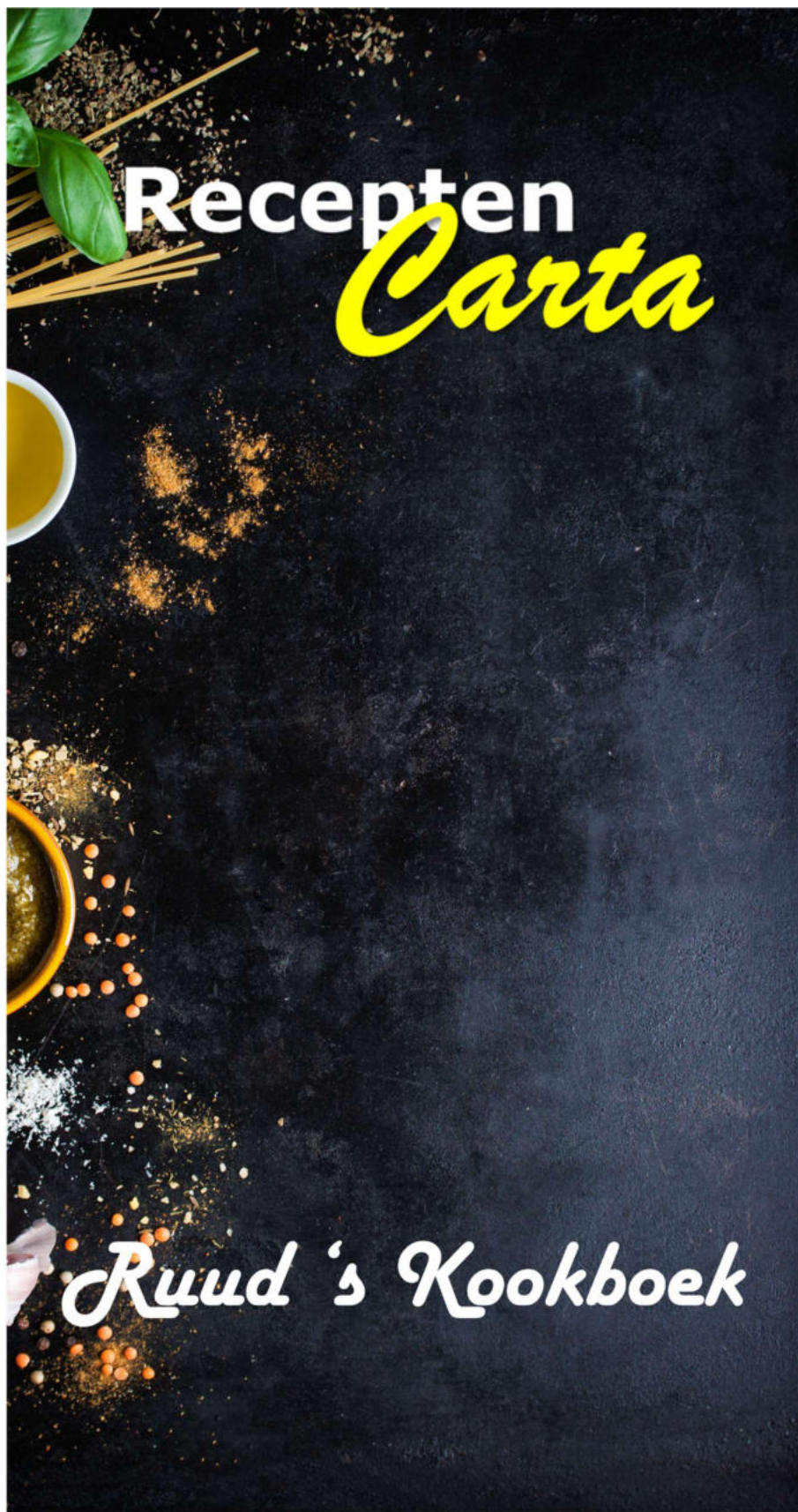




65 recepten II
(Carta2005-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Asperges à la Florentine (Florentijnse asperges)
2. Beschuitje kippen
3. Coquilles Saint Jacques en blanquette (St Jacobsschelpen in blanke saus)
4. Coquilles Saint Jacques en croûte (St Jacobsschelpen in deeg)
5. Coquilles Saint Jacques au gratin (gegratineerde Sint Jacobsschelpen)
6. Crevettes au curry (garnalen met kerriesaus)
7. Crevettes à la crème (garnalen met roomsaus)
8. Crevettes à la duchesse (garnalen van de gravin)
9. Crevettes à la Mornay (garnalen met mornaysaus)
10. Crêpes à la Limbourgeoise (flensjes op z'n Limburgs)
11. Crêpes farcies aux fruits de mer (flensjes gevuld met zeevruchten)
12. Cuisses de grenouilles aux fines herbes (kikkerbiljetjes met tuinkruiden)
13. Cuisses de grenouilles à la crème (kikkerbiljetjes met room)
14. Escargots frits (gefrituurde escargots)
15. Filets de turbot pochés (gepocheerde tarbotfilets)
16. Foies de volaille à la béarnaise (kippenlevers met béarnaisesaus)
17. Fruitsandwich
18. Gebakken eisandwich met salami
19. Homard au porto (kreeft met port)
20. Homard à l'Américaine (kreeft op z'n Amerikaans)
21. Homard à la cardinal (kreeft van de kardinaal)
22. Homard à la Thermidor (kreeft Thermidor)
23. Kaasmuffins met pijnboompitten
24. Langouste à la béarnaise (langouste uit Béarn)
25. Macaroni aux scampi et aux moules (macaroni met scampi en mosselen)
26. Oeufs pochés à l'Indienne (gepocheerde eieren op z'n Indisch)
27. Omelette arlequin (omelet harlekijn)
28. Poulet à l'Indienne (Indische kip)
29. Ravioli rossi met kalfsoester en saliejus
30. Risotto met gebakken tilapia en witlof
31. Rodekool-cranberrystamppot
32. Rodekoolpuree
33. Rodekoolsalade met sinaasappel
34. Roergebakken rodekool met appel
35. Roggebrood met haringtartaar
36. Roggebroodhapje met biet en zalm
37. Romige aardappelen met roodbaarsfilet
38. Romige paprikasoep met tilapia
39. Romige zuurkoolschotel met gember
40. Roodbaarsfilet met auberginekaviaar
41. Roodbaarsfilet met fruit
42. Roodbaarsfilet met groenteschotel
43. Roodbaarsfilet met mediterane saus
44. Roodbaarsfilet met romige wijnsaus
45. Roomkwarktaart met cranberrytopping
