



Inhoudsopgave.

- 1. Aardbeiensoep met crème**
- 2. Ananas aan een stokje**
- 3. Beenham gestoofd in witte wijn met olijven**
- 4. Bosvruchtentaartjes met vanille-ijs**
- 5. Dubbel gespieste worstjes met uien en tomaten**
- 6. Gazpacho blanco**
- 7. Gemarineerde kipfilets**
- 8. Gemengde sateetjes op een Oosterse salade met fruit**
- 9. Geroosterde paprikasoep**
- 10. Gevulde meloen**
- 11. Italiaanse schnitzels met geroosterde uitjes en tomaten**
- 12. Kersensoep met kaneelcrème**
- 13. Pakket met makreelfilet**
- 14. Poffertjes en aardbeien aan een stokje**
- 15. Rode bietensoep met komkommer en kip**
- 16. Rudolfs Tilburger**
- 17. Salade van mango, avocado en zalm**
- 18. Shake's voor de babby's**
- 19. Spiesen met gemengde groenten en groene knoflooksaus**
- 20. Toscaanse broodsalade**
- 21. Tuinkruidensoep met tomaat**
- 22. Wentelteefjes met vla en frambozen**
- 23. Zien, voelen, ruiken en proeven... Rood zomerfruit**

Aardbeiensoep met crème

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

Ingrediënten

voor 4 personen

1 kg aardbeien

100 g suiker

2 dl rode vermout of port

1 bekertje (125 ml) crème fraîche

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Voorbereiden:

Maak de aardbeien schoon. Verwarm de suiker met de vermout of port tot een siroop. Giet deze warme siroop over de aardbeien, waardoor deze licht pocheren. (Voeg eventueel een extra scheutje water of witte wijn toe.) Zet deze soep minimaal 1 uur in de koeling.

Bereiden:

Klop de crème fraîche op met een beetje zwarte peper. Serveer de soep in een glas of coupe met daarop een lepel crème fraîche.

Bereidingstijd: circa 25 minuten; minimaal 1 uur koelen.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 3 g, vet 11 g, koolhydraten 44 g, kcal (kj) 287 (1205).

Wijntip

Misschien een glaasje Ruby port erbij?

Tips:

Vervang aardbeien door gemengde bosvruchten. In plaats van crème fraîche is zure room ook heel lekker.

Ananas aan een stokje

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

Ingrediënten

voor circa 6 personen

1 ananas

snuffje zout

vloeibare honing of bruine suiker

spiezen of satéprikkers

Bereiding

Voorbereiden:

Snijd de ananas in de lengte door. Verwijder met een scherp mesje de harde kern en de groene bladen aan de bovenkant. Snijd de twee halve ananassen in dikke plakken. Steek een spies of satéprikker in de schil van elke plak.

Bereiden:

Rooster de plakken ananas ongeveer 3 minuten aan beide kanten. Leg de plakken op een schaal en strooi een heel klein beetje zout

Serveersuggestie:

Eet de warme plakken ananas bijvoorbeeld bij geroosterde kippenbouten, drumsticks of spareribs.

Bereidingstijd: circa 20 minuten. Voedingswaarde per persoon: eiwit -, vet -, koolhydraten 15 g, kcal (k) 60 (252).

Wijntip

De wijnkeuze hangt van het hoofdgerecht af, maar een frisse, fruitige en niet al te droge witte (Duitse) wijn doet het zeker goed

Tip

Bestrooi de plakken ananas na het roosteren met een beetje kaneelpoeder.

Beenham gestoofd in witte wijn met olijven

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

Ingrediënten

voor 4 personen

600 g beenham naturel

versgemalen peper

zout

1 eetlepel olijfolie

25 g boter

4 teentjes knoflook

150 g zwarte olijven zonder pit

2,5 dl droge witte wijn

Bereiding

Voorbereiden:

Bestrooi de beenham met peper en zout. Verhit de olijfolie en de boter in een braadpan en bak hierin de beenham rondom lichtbruin. Pel de teentjes knoflook en snijd ze in plakjes. Halveer de olijven.

Bereiding:

Voeg de knoflook bij het vlees en bak deze 1 minuut mee. Schenk de wijn er in gedeelten bij en stoof de beenham zachtjes 30-40 minuten. Haal het vlees uit de pan, laat het vóór het aansnijden onder aluminiumfolie rusten. Kook de saus iets in en roer de olijven erdoor. Snijd de beenham in plakken en serveer deze met de saus.

Serveersuggestie:

Lekker met gepofte aardappels of gekookte krieltjes en sla of broccoli.

Bereidingstijd: circa 45 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 28 g, vet 27 g, koolhydraten 3 g, kcal (kj) 367 (1541).

Wijntip

Hierbij past een mooie, droge witte (chardonnay) wijn uit Zuid-Frankrijk of een lekkere Vina Maipo merlot rosé.

Tips

De beenham kan worden vervangen door rollade of varkensfricandeau.

Vervang de wijn door medium sherry.

Bosvruchtentaartjes met vanille-ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen			Sterren	2

Ingrediënten

voor 4 personen

4 plakken diepvries (roomboter) bladerdeeg

400 g bosvruchten (aardbeien, bosbessen, bramen, frambozen)

4 eetlepels bosvruchtenjam

2 eetlepels geschaafde amandelen

2 eetlepels poedersuiker of fijne tafelsuiker

25 g roomboter

1 l vanille-ijs

Bereiding

Vorbereiden:

Verwarm de oven voor op 180°C. Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien en leg ze naast elkaar op de bakplaat met een kleine tussenruimte. Maak de bosvruchten schoon.

