje munt.

Waterzooi van kreeft

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

Ingrediënten

150 g boter
2 wortels
1 selder
20 peultjes
4 kreeften
citroensap
laurier
2 soeplepels gehakte peterselie
1 prei
peper
zout
tijm
2 knolkolen (koolrabi)

Bereiding

Maak de wortelen, prei, selder, peultjes en raapjes schoon en snijd ze in ruitjes.
Kook ze in water samen met de tijm en de laurier.
Stoom ondertussen in 7 minuten de kreeften gaar.
Snijd ze in twee en haal er de ingewanden uit.
Werk de waterzooi (jus met groenten) op met de boter, de peterselie en het citroensap.
Kruid met peper en zout.
Warm de kreeftjes op in het geheel en serveer in diepe borden.

Wijngaardslakken in een potje

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

Ingrediënten

4 dozijn wijngaardslakken uit bilk
2 eetlepels mosterd met zaadjes
5 tomaten
1 groene kool
100 g gerookt spek
50 g boter
2 teentjes look
30 g gevogelte-bouillon
zout
peper van de molen

Bereiding

De wijngaardslakken afspoelen in een vergiet.
De gevogeltebouillon aan de kook brengen en de wijngaardslakken erin pocheren.
De wijngaardslakken met een schuimspaan uit de pan scheppen en over de beboterde potjes verdelen.
De bouillon terug aan de kook brengen, zeven en op een hoog vuur laten inkoken.
De tomaten pellen, ontpitten en in blokjes snijden.
De koolbladeren in fijne reepjes snijden, 5 minuten in zout water blancheren, laten uitlekken en samen met de gesnipperde teentjes look en de spekreepjes 10 minuten stoven in de boter.
Overgieten met de bouillon, de mosterd toevoegen en aan de kook brengen.
De tomatenblokjes toevoegen, de pan van het vuur nemen en de bereiding op smaak brengen met zout en peper.
De saus over de wijngaardslakken gieten en de potjes 5 minuten op 210° bakken.
Warm serveren als voorgerecht.
Opdienen met lookbrood, tomatenbrood of geroosterd stokbrood.

Tips: Strooi een beetje geraspte kaas over de bereiding voor u de potjes in de oven zet.

Variatietip: Vervang de tomaten eventueel door aubergines.

Wijngelei uit Durbach

Menugang Bijgerecht
Keuken Duits
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 l rode of witte wijn
500 g geleisuiker
sap van 1 citroen

Bereiding

Giet de wijn in de kookpot.
Voeg de suiker en het citroensap toe.
Laat nog enkele minuten opwarmen en giet de wijngelei in bokalen.
Sluit de bokalen meteen en laat afkoelen.
Laat 3 à 4 uur rusten in de koelkast.
Lekker bij Zwarte Woudham of charcuterie en paté, maar ook gewoon op de boterham.

Wilde rijst met gebakken St. Jacobsschelpen

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

Ingrediënten

voor 2 personen

12 mooie verse St. Jacobsvruchten

1 tasje wilde rijst

wat citroensap

wat gehakte peterselie

wat gehakte kervel

wat gehakte dille

2 eetlepels arachide-olie

kleine ajuintjes

tijm

laurier

Bereiding

Stoof de ajuintjes in wat olie, doe er de wilde rijst bij en roerbak even.

Vul aan met water en kruid naar smaak.

(Opgelet: wilde rijst kookt men in een dubbele hoeveelheid water van de gewone rijst).

Kook gaar volgens de instructies op de verpakking.

Reinig ondertussen de St. Jacobsvruchten, spoel ze onder koud stromend water en dep ze droog met keukenpapier.

Kruid ze met peper en zout en bak ze aan op een hevig vuur in wat hete olie.

Blus de pan van de St. Jacobsvruchten met wat citroensap en wat water.

Voeg er de gehakte kruiden aan toe.

Serveer de St. Jacobsvruchten op een bedje van wilde rijst en garneer met de kruidenjus.

Winterse rumpot

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

Ingrediënten

750 schoongemaakt winterfruit (appel, peer, banaan, sinaasappel)

3 eetlepels citroensap

400 g suiker

1 fles rum (ca 54 vol% alc.)