46. Salade met gemarineerde tilapiafilet 1
47. Salade met gemarineerde tilapiafilet 2
48. Salade met Groninger-mosterddressing en toast van Groningerkoek
49. Saltimbocca van kalkoen-schnitzel met cranberryjus
50. Sambal goreng-boontjes
51. Smoor daging (in ketjap gesmoord rundvlees)
52. Spaanse rijst met zeevruchten
53. Spaghetti met tomatensaus en gegrilde kip
54. Spruitenstoofpot met hazelnoten
55. Stampot met paksoi en rookkaas
56. Stevige geitenkaaspannenkoek
57. Stew van konijn met cranberrycompote
58. Stroopwafelparfait
59. Tomatensoep met kaasstokbrood
60. Truite Montgolfière (forel Montgolfière)
61. Truites à la ciboulette (forel met bieslook)
62. Truites en papillote (forel in aluminiumfolie)

63. Visschotel met wortel en courgette

64. Yoghurtpuddinkje

65. Zalmfilet uit de oven met Toscaanse aardappeltjes

Asperges à la Florentine (Florentijnse asperges)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 kg asperges

50 g boter

worcestershiresaus

zout

1 citroen

500 g spinazie

¼ l slagroom

8 plakken gekookte ham

Bereiding

Kook de asperges in ruim water met zout en schijven citroen gaar in 20 minuten.

Was de spinazie, kook ze gaar en hak ze fijn.

Smelt wat boter in een pannetje.

Voeg de spinazie, room en wat aspergekoooknat toe tot een dikke spinaziesaus ontstaat.

Verdeel de asperges over de borden en leg er de plakken ham op.

Breng de spinaziesaus op smaak met worcestershiresaus en zout.

Schep hier de spinaziesaus over.

Beschuitje kippen

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

2 plakjes gebraden kipfilet
1 beschuit
1 ei, hardgekookt
1 plak kaas

Bereiding

Leg de kipfilet opd e beschuit.

Snij het ei doormidden en zet met de doorsneekant op d ekipfilet.

Leg er de plak kaas overheen.

Zet even onder de grill tot de kaas gesmolten is.

Coquilles Saint Jacques en blanquette (St Jacobsschelpen in blanke saus)

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

Ingrediënten

8 Sint Jacobsschelpen

80 g boter

2 dl slagroom

1 teentje knoflook

¼ l muscadetwijn

1 eierdooier

kruidnagelpoeder

nootmuskaat

2 uien

½ l visfumet

1 eetlepel bloem

5 cl cognac

peper

200 g champignons

gemberpoeder

Bereiding

Schil de uien en hak ze zo fijn mogelijk.