Bereiden:

Bestrijk de deeglapjes met bosvruchtenjam maar houd de randen vrij. Verdeel de vruchten over de jam. Strooi de amandelen, suiker en vlokjes boter erover. Bak de taartjes 10-15 minuten in het midden van de oven. Let op dat de amandelen niet verbranden. Serveer de taartjes met bolletjes vanille-ijs.

Bereidingstijd: circa 30 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 12 g, vet 46 g, koolhydraten 94 g, kcal (kj) 838 (3520).

Wijntip

Misschien een bessenlikeurtje?

Tips

De taartjes kunnen ook als envelopjes worden bakken. Verdeel jam en vruchten over een diagonale helft, vouw het deeg dicht en plak de randen vast met water of eigeel. Bosvruchten kunnen worden vervangen door kersen zonder pit.

Dubbel gespieste worstjes met uien en tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	Boodschappen		Sterren	2

Ingrediënten

4 personen
16 kleine of 8 grote braadworsten (eventueel halveren)
ca. 12 sjalotjes
zonnebloemolie
1 eetlepel tijm (vers of gedroogd)
ca. 500 g tomaten
8 platte metalen spiesen

Bereiding

Vorbereiden:

Leg per persoon 2 spiesen klaar. Reken op 2 grotere of 4 kleine worsten per persoon. Om het draaien van de worsten makkelijker te maken en om te voorkomen dat de worstjes door de gaten in het rooster op de hete kooltjes vallen wordt elke worst aan 2 spiesen gestoken. Steek de eerste spies iets links van het midden door de worsten. De tweede spies wordt er iets rechts van het midden doorgestoken. Steek tussen de worsten een gepeld sjalotje. Bestrijk de worsten met zonne-bloemolie en strooi er tijm over.

Bereiden:

Leg de spiesen op de barbecue en rooster de worsten in circa 20 minuten gaar. De juiste gaartijd hangt uiteraard af van de grootte en dikte van de worsten. Leg de tros met tomaten ongeveer 8 minuten op het rooster van de barbecue. Verdeel de spiesen met worsten en de geroosterde tomaten.

Serveersuggestie:

Eet bij dit gerecht een aardappelsalade en serveer met augurkjes en piccalilly.

Bereidingstijd: circa 35 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 35 g, vet 41 g, koolhydraten 10 g, kcal (kj) 549 (2306).

Wijntip

Het zal de sjalotjes een worst wezen, maar de tomaten kiezen voor een lekkere Zuid-Franse rosé of Spaanse rosado.

Tips

De worstjes kunnen eventueel in de lengte aan één spies worden geregen.

Maak kinderspiesen: vervang de braadworsten door kleine knakworstjes (uit blik). Rijg de worstjes aan spiesen en rooster ze enkele minuten op de barbecue.

Gazpacho blanco

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

Ingrediënten

voor 4 personen

750 g witte druiven zonder pit

2 kleine komkommers

2 sjalotjes

2 teentjes knoflook

1 l yoghurt

peper en zout

½ theelepel tabasco

2 eetlepels gehakte munt (vers of diepvries)

Bereiding

Voorbereiden:

Was de druiven, verwijder de steeltjes, halveer ze en controleer ze op pitten. Leg enkele druiven apart voor garnering. Pureer de rest met de staafmixer of in de keukenmachine. Schil de komkommers, snijd ze in dikke plakken en voeg ze bij de druivenpuree. Pel de sjalotjes en knoflook, halveer ze en voeg ze bij de druiven. Pureer het geheel zodat de komkommer in kleine stukjes blijft.

Bereiden:

Roer deze puree door de yoghurt en voeg peper, zout en tabasco toe. Koel de soep. Serveer het gerecht gegarneerd met halve druiven en bestrooid met munt.

Bereidingstijd: circa 25 minuten, koelen minimaal 1,5 uur.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 14 g, vet 8 g, koolhydraten 38, kcal (k) 280 (1176).

Wijntip

Moeilijk met wijn te combineren. Kies voor een dorstlessende, strakke en zeker niet te dure witte wijn (sauvignon).

Tips

Bestrooi de soep eens met gehakte gerookte amandelen. Schep 50 g blanke rozijnen door de soep.

Gemarineerde kipfilets

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen			Sterren	2

Ingrediënten

4 personen
4 enkele kipfilets
2 sinaasappels
zonnebloemolie
zout en versgemalen peper

voor de marinade:

½ l yoghurt
125 ml sinaasappelsap
2 theelepels geraspte sinaasappelschil
2 theelepels kaneelpoeder

Bereiding

Voorbereiden:

Maak de marinade: roer de yoghurt, het sinaasappelsap, de geraspte sinaasappelschil en het kaneelpoeder door elkaar. Maak met een scherp mesje hier en daar sneetjes in de kipfilets. Wentel de filets door de marinade. Laat de filets enkele uren marineren. Snijd de sinaasappels in dunne plakken.

Bereiden:

Haal de kipfilets uit de marinade en dep ze droog met keukenpapier. Smeer de filets met behulp van een kwastje dun in met zonnebloemolie. Rooster de filets in ongeveer 25 minuten door en door gaar. Leg ze om uit drogen te voorkomen niet op het heetste deel van de barbecue. Bestrooi de kipfilets met zout en versgemalen peper. Verdeel de kipfilets over de borden. Leg er een paar plakken sinaasappel naast.