2 kaneelstokjes

10 peperkorrels

Bereiding

Snijd de appel en peer in stukjes en de banaan in plakjes.

Schil de sinaasappels zo dik dat ook de witte vliesjes worden weggesneden.

Snijd de partjes tussen de vliesjes uit.

Meng het schoongemaakte fruit met het citroensap en de suiker en laat het een half uur staan.

Spoel een grote weckpot om met kokend sodawater en laat de pot, omgekeerd op een schone keukendoek uitlekken.

Vul de pot met het fruit, het kaneelstokje en de geplette peperkorrels en schenk de rum op het fruit.

Zorg ervoor dat het fruit minimaal een centimeter onder de rum staat.

Sluit de pot en laat de rumpot minimaal 6 weken op een koele donkere plaats rusten.

Serveer de winterse rumpot met ijs, als vulling voor flensjes of bijvoorbeeld bij een plakje cake.

Wokroll met kip en broccoli in sinaasappel-pindasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.Conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 grote broccoli (ca. 450 g)
1 sinaasappel
1 ui
300 g kipfilet
Conimex Wok Olie
1 bakje Conimex Boemboe voor Ajam Pinda Saté
1 pak Conimex Wok Rolls
1 zakje veldsla

Bereiding

Was en verdeel de broccoli in roosjes en snijd de stelen in dunne plakken.
Kook de broccoli in ruim kokend water in 3-4 minuten gaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Boen ondertussen de sinaasappel schoon, rasp de schil en pers de sinaasappel uit.
Pel en snijd de ui in ringen.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Verhit ondertussen een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kip met de uienringen 2 minuten.
Voeg de broccoli toe en wok 2 minuten mee.
Voeg 1 dl water, sinaasappelsap en -rasp en de boemboe toe, breng aan de kook.
Ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen.
Verwarm de wok rolls volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Verdeel eerst de veldsla en dan het kip-broccolimengsel over de wok rolls.
Rol ze op, prik ze met een cocktailprikker vast en leg ze op 3 borden.

Serveertip: Conimex Gebakken Uitjes voor een lekker kruidig knappertje.

Variatietip: Vervang de veldsla door reepjes ijsbergsla. Voeg ook plakjes komkommer toe.

Zalm met mosselen

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

Ingrediënten

4 zalmmoten
1 kg mosselen
mosselgroenten
scheutje witte wijn

Bereiding

De mosselen goed wassen en controleren op kapotte-, of mosselen die dicht zitten.
In de pan een scheut witte wijn de mosselen en de mosselgroenten doen.
De mosselen flink omschudden en ze zijn gaar als ze allemaal openstaan.
De zalmmoten op smaak brengen en in een hete pan gaar roosteren.
Dit is ongeveer afhankelijk van de grote zo'n 3 minuten per kant.
De zalm op het bord leggen en de mosselen erbij serveren.
Bij dit gerecht passen diverse sausjes.

Zalmmoot met groente en crème fraîche

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 zalmmoten van elk 200 g
3 gesnipperde sjalotjes
200 g in stukjes gesneden koude roomboter
1 bakje crème fraîche
14 eetlepels witte wijnazijn
1 in blokjes gesneden courgette
1 rode en 1 oranje paprika, beide in blokjes gesneden
1 gesnipperd bosje bieslook
wat bakolie
wat peper
zout

Bereiding

Blancheer de blokjes courgette en de paprikastukjes gedurende 4 minuutjes in kokend water met daarin wat zout.
Spoel de groenten hierna af met koud water.
Kook vervolgens de witte wijnazijn in met de sjalotsnippers en voeg hieraan de crème fraîche toe.
Los al roerend de klontjes koude roomboter op in de saus en voeg wat peper en zout toe.
Bak dan de zalmmoten met wat olie gaar in de grillpan.
Verdeel de saus over 4 warme diepe borden.
Leg er de zalmmoten op en verdeel daar tot slot het groentegarnituur over.
Garneer met wat bieslooksnippers.