Smelt 50 g boter en bak de schelpdieren heel even, zodat ze stevig worden maar niet kleuren.

Flambeer ze met cognac.

Neem ze uit de pan en hou ze warm.

Voeg de ui toe en laat, met het deksel op de pan, heel zachtjes stoven.

Voeg de bloem bij de uien en meng goed.

Schenk er de muscadet en visfumet bij.

Voeg de uitgeperste knoflook, zout, peper, kruidnagelpoeder, gemberpoeder en nootmuskaat toe.

Laat 15 minuten zachtjes koken.

Snij de champignons in dunne plakjes en bak even in wat boter.

Voeg bij de saus en de voeg de schelpdieren erbij.

Meng de eierdooier met room en voeg dit, van het vuur af, bij de saus.

Verwarm nog even, maar laat niet koken.

Serveer het mengsel op de schelpen.

Coquilles Saint Jacques en croûte (St Jacobsschelpen in deeg)

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

Ingrediënten

8 Sint Jacobsschelpen

100 g boter

1 eetlepel olie

4 dl water

1 truffel

220 g bloem

2 eierdooiers

zout

peper

Bereiding

Doe 185 g bloem in een kom en voeg 65 g, in stukjes gesneden, boter toe.

Maak het met de vingers fijn.

Mak een kuiltje in de bloem en leg de eierdooier, wat zout en 1 eetlepel olie erin.

Voeg 3 tot 5 cl water toe en meng snel tot een samenhangend deeg.

Maak er een bal van en bewaar tot gebruik.

Snij het schelpdierenvlees in stukjes.

Smelt 35 g boter in een pan en voeg 35 g bloem toe en maak een witte roux.

Voeg 3½ dl water toe en maak een gladde saus.

Laat 15 minuten sudderen.

Breng op smaak met zout, peper en klein gesneden truffel.

Voeg de koraal en de schelpdieren toe.

Breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen.

Rol het deeg uit tot een plak van 4 mm dikte.

Snij er 4 schijven uit die 2 à 3 cm groter zijn dan de schelpen.

Schenk het schelpdierenmengsel in de schelpen en leg er een plak deeg over.

Sla het deeg goed om de schelp en plak vast met een beetje water.

Zorg dat ze hermetisch gesloten zijn.

Klop de 2e eierdooier met wat water los en bestrijk het deeg ermee.

Zet de schelpen 20 minuten in een oven van 200°C.

Serveer ze warm.

Coquilles Saint Jaques au gratin (gegratineerde Sint Jacobsschelpen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor garstonomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 Sint Jacobsschelpen
paneermeel
80 g boter
witte wijn
1 citroen
peper
zout
3 eetlepels bloem
1 sjalotje
200 g champignons

Bereiding

Was de schelpen en snij het koraal eraf.
Hak het sjalotje fijn en snij de champignons in plakjes.
Smelt boter in een pan en fruit de sjalot en champignon samen in de boter.
Schep er wat bloem overheen en roer voorzichtig in de massa tot de bloem gaar is.
Snij het koraal in kleine stukjes en voeg toe.
Blus af met de witte wijn, zodat een gladde maar niet te dunne saus ontstaat.
Laat de saus even doorkoken.
Snij de schelpdieren in drie of vier plakjes.
Bestrooi met zout en peper.
Haal ze door de bloem en bak ze in boter aan beide kanten bruin.
Leg de schijfjes schelpdieren in de schelpen.
Schenk er wat saus over.
Strooi er wat paneermeel over.
Leg er een klontje boter op en gratineer onder de grill.
Serveer met vers stokbrood met boter.

Crevettes au curry (garnalen met kerriesaus)

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

Ingrediënten

400 g garnalen

1 eetlepel kerriepoeder

40 g boter

zout

peper

1½ dl slagroom

30 g bloem

1 ui, fijngehakt

2 dl visfumet

Bereiding

Smelt de boter in een pan en fruit de ui glazig.

Strooi er de kerrie en bloem over.

Meng goed en voeg de visfumet en slagroom toe tot een mooie, tamelijk dikke saus ontstaat.

Laat 20 minuten zachtjes koken onder veel roeren.

Warm in wat boter de garnalen op en verdeel ze over voorverwarmde bakjes.

Zeef de saus.

Schenk ze over de garnalen en serveer meteen.

Crevettes à la crème (garnalen met roomsaus)

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

Ingrediënten

400 g garnalen

80 g boter

30 g bloem

2 dl visfumet

1½ dl slagroom

1 ui

zout

peper

Bereiding

Smelt 40 g boter in een pan.

Hak de ui fijn en fruit hem zachtjes in de boter.

Als hij glazig is roer er de bloem door.