Serveersuggestie:

Eet hier rijst of couscous bij en een salade van gemengde gare afgekoelde peulvruchten waardoor fijngehakte peterselie is geroerd.

Bereidingstijd: circa 35 minuten (marinadetijd niet meegerekend).

Voedingswaarde per persoon: eiwit 45 g, vet 12 g, koolhydraten 15 g, kcal (k)348 (1462).

Wijntip

Niet moeilijk doen, pak een lekkere Australische, Zuid-Afrikaanse of Chileense chardonnay.

Tip

Voeg aan de marinade 2 eetlepels garam masala (een Indiase specerijenmix) toe.

Gemengde sateetjes op een Oosterse salade met fruit

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	Boodschappen		Sterren	1

Ingrediënten

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

Bereiding

Vorbereiding:

Snijd de verschillende vleessoorten elk in 8 even grote blokjes. Maak hiervan 2 spiesjes met kip, 2 spiesjes met varkensvlees en 2 spiesjes met lamsvlees. Maak de marinademix aan volgens de aanwijzingen op de verpakking en bestrijk de sateetjes hiermee. Zet ze tot gebruik koel weg. Snijd de paksoi of Chinese kool in smalle repen en de lente-uitjes (groen en wit) in dunne schuine ringen. Snijd het vrucht vlees van de paprika in smalle reepjes en de ananasringen in smalle stukjes. Snijd de banaan in plakjes en schep ze om met citroensap. Schenk het citroensap uit de kom en meng dit met de appelstroop, sambal, ketjap en olie tot een dressing.

Bereiding:

Steek de barbecue aan en laat de kooltjes witheet worden in 30-45 minuten. Leg sateetjes op het rooster op de tweede richel boven het gloeiende houtskoolvuurtje. Rooster ze onder regelmatig keren in 12 minuten gaar. Verwarm intussen, volgens de aanwijzingen op de verpakking, de pindasaus. Meng de dressing door de salade. Verdeel de salade over twee borden. Leg de sateetjes op de salade en lepel er lekker veel pindasaus over. Bestrooi de borden met wat kroepoek. Geef de rest van de kroepoek apart erbij.

Vorbereidingstijd: circa 15 minuten.

Bereidingstijd: circa 12 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 63 g, vet 38 g, koolhydraten 62 g, kcal (kj) 842 (3536).

wijntip

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

Geroosterde paprikasoep

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

Ingrediënten

voor 4 personen

3 sjalotjes

2 teentjes knoflook

2 eetlepels olijfolie

6 geroosterde paprika's (uit pot)

7 tomaten

1 l groentebouillon (van tablet)

worcestersaus

tabasco

2 eetlepel gehakte basilicum (vers of diepvries)

Bereiding

Vorbereiden:

Pel de sjalotjes en teentjes knoflook en snipper ze. Verwarm de olijfolie in een soeppan en fruit hierin de sjalotjes met de knoflook. Voeg de in stukken gesneden geroosterde paprika en tomaten toe en bak deze 3 minuten mee. Giet de bouillon erbij en kook zachtjes 2 minuten.

Bereiden:

Pureer de soep met de staafmixer of in een keukenmachine. Voeg worcestersaus en tabasco naar smaak toe, laat de soep afkoelen en zet deze daarna in de koelkast om goed koud te worden. Roer voor het serveren het basilicum erdoor.

Serveersuggestie:

Lekker met grof bruinbrood.

Bereidingstijd: circa 25 minuten, koelen minimaal 1,5 uur.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 5 g, vet 5 g, koolhydraten 10 g, kcal (kj) 105 (441).

Wijntip

Lekker met een Zuid-Franse, Italiaanse of Spaanse droge witte of roséwijn.

Tip

Rooster de paprika's zelf. Halveer ze en verwijder de zaadlijsten. Bestrijk ze met olijfolie en leg ze met de bolle kant op aluminiumfolie op een rooster of een bakplaat. Zet ze onder een hete grill of in een oven van 220°C tot ze zwart beginnen te worden. Doe ze daarna in een plastic zak, Laat ze afkoelen en verwijder dan de schil. Bewaar ze eventueel onder olijfolie in een pot in de koelkast, maximaal 14 dagen.

Gevulde meloen

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

Ingrediënten

voor 4 personen

250 g verschillende soorten vruchten: aardbeien, aalbessen, frambozen, kersen, etc.

2 kleine meloentjes

4 Bastognekoeken

¼ l dikke yoghurt

Bereiding

Voorbereiden:

Was alle vruchten en verwijder de kroontjes en steeltjes. Doe de vruchten in een kom. Snijd grote aardbeien eventueel klein. Snijd de kersen met een scherp mesje in en wip de pitten eruit. Bewaar 4 aardbeien voor de versiering. Bewaar ook 2 trosjes aalbessen voor de versiering. Snijd de meloen horizontaal doormidden. Verwijder met een lepel de zaadjes en draden. Hol de meloen uit met een meloenbolletjeslepel en doe de bolletjes in de kom met de andere vruchten. Verkruiemel de Bastognekoeken. Leg de halve meloentjes op een groot bord.

Bereiden:

Schep de vruchten vanuit de kom in de holte van de halve meloentjes. Roer op het laatste moment de koekkruiden door de yoghurt. Schep de yoghurt op het fruit. Versier dit gerecht met de trosjes aalbessen en de aardbeien.