Zalmpakketje uit de oven

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g soepgroenten
4 zalmfilets
1 citroen, in plakjes
2 eetlepels peterselie, fijn-geknipt
peper
zout
1 zak Pom'Duchesse (Aviko)

Bereiding

Verdeel de soepgroenten over 4 grote stukken bakpapier (± 30x30 cm).
Leg de vis erop en verdeel de citroen, de peterselie en peper en zout naar smaak erover.
Vouw het papier naar elkaar toe en rol de uiteinden samen op.
Vouw de zijkant onder het pakketje.
Verdeel de Pom'Duchesse over een met bakpapier bekleed bakblik en leg de zalmpakketjes ertussen.
Bak ze in de voorverwarmde oven (220 °C) in ± 20 minuten gaar.
Lekker met Italiaanse roerbakgroenten.

Wijnadvies: Macon-Villages, wit, Frankrijk

Zalmragoût met shii-take

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

Ingrediënten

verse zalm
ragoût van shii-take
zalmeitjes
dille
pompoensaus
balsamicoazijn

Bereiding

Shii-take steeltjes uithalen en hoedjes in plakjes snijden en samen met gesnipperde sjalot en blokjes tomaat kort aanstoven in boter, afsmaken met peper en zout.

Pompoensaus bereiden (sjalot en blokjes pompoen samen garen en pureren, afwerken met een scheutje room en kruiding).

Zalm bakken in geklaarde boter of olijfolie.

De ragoût van shii-take in het midden van het bordje schikken.

Hierop de zalm.

Rondom afwerken met de pompoensaus en balsamicoazijn.

Het takje dille en de zalmeitjes geven de finishing touch.

Zalmrijst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eieren (M)
3 bosuitjes
30 g boter of margarine
3 zakjes witte rijst (kant-en-klaar à 250 g)
2 bakjes gerookte zalmsnippers (à 200 g)
1 pak crème fraîche (schenkbaar 200 ml)
½ doosje dille (diepvries à 50 g)

Bereiding

Eieren in ca. 7 minuten hard koken en laten afkoelen.
Bosuitjes schoonmaken, wassen en in ringen snijden.
In wok of braadpan boter verhitten.
Rijst toevoegen en ca. 2 minuten bakken.
Eieren pellen en in stukjes snijden.
Zalmsnippers, ei en crème fraîche toevoegen, geheel zachtjes verwarmen.
Bosui en dille erdoor mengen en even doorwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Lekker met komkommersalade.

Zalmrisotto

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

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
2 courgettes
4 eetlepels olijfolie
300 g risottorijst
2 bakjes gerookte zalmblokjes (à ca. 100 g)
50 g gemalen Parmezaanse kaas

Bereiding

Ui en knoflook pellen en snipperen.
Courgettes schoonmaken, wassen en in dobbelsteentjes snijden.
In braadpan 2 eetlepels olie verhitten.
Ui en knoflook ca. 2 minuten bakken.
Rijst toevoegen en ca. 2 minuten bakken.
Rijst verder bereiden volgens gebruiksaanwijzing (zonder zout of bouillon).
In koekenpan rest van olie verhitten.
Courgette toevoegen en ca. 4 minuten roerbakken.
Courgette en zalm door rijstmengsel scheppen.
Op smaak brengen met zout en versgemalen peper.
Bestrooien met parmezaanse kaas.

Zeeduivel Culiacin

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

Ingrediënten

1 kg zeeduivelstaart, ontveld, ontgraat en in blokjes
20 minuten gemarineerd in een mengsel van 3 delen water en 1 deel limoensap

voor de saus

4 rode pepertjes, zaadjes verwijderd en gesneden
olijfolie 2 vleestomaten, ontveld en gesneden
1 theelepel oregano
1 theelepel zwarte peper
1 theelepel komijnzaad
1 theelepel geraspte gember
1 theelepel knoflook
5 dl visbouillon
½ komkommer
1 rode ui
partjes limoen
tabasco, naar smaak

Bereiding

Bak de pepertjes in een beetje olijfolie tot ze donker zijn.
Meng de gehakte tomaat met oregano, zwarte peper, komijnzaad, gemberpoeder, knoflook en bouillon.
Voeg dit aan de pepertjes toe.
Breng het mengsel aan de kook en laat het 10 minuten koken.
Haal het van het vuur.
Snijd de komkommer in plakjes van ½ cm dik.
Snijd de rode ui in achten (eerst als een sinaasappel doormidden en dan elke helft in vieren snijden.
Rijg afwisselend stukken ui, vis en komkommer aan de pennen.
Begiet ze ruim met de saus.
Serveer de zeeduivelbrochettes met partjes limoen en tabasco.