Leng de roux aan met visfumet.

Laat onder roeren 10 minuten zachtjes koken.

Voeg dan de room, peper en zout toe en laat 10 minuten zachtjes koken.

Verwarmd garnalen in de rest van de boter.

Leg wat garnalen in een voorverwarmd bakje.

Zeef de saus en schenk wat saus over de garnalen.

Serveer meteen.

Crevettes à la duchesse (garnalen van de gravin)

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

Ingrediënten

200 g aardappelpuree

20 g truffel

100 g champignons

150 g garnalen

paneermeel

25 g kreefteboter

30 g boter

1½ dl béchamelsaus

Bereiding

Neem schelpen van Sint Jacobsschelpen.

Spuit hierop met een gekartelde spuit een rand van aardappelpuree op.

Snij champignons, truffel en garnalen in kleine stukjes.

Verwarm ze even in wat boter.

Verwarm ook de béchamelsaus.

Voeg hier de kreefteboter aan toe.

Breng op smaak met peper en zout.

Voeg het champignon, truffel en garnalen mengsel toe.

Roer erdoor en schep in elke schelp ¼ deel van het mengsel.

Strooi er het paneermeel over.

Giet hier een beetje gesmolten boter overheen.

Laat onder de grill er een korstje op komen.

Serveer ze heet.

Crevettes à la Mornay (garnalen met mornaysaus)

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

Ingrediënten

200 g aardappelpuree

300 g garnalen

50 g geraspte kaas

2½ dl mornaysaus

50 g boter

Bereiding

Neem de schelpen van Sint Jacobsschelpen en spuit er met een gekartelde spuit een rand puree op.

Leg in iedere schelp een eetlepel warme mornaysaus.

Warm de garnalen op in wat boter.

Leg ze op de mornaysaus.

Bestrooi de schelpen met geraspte kaas en laat er onder de grill een korstje op komen.

Crêpes à la Limbourgeoise (flensjes op z'n Limburgs)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 hartige flensjes
6 plakken gekookte ham
20 g bloem
1 eetlepel room
80 g geraspte kaas
1½ dl melk
cayennepeper
1½ dl bier
2 eierdooiers
20 g boter
paneermeel
12 asperges
zout
nootmuskaat

Bereiding

Maak hartige flensjes en gebruik als vocht een mengsel van melk en bier.
Maak van de boter en bloem een witte roux.
Voeg de melk toe zodat een dikke saus ontstaat.
Breng op smaak met zout, nootmuskaat en wat cayennepeper.
Meng de room met de eierdooiers.
Voeg dit bij de saus.
Verdeel de saus over 2 schaaltes.
Snij 2 plakken ham in dunne sliertjes van 4 cm lengte.
Voeg deze bij het ene deel van de saus.
Kook de asperges halfgaar (10 minuten).
Neem nu een flensje en leg er een plak ham in.
Geef er een beetje saus over.
Ro het flensje op en leg ze in een beboterde braadslee.
Doe evenzo met de overige flensjes.
Schenk er nu de andere saus over.
Bestroi met kaas en paneermeel.
Leg er hier en daar ene klontje boter op.
Laat de schaal in een oven van 200°C 15 tot 20 minuten gratineren.

Crêpes farcies aux fruits de mer (flensjes gevuld met zeevruchten)

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

Ingrediënten

¼ l béchamelsaus
25 g kreeftepasta
1 moot zalm
bloem
citroensap
4 hartige flensjes
16 mosselen
1 moot kabeljauw
¼ l veloutésaus
zout
room
cayennepeper

Bereiding

Bak 4 hartige flensjes en hou ze warm.
Kook de mosselen en haal ze uit de schelpen en bewaar ze.
Leng het mosselvocht aan om er de kabeljauw en zalm in te pocheren.
Pocheer de vissoorten.
Verwijder de vellen en graten en maak moois tukjes van de vis.
Voeg op het vuur de veloutésaus, béchamelsaus, kreeftepasta en de geslagen room samen.
Breng op smaak met wat cayennepeper en citroensap.
Neem de helft van de saus af.
Doe de stukjes vis in de andere helft.
Scheep op elk flensje een scheep saus met vis.
Rol de flensjes op en leg ze op een bord.
Scheep er nog een beetje saus over zonder vis.
Serveer.

Cuisses de grenouilles aux fines herbes (kikkerbiljetjes met tuinkruiden)

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

Ingrediënten

4 paar kikkerbiljetjes

zout

peper

peterselie

selderijgroen

boter

bloem

kervel

citroenkruid

Bereiding

Bestrooi de biljetjes met zout en peper en haal ze even door de bloem.

Braad ze in 10 minuten in boter bruin en gaar.