Bereidingstijd: circa 25 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 6 g, vet 3 g, koolhydraten 25 g, kcal (kj) 151 (634).

Italiaanse schnitzels met geroosterde uitjes en tomaten

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

Ingrediënten

voor 4 personen

4 varkens- of kalfsschnitzels

8 lente/bosuitjes

1 eetlepel olijfolie

4 grote vleestomaten

50 g geraspte parmezaanse kaas

8 kleine takjes rozemarijn

voor de marinade:

200 ml olijfolie

4 eetlepel citroensap

2 tenen knoflook uit de knijper

1 eetlepel Italiaanse kruiden

Bereiding

Vorbereiden:

Maak de marinade: roer de olijfolie, het citroensap, de knoflook en Italiaanse kruiden door elkaar. Wentel de schnitzels door deze marinade. Leg de schnitzels in de marinade en laat ze ongeveer een uur marinieren. Maak de uitjes schoon. Verwijder de worteltjes en het dunne buitenste vliesje. Verwijder het lelijke groene gedeelte van het loof. Besprenkel de uitjes met olijfolie. Halveer de tomaten en bestrooi elke helft met een beetje geraspte kaas.

Bereiden:

Haal de schnitzels uit de marinade en laat ze even uitlekken. Rooster de schnitzels ongeveer 4 minuten per kant. De juiste gaartijd hangt af van de dikte van de schnitzels die helemaal gaar moeten worden. Leg de schnitzels niet op het heetste deel van de barbecue. Rooster ook de uitjes enkele minuten en draai ze tijdens het roosteren af en toe om. Leg de tomaathelften op de barbecue en rooster ze enkele minuten. Verdeel schnitzels, lente-uitjes en tomaten over de borden. Steek een takje rozemarijn in elke tomaat.

Serveersuggestie:

Eet bij dit gerecht een pastasalade die wordt gemaakt van gekookte en afgekoelde pasta (bijvoorbeeld macaroni, penne of farfalle), waardoor een scheutje olijfolie en beetgaar gekookte, afgekoelde en eventueel kleingesneden groentes zoals sperziebonen, doperwtjes, peultjes, maïskorrels en fijngehakte kruiden worden geroerd.

Bereidingstijd: circa 25 minuten (marinatetijd niet meegerekend).

Voedingswaarde per persoon: eiwit 53 g, vet 23 g, koolhydraten 6 g, kcal (kj) 443 (1861).

Wijntip

Klassiek met een droge witte Italiaan (Soave, Verdicchio) of verrassend lekker met een Duitse Riesling Classic.

Kersensoep met kaneelcrème

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

Ingrediënten

voor 4 personen

1 citroen

500 g kersen zonder pit (pot)

½ l rode wijn

1 klein kaneelstokje

2 kruidnagels

50 g suiker

1-1,5 eetlepel aardappelmeel 200 g mascarpone

1 theelepel kaneelpoeder

2 eetlepels sinaasappellikeur

Bereiding

Voorbereiden:

Boen de citroen schoon en halveer deze. Rasp van één helft de schil en pers de andere helft. Voeg het citroensap met citroenrasp bij de kersen met sap, de wijn, kaneelstokje, kruidnagels en suiker.

Bereiden:

Kook de soep zachtjes 5 minuten. Verwijder het kaneelstokje en de kruidnagels. Roer het aardappelmeel glad met een scheutje water en voeg dit al roerende bij de soep zodat deze licht bindt. Laat de soep afkoelen en zet deze daarna minimaal 1 uur in de koelkast. Klop de mascarpone los met kaneelpoeder en sinaasappellikeur. Schep de kersensoep in glazen met daarop kaneelcrème.

Serveersuggestie:

Geef er kaneelbeschuitjes of ontbijtkoek bij.

Bereidingstijd: circa 25 minuten, minimaal 1 uur koelen.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 6 g, vet 17 g, koolhydraten 44 g, alcohol 1 g, kcal (kj) 360 (1512).

Wijntip

De wijn zit al in het dessert!

Tips

Voeg een scheutje kirsch bij de soep.

In plaats van mascarpone is crème fraîche ook heel lekker.

Pakket met makreelfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	Boodschappen		Sterren	2

Ingrediënten

4 personen
4 stukken gestoomde makreelfilet van ca. 150 gram
1 kleine komkommer
1 eetlepel sambal
1 teen knoflook
4 eetlepel citroensap
zonnebloemolie
4 takjes peterselie
aluminiumfolie

Bereiding

Voorbereiden:

Controleer of er in de visfilet wellicht graten zijn achtergebleven. Rasp de geschilde komkommer en laat uitlekken. Roer de sambal en de knoflook uit de knijper door het citroensap. Leg 4 royale stukken aluminiumfolie klaar. Bestrijk het midden met een dunne laag zonnebloemolie. Leg de makreelfilets op dit gedeelte. Verdeel de geraspte komkommer over de filets. Schep op deze komkommerlaag een beetje van het pittige citroensap. Leg er een takje peterselie bovenop. Vouw de folie dicht en zorg dat de naad aan de bovenkant zit. Vouw de dichtgevouwen zijkanten iets omhoog.

Bereiden:

Leg de vispakketjes ongeveer 5 minuten op de barbecue. Leg ze daarna op de borden en vouw ze open.

Serveersuggesties:

Eet bij dit gerecht een frisse groene salade of een salade van geraspte of dingesneden witte kool.