Zeeduivel met ansjovissaus

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g zeeduivelstaart, ontveld, schoongemaakt en in blokjes
1,2 dl olijfolie
4 eetlepels ansjovisextract
1 eetlepel gemalen zwarte peper

Bereiding

Doe zout en peper op de vis en bestrooi hem licht met bloem.
Verhit de olie in een pan.
Leg de stukken vis erin en zet het vuur laag.
Bak ze afgedekt 4-6 minuten; het vlees moet nog wat veerkrachtig zijn en net niet gaar.
Haal de vis uit de pan en houd hem warm.
Doe de rest van de ingrediënten in de pan en breng alles aan de kook.
Voeg voldoende peper toe voor een scherpe, peperachtige smaak.
Leg de vis in de saus, roer en serveer.

Zeeduivel met baconbrochettes

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

24 kleine champignons
24 plakjes bacon
500 g zeeduivelfilet, ontveld, ontgraat en in blokjes
olijfolie
zout
peper
1,2 dl knoflook-tomatenmayonaise, waar 0,6 dl tomaten uit blik
doorheen zijn geroerd
6 vleespennen

Bereiding

Rijg een champignon, dan een gevouwen stukje bacon en dan een stukje vis aan de pennen.
Herhaal dit tot de pennen vol zijn en alle ingrediënten opgebruikt zijn.
Bestrijk ze met olijfolie en bestrooi ze met zout en peper.
Bewaar ze eventueel tot gebruik in de koelkast.
Leg ze op een met olie bestreken bakplaat en bak ze 7-8 minuten in een hete oven (220 °C).
Bestrijk ze met mayonaise en serveer.
Geef de rest van de mayonaise er apart bij.

Zeeuwse oester in zeetongfilet

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

Ingrediënten

12 mooie zeetongfilets
12 platte Zeeuwse oesters (4/0)
10 sneetjes wit toastbrood
3 eiwitten
bloem
½ savooienkool
6 plakjes gerookt spek
1 klontje boter
peper, zout en nootmuskaat
Voor de saus
½ dl witte wijn
oestervocht
1 kl witte-wijnazijn
1 sjalot, fijngesnipperd
100 g koude boter

Bereiding

Steek de oesters open, vang het vocht op en giet het door een fijn zeefje.
Snij de dikke nerven uit de koolbladeren en snij de groente in fijne julienne.
Blancheer de koolsnippers kort in lichtgezouten kokend water en koel ze meteen af in koud water.
Snij het spek in smalle reepjes en bak ze krokant in een beetje boter.
Hou de spekjes warm.
Leg op het werkblad telkens twee visfilets kruiselings op elkaar.
Dep de oesters voorzichtig droog met wat keukenpapier.
Leg telkens 2 oesters in het midden en plooï de filets kruisgewijze tot een mooi pakketje.
Zorg ervoor dat het staartje van de filet altijd op het dikste stuk van de vis terechtkomt.
Doe voor de saus de wijn, oestervocht, azijn en sjalotjes in een steelpan.
Breng aan de kook en laat tot de helft inkoken.
Draai het vuur lager en klop er geleidelijk de klontjes boter door.
Giet door een fijne zeef en breng op smaak met peper en zout.
Hou warm zonder te laten koken.
Verkruimel het kruim van het toastbrood in de keukenmachine.
Klop de eiwitten los met een scheutje water.
Wentel de tongpakketjes eerst door de bloem, daarna door het eiwit en vervolgens door het broodkruim.
Smelt wat boter in een antiaanbakpan en bak de pakketjes aan beide kanten en op laag vuur mooi bruin aan alle kanten.
Smelt wat boter in een pannetje en verwarm de groene kool.
Doe er de spekjes bij en laat nog even stoven.
Breng verder op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Schep een laagje kool in het midden van voorverwarmde borden.
Leg er telkens een tongpakketje bovenop.
Lepel er wat blanke boter rond en werk eventueel af met plakjes gefrituurde biet.