Was de groene kruiden en hak ze fijn.

Zorg dat het samen twee eetlepels is.

Haal de biljetjes uit de pan en hou warm.

Voeg de kruiden bij de hete boter en laat ze onder af en toe schudden garen.

Giet de boter met kruiden over de biljetjes.

Serveer met vers stokbrood.

Cuisses de grenouilles à la crème (kikkerbiljetjes met room)

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

Ingrediënten

4 paar kikkerbiljetjes

80 g boter

1 eetlepel gehakte peterselie

4 sneetjes witbrood

1 teentje knoflook

1 borrelglas cognac

1 ui

½ dl slagroom

Bereiding

Smelt de helft van de boter en bak hierin de kikkerbiljetjes rondom lichtbruin.

Strooi er na 5 minuten zout en peper over.

Verdeel de geperste knoflook, gehakte peterselie en uiterst fijngehakt uitje over de biljetjes.

Bak nog even en blus af met de wijn en cognac.

Laat het geheel nog 10 minuten pruttelen.

Neem ze uit de pan en hou ze warm.

Zet de saus terug op het vuur en voeg de room toe en laat enkele minuten koken.

Bak ondertussen de sneetjes brood in een koekenpan bruin.

Leg en sneetje brood op een verwarmd bord.

Leg er kikkerbiljetjes op en schenk er wat saus over.

Escargots frits (gefrituurde escargots)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

24 slakken
5 eetlepels bloem
2 eetlepels witte wijn
zout
peper
1 dl melk
2 eetlepels olie
peterselie
2 teentjes knoflook

Bereiding

Laat de slakken goed uitlekken en droog af met keukenpapier.
Verhit een friteuse tot 175°C.
Dompel de slakken één voor één in de melk en rol dan door de bloem.
Dompel de slakken in de hete friteuse en laat 1 minuut bakken.
Zet de oven op 160°C.
Laat de slakken uitlekken en schik ze in pyramidevorm op een schaal.
Bewaar ze voor in een open oven.
Verwarm de olie.
Hak de knoflook en peterselie fijn en voeg toe aan de olie.
Laat bakken, maar niet kleuren.
Voeg na enkele minuten de wijn toe en laat nog even koken.
Schenk de saus over de slakken en serveer.
Serveer met vers stokbrood.

Filets de turbot pochés (gepocheerde tarbotfilets)

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

Ingrediënten

4 tarbotfilets

2 dl mousselinesaus

½ dl courtbouillon

¼ l droge witte wijn

Bereiding

Voeg de wijn bij de courtbouillon en breng aan de kook.

Zet het vuur laag en pocheer de filets in 12 minuten gaar.

Serveer met de mousselinesaus, geglaceerde worteltjes en wat aardappelpuree.

Foies de volaille à la béarnaise (kippenlevers met béarnaisesaus)

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

Ingrediënten

4 barquettes
2 eetlepels bloem
béarnaisesaus
peper
zout
300 g kippelevers
50 g boter
¼ l bouillon

Bereiding

Maak de levertjes schoon en snij ze doormidden.
Schroei ze snel dicht en bak ze daarna op een klein vuur verder.
Breng op smaak met peper en zout.
Neem ze uit de pan en hou ze warm.
Strooi bloem over de braadboter en roer tot een homogene massa ontstaat.
Voeg langzaam de bouillon toe en maak er een gladde saus van.
Breng op smaak met peper en zout en eventueel Worcestershiresaus.
Leg de levers in de saus en hou warm.
Verdeel de levers met aanhangende saus over de deegbakjes.
Scheep er een lepel béarnaise saus over en serveer direct.

Fruitsandwich

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

Ingrediënten

30 g amandelschaafsel
200 g aardbeien
4 beschuitbollen
4 eetlepels aardbeienjam light (Hero)
8 eetlepels citroenbavarois (Mona)
2 takjes munt

Bereiding

Rooster het amandelschaafsel in een droge kokenpan goudbruin.
Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en halveer ze.
Halveer de beschuitbollen en rooster ze licht.
Besmeer de bollen met de jam.
Verdeel de bavarois erover.
Was de munt en pluk de blaadjes.
Verdeel de aardbeien met de munt en amandelschaafsel over de belegde bolen.
Stapel er steeds 2 opelkaar en zet vast met lange prikkers.

Variatietip: ook lekker met ander rood fruit, bv kersen, bramen en bessen. Gebruik er een passende jam bij.