Bereidingstijd: circa 20 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 31 g, vet 42 g, koolhydraten 2g, kcal go 510 (2142).

Wijntip

Speel op veilig met een muscadet of Touraine sauvignon, of ga op avontuur met een Duitse Riesling Classic.

Poffertjes en aardbeien aan een stokje

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen			Sterren	2

Ingrediënten

voor 4 personen

150 g poffertjesmix

1 ei

1 eetlepel zonnebloemolie

2 à 3 dl melk

ca. 250 g aardbeien ca. 50 g boter

vloeibare honing of poedersuiker

satéprikkers

Bereiding

Voor dit gerecht zijn in totaal 24 poffertjes nodig. Iedereen krijgt 2 stokjes. Aan elk stokje worden 3 poffertjes en 4 hele, kleine aardbeien of 4 halve, grote aardbeien geregen.

Vorbereiden:

Maak het beslag voor de poffertjes. Doe 150 gram poffertjesmix in een kom. Doe er 1 ei en 1 eetlepel zonnebloemolie bij. Giet bij kleine beetjes tegelijk ongeveer 2 à 3 dl melk in de kom en klop alles met een handmixer door elkaar. Giet het beslag in een kom of maatbeker met een schenktuit om de holletjes in de poffertjespan makkelijk met beslag te kunnen vullen. Haal het groene kroontje van de aardbeien. Snijd grote aardbeien in de lengte doormidden. Leg 8 houten satépennen klaar.

Bereiden:

Smelt in elk holletje van de poffertjespan een klein klontje boter. Verhit de pan op een Middelmatige hittebron. Giet het holletje voor driekwart vol met het beslag. Draai de poffertjes om zodra de bovenkant bijna droog is. Schep de gare poffertjes uit de pan op een schaal. Rijg aan elk stokje om en om een poffertje en een hele of halve aardbei: per stokje 3 poffertjes en 4 aardbeien. Besprenkel de spiesen met vloeibare honing of strooi er poedersuiker over.

Bereidingstijd: circa 40 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 9 g, vet 16 g, koolhydraten 44 g, kcal (kj) 356 (1495).

Tips

Er zijn in de winkel ook kant-en-klare poffertjes te koop. Vervang de honing of poedersuiker door geraspte bruine of witte chocola. Besmeer de poffertjes met een dun laagje chocoladepasta en rijg ze aan prikkers.

Rode bietensoep met komkommer en kip

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

Ingrediënten

voor 4 personen

600 g gekookte bieten

4 zachtzure appels

4 sjalotjes

2 teentjes knoflook

2 eetlepels citroensap

1 dl olijfolie

5 dl schenkbare crème fraîche of slagroom

peper en zout

½ komkommer

150 g gerookte kipfilet

Bereiding

Voorbereiden:

Verwijder de schil van de bietjes en snijd ze in stukken. Schil de appels en verdeel ze in stukjes. Pel de sjalotjes en de knoflook en halveer ze.

Bereiden:

Pureer de bieten, appels, sjalotjes en knoflook met een staafmixer of in een keukenmachine. Klop er citroensap, olijfolie en crème fraîche of room door. Voeg peper en zout naar smaak toe. Zet de soep minimaal 1,5 uur in de koelkast. Snijd de gewassen komkommer in miniblokjes en de kipfilet in smalle reepjes. Roer komkommer en kip voor het serveren door de koude soep.

Bereidingstijd: circa 25 minuten; koelen minimaal 1,5 uur.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 17 g, vet 70 g, koolhydraten 26g, kcal (kj) 802 (3368).

Wijntip

De meeste wijnen delven hier het onderspit. Wilt u toch wijn, kies dan voor een eenvoudige, frisse witte wijn.

Tips

Vervang de bieten eens door avocado. In plaats van kip is gerookte ham ook heel lekker.

Rudolphis Tilburger

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

Ingrediënten

voor 4 stuks

1/2 ui

1 teentje knoflook

2 cm gemberwortel of 1 theelepel gemberpoeder

½ chilipeper of 1 Spaans pepertje

500 g half om half gehakt

1 eetlepel bruine basterdsuiker

5 eetlepels paneermeel

1 ei

zout, peper, nootmuskaat, paar druppels worcestersaus

olijf- of zonnebloemolie of 50 g boter of margarine

voor de saus:

4 eetlepels piccalilly

4 eetlepels zoete chilisaus

4 zachte witte sesambroodjes

¼ krop ijsbergsla

2 tomaten

4 plakken beleggen kaas

Bereiding

Pel en snipper de ui en knoflook. Schil en rasp de gemberwortel. Maak de peper schoon, haal de zaadjes eruit en snijd hem fijn. Meng in een kom het gehakt met de ui, knoflook, gember, peper, suiker, paneermeel en ei. Breng op smaak met zout, peper, nootmuskaat en worcestersaus. Maak 4 ballen van het gehaktmengsel, druk ze plat en maak met je vinger in het midden een gat ter grootte van een euro. Verhit de grillpan en bestrijk hem met olie. Grill de Tilburgers in 10-15 minuten gaar. Of bak ze in 50 g boter of margarine in een koekenpan. Meng in een kommetje de piccalilly met de chilisaus. Snijd de broodjes open. Was de sla en snijd die grof. Was de tomaten en snijd ze in plakken. Beleg de broodjes met sla, plakken tomaat en een plak kaas. Leg de Tilburgers op de broodjes. Vul het gat met de piccalillysaus en serveer ze.