Tip: De vispakketjes kunt u de dag van tevoren klaarmaken. Pak ze in plasticfolie en bewaar ze in de

Zeeuwse oester in zeetongfilet

koelkast. Ook de kool met spekjes kan van tevoren worden klaargemaakt.

Zeeuwse oesters en St. Jacobsoester

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

Ingrediënten

16 platte oesters (oooo)
8 middelgrote St. Jacobsoesters
50 g boter
2 Jonagolds
1 citroen
200 g notensla
1 dl olijfolie extra vierge
een mespunt kerriepoeder

Bereiding

Schil de appel en snij hem in fijne dobbelsteentjes, meng met het kerriepoeder en bevochtig met wat citroensap om verkleuring tegen te gaan.

Droog de schil van de appel in een oven op 100 °C, gedurende 50 minuten.

Maak wat notenslavinaigrette met de olijfolie, de notensla en wat citroensap.

Haal de oesters uit de schelp en spaar het vocht.

Snij de St. Jacobsoesters in gelijke schijfjes en bak deze krokant in de boter.

Leg om en om een oester en een schijfje St. Jacobsoester op een bedje van jonagold.

Bevochtig met de notenslavinaigrette en werk af met de gedroogde appel.

Zeeuwse oesters met champagnevinaigrette

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

Ingrediënten

6 Zeeuwse oesters
1 kleine aardappel (zachtkokend)
1 dl champagne
beetje groen van jonge ui
olijfolie
zout
peper

Bereiding

De aardappel in de schil koken, pellen en met een vork pletten.
Op smaak brengen met olijfolie en zout.
De oesters openen en uit de schelp halen, vocht bewaren.
De oesterschelp wassen.
De champagne in een pannetje volledig inkoken, tot er nog slechts enkele druppeltjes overblijven (opletten voor aanbranden!).
Het oestervocht toevoegen en even laten opkoken.
Met een staafmixer 2 eetlepels olijfolie toevoegen, tot er een homogeen mengsel ontstaat.
De oesters even in de champagne-oestersaus opwarmen zonder te koken.
Een pannetje met een klein beetje olijfolie flink verhitten en daarin gedurende 1 minuut het groen van de jonge ui opwarmen.
De oesterschelpen op een beetje grof zeezout of op geblancheerd zeewier schikken.
Een klein schepje aardappel in de schelp, daarop wat jonge ui, vervolgens de oester, en schenk de champagne-oestervinaigrette erover.

Zeeuwse visragoût met groentereepjes

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

Ingrediënten

400 g witvisfilet (kabeljauw/baars/tong)
25 g roomboter
1 glas droge witte wijn
2½ dl slagroom
150 g Hollandse garnalen
100 g gekookte mosselen
½ prei in reepjes gesneden
1 ui in reepjes gesneden
½ winterwortel in reepjes gesneden
¼ knolselderij in reepjes gesneden
2 eetlepels fijn gesneden bladselderij
1 eetlepel gehakte peterselie
versgemalen witte peper
zout

Bereiding

Snijd de visfilet in grove dobbelstenen.
Smelt de boter op laag vuur en leg de visdobbelstenen hier in.
Giet de witte wijn en de slagroom erbij en breng samen aan de kook.
Laat ca. 2 minuten op laag vuur koken.
Schep de vis voorzichtig in een schaal.
Laat de overige saus even inkoken.
Voeg dan de groenten erbij en laat nog 2 minuten zachtjes koken.
Voeg dan de garnalen, mosselen en visdobbelstenen er aan toe en breng aan de kook.
Breng het geheel op smaak met versgemalen witte peper en zout.
Voeg op het laatst de verse kruiden toe.
Serveer met aardappelpuree, rijst of bladerdeeg halvemaantjes.

Wijnadvies: Pinot Blanc Rudisbourg, Elzas, Frankrijk

Variatietip: Gebruik in plaats van witvis, zalmfilet of forelfilet.