Drankadvies: jus d'orange

Gebakken eisandwich met salami

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 witte casinoboterhammen
curry ketchup
8 plakken salami
6 scharreleieren (M)
paprikapoeder
peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel

Bereiding

Bestrijk het brood dun met de ketchup.
Beleg de helft van het brood met de salami en leg de rest van het brood met de bestreken kant naar beneden erop.
Klop de eieren in een platte schaal met een scheutje water en paprikapoeder, peper en zout naar smaak.
Wentel de sandwiches door het eimengsel.
Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de sandwiches met 2 tegelijk aan beide kanten mooi goudbruin.
Snijd ze schuin middendoor er serveer warm.

Homard au porto (kreeft met port)

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

Ingrediënten

2 kreeften van 900 g

4 sjalotjes

190 g boter

1 groot glas witte port

cayennepeper

½ l slagroom

3 uien

½ dl cognac

zout

peper

½ citroen

kerrie

Bereiding

Kook 5 liter water in een pan.

Dompel de kreeften 2 minuten in het kokende water.

Snij in de lengte doormidden.

Snij de staarten in halve schijven.

Breek de scharen en haal het vlees eruit.

Haal het vlees, koraal en crème uit het karkas.

Bewaar dit op een koele plaats.

Maak de ui en sjalot schoon en hak fijn.

Pers de halve citroen uit.

Smelt 40 g boter in een grote koekenpan.

Voeg de ui en sjalot toe en laat zachtjes glazig worden.

Voeg de schijven kreeft toe.

Laat deze op een hoog vuur stijf worden.

Flambeer met ¾ deel van de cognac.

Giet de port erbij en tamelijk veel zout, peper en cayennepeper.

Laat het geheel indampen.

Werk de slagroom erdoor en voeg het kerriepoeder toe.

Breng aan de kook en roer tot de room wat indikt.

Haal van het vuur en voeg het apart gehouden kreeftevlees, de rest van de boter, cognac, en citroensap erdoor.

Roer met een garde goed door tot een zalfachtige saus ontstaat.

Haal de schijven kreeft uit de pan en hou warm.

Voeg de saus met vlees en boter samen en laat alles op een laag vuur binden.

Schenk de saus over de schijven en serveer zeer warm.

Homard à l'Américaine (kreeft op z'n Amerikaans)

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

Ingrediënten

2 kreeften à 900 g
peper zout
2 sjalotjes
½ bleekselderij
laurier
2 teentjes knoflook
5 tomaten
1 dl olijfolie
25 g bloem
1/3 l droge witte wijn
cayennepeper
1 ui
1 kleine wortel
tijm
peterselie
dragon
tomatenpuree
75 g boter
1 dl cognac

Bereiding

Pel en ontpit de tomaten en hak in stukjes.
Maak ui, sjalot, wortel en selderj schoon en snij in kleine blokjes.
Was de dragon, droog ze en haal de blaadjes los.
Hak deze fijn.
Hak ook de knoflook fijn.
Snij de kreeft in schijven.
Snij de staart van het karkas en snij in vier delen op de geleidingen.
Haal de scharen los, breek ze.
Snij het voorte lichaamsdeel in de lengte doormidden.
Haal het zakje zand uit de kopw eg en gooi weg.
Bewaar zorgvuldig het koraal en het groene vocht in een pannetje.
Verhit de olie in een pan tot hij gaat roken.
Voeg dan snel de stukken kreeft toe en laat ze rood worden.
Voeg de ui, sjalot, wortel en selderij toe en flambeer met de cognac.
Voeg er de stukjes tomaat, een lepel tomatenpuree, wijn, dragon en knoflook bij.
Voeg ook een boeketje van tijm laurier en peterselie toe.
Laat dit op een matig vuur 20 minuten koken.
Meng intussen zorgvuldig de boter, bloem, koraal en groene vocht van de kreeft.
Haal de gekookte kreeften uit de pan en hou ze warm.
Laat het kookvocht inkoken tot 1/3 deel.
Bind onder voortdurend roeren met stukjes beurre manié.
Laat nog 2 minuten koken.
Zeef de saus over de stukken kreeft.

Homard à l'Américaine (kreeft op z'n Amerikaans)

Verwarm nog even tot het kookt.

Serveer met Creoolse rijst.