Bereidingstijd 30 minuten

Salade van mango, avocado en zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen			Sterren	2

Ingrediënten

voor 4 personen

1 rode Spaanse peper

3 eetlepels olijfolie

1 mango

2 avocado's

1 citroen

75 g fijne bladsla

250 g gerookte zalm

2 eetlepels kappertjes

2 eetlepels gehakte koriander (vers of diepvries)

Bereiding

Voorbereiden:

Snijd de peper, zonder zaadjes, in smalle ringetjes. Meng de peper door de olijfolie. Schil de mango en de avocado's, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes. Pers de citroen en sprenkel het sap over de avocado's

Bereiden:

Verdeel de sla over de borden of een schaal. Schik daarop de partjes mango en avocado. Giet de peperolie erop. Leg de zalm er gevouwen omheen. Bestrooi het gerecht met kappertjes en koriander.

Bereidingstijd: circa 25 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 18 g, vet 21 g, koolhydraten 14 g, kcal (kj) 317 (1331).

Wijntip

Kies voor een sauvignon/chardonnay of semillon/chardonnay uit Chili, Australië of Zuid-Afrika.

Tips

Vervang de zalm eens door gerookte heilbot of garnalen. In plaats van mango is nectarine of perzik ook heel lekker.

Shake's voor de baby's

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen

Sterren

Ingrediënten

Bananenshake

1 banaan

100 ml moedermelk of opvolgmelk

50 ml vruchtensap of diksap

enkele druppels citroensap

Bosvruchtenshake

4 dl volle yoghurt

2 dl vers sinaasappelsap

verse bramen en bosbessen

Vitamineshake

1/2 appel

1 wortel

1 mandarijn

water

Bereiding

Bananenshake

Bereiding:

Pel de banaan en snijd deze in stukjes. Doe alle ingrediënten in een mengbeker en pureer het geheel.

Serveer koel.

Bosvruchtenshake

Bereiding:

Pel de banaan en snijd deze in stukjes. Doe alle ingrediënten in een mengbeker en pureer het geheel.

Vul de drinkbeker van uw baby en verdeel de rest over 2 hoge glazen.

Vitamineshake

Bereiding:

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in stukken. Schrap de wortel en spoel hem af. Pel de mandarijn en verdeel deze in partjes. Doe appel, wortel en mandarijn in de sapcentrifuge en pers het sap er uit. Vermeng wat versgeperst sap met water en serveer direct.

Spiesen met gemengde groenten en groene knoflooksaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen			Sterren	3

Ingrediënten

voor 4 personen

1 courgette

1 rode paprika

8 groene asperges

8 kleine, in de schil gekookte aardappels (vastkokers)

olijfolie

1 eetlepel Provençaalse kruiden grof zeezout

voor de saus:

3 tenen knoflook

250 ml mayonaise

250 ml zure room

4 eetlepels fijngeknipte peterselie

8 platte metalen spiezen

Bereiding

Voorbereiden:

Snijd een klein plakje van de uiteinden van de courgette en snijd de courgette in 8 plakken. Snijd de paprika in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten en zaadjes. Snijd de paprikahelften nog eens in de lengte door en snijd deze stukken dwars doormidden. Er liggen nu 8 stukken paprika. Snijd ongeveer 1 centimeter van de onderkant van de groene asperges die niet geschild hoeven te worden. (Schil dikke groene asperges wel!) Snijd de asperges in tweeën. Rijg de groenten aan de spiezen. Aan elke spies worden steeds afgewisseld door een andere soort groente in totaal 2 Makken courgette, 2 stukken paprika, 4 stukken asperge en 4 aardappeltjes geregen. Bestrijk de groenten met olijfolie. Strooi er Provençaalse kruiden over. Maak de knoflook schoon en snipper deze. Roer in een kom de mayonaise, zure room, knoflook en peterselie door elkaar.

Bereiden:

Rooster de groentespiezen ongeveer 10 minuten op de barbecue. Draai de spiezen af en toe om. Eet de geroosterde aardappels met of zonder schil. Bestrooi de spiezen ten slotte met een beetje zeezout.

Schep op elk bord een beetje knoflooksaus, of plaats op elk bord een klein kommetje gevuld met deze saus.

Serveersuggestie:

Eet bij dit gerecht geroosterde worstjes, hamburgers of karbonades en stokbrood.

Bereidingstijd: circa 30 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 7 g, vet 66 g, koolhydraten 28 d, kcal (ki) 734 (3083).

Wijntip

Naar smaak een frisse, fruitige zonnige witte wijn of een fruitige rosé uit Provence, Zuid-Frankrijk of Spanje.

Toscaanse broodsalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen			Sterren	2

Ingrediënten

voor 4 personen

4 dikke plakken ambachtelijk wit brood dat iets te lang heeft
gelegen

2 stevige rijpe tomaten, in blokjes

1 eetlepel Pesto

½ komkommer in blokjes

1 rode ui, in fijne ringen

2 teentjes knoflook, geperst

10 takjes peterselie, gehakt

10 blaadjes verse basilicum

Zout en zwarte peper

2 theelepels wijnazijn

2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Bereiden:

Week het brood kort in water, knijp het dan snel uit en verkruimel het in een grote kom.