Zeevruchten laksa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g verse kreeftgarnalen
500 g filet van witvis
150 g rijstmie
1½ dl visbouillon
4 lente uitjes, fijngehakt
1 stengel sereh van ca 10 cm
1 eetlepel kerriepasta
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel trassie
1 theelepel koenjit
2½ dl santen
1½ kropsla, in dunne reepjes
2 eetlepels fijngehakte munt

Bereiding

Garnalen pellen en schoonmaken.
De visfilet in blokjes van 2 cm groot snijden.
Rijstmie 10 minuten in heet water laten staan en dan afgieten.
Visbouillon samen met de lente-uitjes, sereh, kerriepasta, sambal oelek, trassie en kurkuma aan de kook brengen en 3 minuten laten sudderen.
Garnalen, blokjes vis en de santen toevoegen en nog 3 minuten laten sudderen.
De sereh vervolgens verwijderen.
De soep over reepjes kropsla en rijstmie schenken en garneren met munt.

Zeevruchten van Cuong

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

Ingrediënten

een assortiment zeevruchten, bijvoorbeeld 8 amandelschelpen, 8

venusschelpen en 8 strandgabbers 4 jakobsvruchten

4 rivierkreeftjes

4 gamba's

1 sjalot

½ glas witte wijn

30 g boter

1 stengel selderij

1 wortel

1 handvol fijngesneden prei

4 nameko's of andere bruine champignons

80 g enoki-paddestoelen

1 limoen

4 groene asperges

¼ courgette

½ 1 kalfsfond

4 eetlepels room

4 kleine maïskolfjes

4 okra's

4 kousenbanden

2 stengels citroengras

olijfolie

peper

zout

Bereiding

Snipper de sjalot fijn, fruit ze in wat boter en giet de wijn eroven.

Doe de schelpen erbij en laat ze even meekoken tot ze opengaan.

Haal de schelpen uit de pan en houd ze warm.

Bewaar het kookvocht.

Bak de kreeftjes, de jakobsvruchten en de gamba's 3 minuten in de olie en houd ze warm.

Stoof de okra's, maïs en kousenband in dezelfde olie en voeg na 2 minuten de andere fijngesneden groenten en de champignons toe.

Laat alles nog 3 minuten stoven en roer regelmatig.

Meng het kookvocht van de schelpen en de kalfsfond en laat tot de heift inkoken.

Roer juist voor het serveren 4 eetlepels opgeklopte room door de saus.

Breng dit op smaak met peper zout en limoensap.

Verdeel de schelpen en de groenten over vier borden en giet de saus erover

Tip: de exotische vindt u in oosterse winkels.

Zeevruchtenbrochettes met komkommersaus

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

Ingrediënten

12 sint-jakobsnoten (diepvries)
12 rauwe tijgerscampi's (diepvries)
12 fijne sneden gerookt spek

voor de komkommersaus

1 komkommer
1 sjalot
1 teentje knoflook
1 eetlepel boter
2 dl lichte room
1 koffielepel Provençaalse kruiden
peper
zout

voor de tomatenmarinade

8 eetlepels olijfolie
2 eetlepels tomatenketchup
3 eetlepels azijn
1 teentje knoflook
¼ koffielepel cayennepeper

Bereiding

Laat de sint-jakobsnoten en de tijgerscampi's ontdooien, afgedekt op kamertemperatuur gedurende 2 u (of in de microgolfoven gedurende 5 à 7 minuten op de ontdooi-stand).

Pel de scampi's maar laat de staart eraan.

Meng alle voor de marinade dooreen.

Leg de sint-jakobsnoten en de tijgerscampi's gedurende 2 u in de marinade op een koele plaats.

Snij de ongeschilde komkommer in blokjes van ongeveer 1 cm.

Voor de saus laat u wat boter smelten.

Laat de gehakte sjalot en het geperste teentje knoflook er glazig in worden.

Voeg de komkommerblokjes toe en roer goed om.

Giet er de lichte room bij.

Kruid met Provençaalse kruiden, peper en zout.

Breng aan de kook op het fornuis.

Vervolgens laat u de saus gedurende 15 minuten verder sudderen op een hoek van de barbecue.

Haal de sint-jakobsnoten uit de marinade en omwikkel ze stuk voor stuk met een sneetje spek.

Schuif afwisselend 3 in spek gerolde sint-jakobsnoten en 3 scampi's op de spies.

Bak de brochettes op een hete grill gedurende 3 minuten aan elke zijde.

Dien de zeevruchtenbrochettes op met de saus, gegrilde tomaten en lookbroodjes.

Tip: U kan de saus enkele uren vooraf bereiden en ze dan opwarmen op de grill.