Homard à la cardinal (kreeft van de kardinaal)

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

Ingrediënten

2 kreeften van 900 g
2 sjalotjes
100 g champignons
1 eetlepel truffelschillen
300 g visafval
laurier
1 dl witte wijn
2 dl slagroom
100 g geraspte gruyérekaas
1 ui
1 kleine wortel
zout
peper
peterselie
tijm
2 dl azijn
1 eetlepel cognac
50 g boter
50 g bloem

Bereiding

Was de visafval.
Maak wortel en ui schoon en snij ze in schijfjes.
Smelt de boter en laat de ui en wortel even bakken zonder te verkleuren.
Voeg het visafval toe en roer goed door.
Giet de wijn erbij en ½ l water.
Breng aan de kook en schuim goed af.
Laat 25 minuten zachtjes koken.
Doe de azijn met wat peterselie, tijm, laurier samen met 5 l water in een pan.
Breng aan de kook.
Voeg de kreeften toe en laat ze op een hoog vuur 20 minuten koken.
Maak ondertussen de champignons schoon en snij in kleine blokjes.
Smelt wat boter in een pan en bak de champignons tot al het vocht verdampt is.
Voeg de room toe met zout en peper en laat zachtjes 15 minuten koken.
Hak de sjalot en truffelschillen fijn.
Haal de kreeften uit de pan en snij in de lengte doormidden.
Haal al het vlees eruit en snij in blokjes.
Smelt de rest van de boter en voeg de poten en scharen toe en roer goed.
Flambeer af met de cognac.
Strooi er de bloem over en laat 2 minuten bakken.
Voeg de gezeefde visfumet toe en laat zachtjes 20 minuten koken.
Doe nu de stukjes kreeft en de champignons met truffelschillen in een pan.
Zeef de saus en schenk er ook over.
Laat nog even aan de kook komen.

Homard à la cardinal (kreeft van de kardinaal)

Vul de karkassen ermee.

Strooi de kaas erover en laat onder de grill kleuren.

Serveer direct.

Homard à la Thermidor (kreeft Thermidor)

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

Ingrediënten

2 kreeften van 900 g
dragon
12 peperkorrels
2 dl droge witte wijn
1 dl slagroom
75 g geraspte kaas
75 g boter
1 wortel
1 dl cognac
tijm
peterselie
1 sjalot
laurier
3 dl melk
1 eetlepel mosterd
40 g bloem
1 ui
2 dl azijn
zout
peper

Bereiding

Maak wortel en ui schoon en snij in schijfjes.
Doe 5 liter water met u, wortel, zout, peterselie, tijm en laurier in een pan.
Breng aan de kook.
Leg de kreeften in de pan en kook ze 20 minuten.
Hak ondertussen de dragon en sjalotje fijn.
Plet de peperkorrels.
Doe dit samen met de wijn in een pan.
Laat voor 9/10 deel inkoken.
Smelt 30 g boter in een pan en voeg de bloem toe.
Laat enkele minuten koken zonder kleuren.
Voeg de melk toe en laat 5 minuten koken.
Giet de saus bij het ingekookte vocht en breng weer aan de kook.
Voeg de slagroom toe.
Snij de kreeften in de lengte doormidden en verwijder het zakje zand.
Verwijder dedarm en haal al het vlees eruit.
Snij dit in blokjes.
Breek de scharen en haal het vlees eruit.
Smelt de rest van de boter en voeg het kreeftevlees toe.
Laat zachtjes koken.
Flambeer met de cognac.
Druk de saus door een zeef.
Schenk over de kreeft.

Homard à la Thermidor (kreeft Thermidor)

Laat enkele minuten koken en meng de mosterd erdoor.

Vul de karkassen met het mengsel.

Strooi er de kaas over en gratineer onder de grill.

Serveer ze heet.

Kaasmuffins met pijnboompitten

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

75 g boter
4 eieren (L)
75 g zelfrijzend bakmeel
100 g belegen kaas, geraspt
45 g pijnboompitten
versgemalen peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.
Vet een muffinplaat in of gebruik 6 caisses (papieren bakvormpjes).
Mix de boter luchtig en klop de eieren er één voor één door.
Zeef het bakmeel en spatel dit met 50 g kaas en 30 g pijnboompitten door het mengsel.
Breng op smaka met pepepr.
Verdeel het beslag over de vormpjes en bestrooi de bovenkant met de rest van de kaas en pijnboompitten.
Bak de muffins midden in de oven in ca. 20 minuten gaar.
Laat ze even iets afkoelen in de vormpjes en snij de randen los.

Tip: beleg de kaasmuffins met rauwe ham.

Variatietip: vervang de pijnboompitten door zonnebloempitten

Tip: met een tomatensalade ook lekker als lunchgerecht

Drankadvies: verse jus d'orange

Langouste à la béarnaise (langouste uit Béarn)

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

Ingrediënten

2 langoustes van 900 g

tijm

peterselie

2 dl béarnaisesaus

½ dl olijfolie

laurier

zout

peper

Bereiding

Breng een grote pan met water aan de kook.

Voeg er wat tijm, peterselie, zout en laurier toe.

Leg de langoustes twee minuten in de kokende vloeistof.

Haal de pan van het vuur en laat de langoustes uitlekken.

Snij ze in de lengte doormidden.