Meng de tomaten met de pesto. Doe de komkommer, de tomaten, de ui, de knoflook en de peterselie bij het brood in de kom. Trek de basilicumblaadjes met de hand in stukken en strooi ze in de kom. Bestrooi de salade met wat zout en peper. Sprenkel de wijnazijn erover en dan de olie. Hussel kort met slabestek en dien snel op.

Bereidingstijd: circa 20 minuten

Tuinkruidensoep met tomaat

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen			Sterren	2

Ingrediënten

voor 4 personen

2 teentjes knoflook

4 lente-/bosuitjes

2 stengels bleekselderij

500 g aardappelen

1/2 bakje cherry-/kerstomaten

2 eetlepels olijfolie

8 dl groente- of kruidenbouillon (van tablet)

1 bekertje (125 ml) crème fraîche

peper en zout

2 eetlepels gehakte tuinkruiden

(peterselie, bieslook, kervel; vers of diepvries)

Bereiding

Pel de knoflook en snipper deze. Snijd de uitjes in smalle ringetjes. Verdeel de selderijstengels in boogjes. Schil de aardappelen en verdeel ze in blokjes, verdeel de tomaatjes door de helft of in vieren.

Bereiden:

Verhit de olijfolie in een soeppan en bak hierin de knoflook, ui en bleekselderij 2 minuten. Voeg de aardappelen toe en bak ze 3 minuten mee. Giet de bouillon erbij en kook zachtjes 15-20 minuten tot de aardappel gaar is. Pureer de soep met een staafmixer of in een keukenmachine. Roer de crème fraîche erdoor en voeg peper en zout naar smaak toe. Schep de tuinkruiden en tomaten erdoor.

Serveersuggestie:

Lekker met geroosterd brood.

Bereidingstijd: circa 35 minuten.

Voedingswaarde per persoon: eiwit 5 g, vet 16 g, koolhydraten 28 g, kcal (k) 276 (1159).

Tips

Vervang de uitjes door prei. Neem in reepjes gesneden gedroogde tomaten op olie in plaats van verse tomaten.

Wijntip

Schenk dezelfde wijn door of ga over op een Vina Maipo merlot rosé.

Wentelteefjes met vla en frambozen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen			Sterren	2

Ingrediënten

4 personen
2 eieren
300 ml melk
8 sneetjes oud wit brood ca.150 g frambozen
50 g boter
suiker
kaneelpoeder
¼ l vanillevla

Bereiding

Vorbereiden:

Klop in een grote kom met een garde de eieren los in de melk. Wentel alle boterhammen door dit mengsel. Laat ze niet uit elkaar vallen. De boterhammen moeten allemaal even 'nat' zijn. Maak de frambozen voor zover dat nodig is schoon. Verwijder de groene kroontjes.

Bereiden:

Doe een klont boter in een koekenpan met antiaanbaklaag. Verhit de boter en leg enkele geweekte boterhammen, de wentelteefjes, naast elkaar in de pan. Het hangt van de grootte van de koekenpan af hoeveel boterhammen er in passen. Bak de wentelteefjes enkele minuten aan beide kanten. Ze moeten lichtbruin kleuren en een knapperige buitenkant krijgen. Schep de wentelteefjes uit de pan op een schaal. Dek de schaal af met aluminiumfolie om de wentelteefjes warm te houden. Verdeel de wentelteefjes over de borden. Iedereen krijgt er twee. Bestrooi de wentelteefjes met suiker en een beetje kaneelpoeder en bestrijk ze met een laagje vanillevla. Verdeel de frambozen over de vla. Eet de warme wentelteefjes meteen op.

Bereidingstijd: circa 15 minuten

Voedingswaarde per persoon: eiwit 14 g, vet 18 g, koolhydraten 57 g, kcal (kj) 446 (1873).

Tip

Vervang de frambozen door andere vruchten, bijvoorbeeld aardbeien, bramen, plakjes banaan, etc

Zien, voelen, ruiken en proeven... Rood zomerfruit

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron Boodschappen		Sterren	1

Ingrediënten

Aarbeien
Frambozen
Kersen
Bessen
Bramen

Bereiding

Hebt u dat nu ook, dat alleen al de frisse zoete geur van aardbeien, frambozen, kersen, bramen en bessen uw smaakpapillen en reukvermogen doen ontwaken? Roept dit geurige fruit bij u ook associaties op van verrukkelijke desserts met een hoog zomergehalte? Kortom, bent u een liefhebber van deze geurige, sappige, zondoorstoofde seizoensvruchten, dan brengen we deze en de volgende bladzijden graag onder uw aandacht. Want daar staat namelijk van alles te lezen over dit verrukkelijke fruit.

Aardbeien... o zo kwetsbaar

Aardbeien zijn afhankelijk van de soort langwerpig of bijna rond. Ze zijn felrood van kleur en hebben een verfrissende, lichtzoete en volle smaak. Die smaak is sterk afhankelijk van de rijpheid en de weersomstandigheden tijdens de groei. Aardbeien rijpen na de pluk namelijk niet meer. Aardbeien komen vooral verpakt in bakjes in de handel. Raak ze liever niet aan, maar bekijk ze wel goed (let op aangestoken exemplaren). Geef de voorkeur aan aardbeien met een mooi strak groen kroontje. Koop geen aardbeien met een witte uitloop naar het kroontje of met roze of bruine plekken. Ruik als het even kan aan de vruchten en kies die met de zoetste geur. Hoewel aardbeien, uitgespreid op een bord, één tot twee dagen in de koelkast kunnen worden bewaard, heeft het de voorkeur de vruchten niet in de koelkast te zetten, maar ze als het even kan dezelfde dag nog te eten. Aardbeien smaken en ruiken namelijk lekkerder als ze op kamertemperatuur zijn. Als ze direct worden gegeten bevatten ze ook de meeste vitamines. Was de vruchten in een vergiet onder zacht stromend water. Droog de aardbeien op een droge doek en ontdoe ze daarna van hun kroontje.

Geurige frambozen

Frambozen groeien al honderden jaren in het wild, maar ze worden pas sinds de vorige eeuw op grote schaal gekweekt. Frambozen zijn sappig, smaken zoet met een klein zurig accentje en verspreiden een heerlijk geur. Koop geen al te donkere frambozen want overrijpe exemplaren (dat zijn die donkere) beschadigen tijdens het vervoer makkelijk. Leg ze dus vooral niet onder in de boodschappentas. Haal frambozen na aankoop direct uit het bakje en leg ze op een bord. Was ze niet, anders verdwijnt de smaak. Eet ze als het kan dezelfde dag nog, of bewaar ze uiterlijk één tot anderhalve dag in de koelkast. Leg ze naast en vooral niet tegen elkaar, in een goed afgesloten ruime koelkastdoos. Liggen ze tegen elkaar dan gaan ze snel schimmelen.

Verleidelijke kersen

Kersen zijn steenvruchten, het vruchtvlees bevat een steenachtige pit. Afhankelijk van het soort kers, loopt het dunne, soepele en glanzende schilletje in kleur uiteen van lichtgeel tot donkerrood. Mede omdat

Zien, voelen, ruiken en proeven... Rood zomerfruit

kersen maar een kort seizoen kennen - ergens in de tweede helft van mei komen ze op de markt om eind juli al weer verdwenen te zijn - zijn ze extra gewild. Bewaar kersen vooral niet te lang, maar consumeer ze in ieder geval binnen twee tot drie dagen na aankoop. Bewaar ze als het even kan op een koel plekje maar liever niet in de koelkast; in een vochtige ruimte kunnen ze snel gaan rotten. Om diezelfde reden is het ook beter kersen niet te lang van tevoren te wassen. Koop dus liever vaker kleine hoeveelheden kersen dan veel ineens. Kersen kunnen daarentegen wel geruime tijd, zo'n maand of tien, in de diepvries worden bewaard; was en droog de kersen en verwijder voor het invriezen de steeltjes maar ontpit ze niet. 's Winters kunnen ze uitstekend gebruikt worden in bijvoorbeeld puddingen, taarten en vlaai.

Bessen, bessen, bessen

In deze tijd van het jaar komen er verschillende soorten bessen in ons land op de markt. Dat zijn met name de bekende Ribessoorten, zoals de kruisbes, de rode en witte aalbes en de zwarte bes. Van de aalbessen is de rode variant het meest bekend; de kleine rode besjes zitten aan trosjes en hebben een fris-zure smaak. De witte aalbes, overigens lang niet zo makkelijk verkrijgbaar, is wat zoeter van smaak. Kruisbessen die ook wel klapbessen worden genoemd zijn grote, enigszins behaarde bessen die zowel in het geelgroen als rood voorkomen. Zwarte bessen hebben een kenmerkende kruidige smaak. Hoewel ze net als aalbessen aan trossen groeien, worden ze meestal los verkocht. Zowel zwarte bessen, kruisbessen als trosjes aalbessen moeten, om aroma en sap te behouden, eerst snel in koud water worden gewassen. Daarna kunnen de aalbessen met een vork gerist worden en van de kruisbessen de steeltjes worden verwijderd. Ook aalbessen die ingevroren worden, moeten eerst gerist worden. Bessen kunnen puur gegeten worden (hoewel vooral aalbessen nog wel eens wat suiker behoeven) en zijn ook zeer geschikt voor het maken van jam, gelei of compote. Met name kruisbessen bezitten extra geleerkracht door het hoge gehalte aan pectine.

De braam

De laatste kleine vrucht van het seizoen heeft wel iets van de framboos. Ze zijn beide opgebouwd uit talrijke bolletjes, zogenaamde deelvruchtjes, die zoet en sappig zijn. Als bramen goed rijp zijn en vooral genoeg zon hebben gehad, smaken ze haast naar honing en tegelijkertijd een beetje zuur. Wie zichzelf trakteert op wilde bramen die langs de weg of in het bos groeien, zal deze ondeugd waarschijnlijk niet lang kunnen verbergen; blauwe mond en tanden zeggen wat dat betreft namelijk genoeg. Bramen kennen een kort seizoen en zijn dus ook maar korte tijd in de winkel verkrijgbaar. Maar dan zijn ze wel op hun mooist en lekkerst; klein, diepzwart en glanzend. Als bramen worden gebruikt in compotes, jams, taarten en na-gerechten wordt de smaak verhoogd door er suiker aan toe te voegen. Bramen zijn goed in te vriezen. Spreid ze uit op een bord en doe ze, als ze bevroren zijn, in een diepvrieszak. Laat ze op kamertemperatuur ontdooien en zorg er daarbij voor dat de bramen elkaar niet raken.

Smaakmaker

Wist u dat peper de prettige eigenschap heeft de smaak van aardbeien, ananas en meloen te versterken? Probeer maar eens door er heel fijn gemalen peperkorrels over heen te strooien.