Besprenkel ze overvloedig met olie.

Bestrooi rijkelijk met zout en peper.

Zet onder de grill en laat ze daar 15 minuten.

Let op dat ze niet verbranden.

Serveer in een schaal en geef er béarnaisesaus bij.

Macaroni aux scampi et aux moules (macaroni met scampi en mosselen)

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

Ingrediënten

250 g macaroni
1 kg mosselen
4 sjalotjes
2 dl droge witte wijn
1 borrelglas cognac
2 dl slagroom
peterselie
150 g champignons
12 scampi
1 stukje bleekselderij
½ dl tomatenketchup
paprikapoeder
70 g boter
tijm
zout
peper
cayennepeper

Bereiding

Maak de mosselen schoon en doe ze in een grote pan samen met de wijn.
Ga er flink met de pepermolen over.
Kook ze op een hoog vuur tot ze open zijn.
Haal de mosselen uit de schelpen.
Zeef het vocht en bewaar het.
Pel de scampi en haal de darm eruit.
Maak de selderij schoon.
Snij in dunne reepjes.
Maak de champignons schoon en snij in plakjes.
Smelt de helft van de boter en bak de champignons licht bruin.
Haal uit de pan en hou ze warm.
Laat in dezelfde boter de sjalotjes lichtbruin en ook de selderij.
Voeg er dan de scampi bij en zet het vuur hoog.
Strooi er wat tijm en paprika over en laat 7 minuten bakken.
Flambeer met de cognac.
Schenk het mosselnat erbij en laat 5 minuten sudderen.
Haal de scampi eruit en hou ze warm.
Kook de macaroni "al dente".
Laat de saus van de scampi snel tot de helft inkoken.
Voeg dan tomatenketchup, room, scampi, champignons en mosselen toe en laat 2 minuten koken.
Was en hak de peterselie.
Kneed van 10 g boter en 10 g bloem een beurre manié.
Scheep het mengsel uit de saus in een voorverwarmde schaal.
Omring met de macaroni.
Bind de saus met de beurre manié.

Macaroni aux scampi et aux moules (macaroni met scampi en mosselen)

Breng op smaak met zout, peper en cayennepeper.

Schenk over de scampi en andere ingrediënten in de schaal.

Serveer meteen.

Oeufs pochés à l'Indienne (gepocheerde eieren op z'n Indisch)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
2 dl indische saus
zout
boter
100 g pilafrijst
2 tomaten
azijn

Bereiding

Pocheer de eieren 3 minuten in water met azijn en wat zout.
Ontvel de tomaten en snij ze doormidden en verwijder de pitjes.
Braad de tomaat helften in wat boter.
Vul schelpjes met pilafrijst en leg er een gepocheerd ei op.
Schenk er wat saus over en leg er een halve gebraden tomaat bij.

Omelette arlequin (omelet harlekijn)

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

Ingrediënten

150 g spinazie
1 teentje knoflook
nootmuskaat
2½ dl paprikasaus
250 g tomaten
35 g geraspte goudse kaas
zout
peper
tijm
3 eetlepels slagroom
3 eetlepels olijfolie
2 dl coulis van paprika
3 eieren

Bereiding

Ontvel de tomaten, ontpit ze en snij in stukken.
Bak ze met wat tijm in 1 eetlepel olie, tot alle vocht verdampt is.
Haal van het vuur.
Bak in een andere pan de gewassen spinazie met wat knoflook en zout tot al het vocht verdampt is.
Breek in 3 verschillende schalen een ei.
Voeg bij elke schaal peper, zout en een eetlepel room.
Voeg bij de eerste schaal de tomaat, bij de tweede de kaas en bij de derde de spinazie.
Maak de drie mengsel apart fijn in de mixer.
Vet een pasteischaal in en giet er het eerste mengsel in.
Zet de schaal au bain marie in een oven van 200°C.
Laat daar 20 minuten in staan.
Als de massa stevig is, schenken we het volgend emengsel erop.
Zet terug in de oven.
Herhaal de procedure voor het derde mengsel zodat een driekleurige pastei ontstaat.
Laat even afkoelen en stort op een schaal.
Snij er plakken van en serveer warm met paprikasaus.

Poulet à l'Indienne (Indische kip)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

½ l kippenbouillon
2 theelepels kerrie
2 plakken ananas
1 ui
room
200 g rijst
1 soepkip
100 g champignons
50 g boter
40 g bloem
peterselie

Bereiding

Maak van de soepkip eerst kippenbouillon.
Neem ze uit de bouillon en haal het vlees van de botten en snij in stukjes.
Smelt de boter en laat ze lichtbruin worden.
Bak er de in ringen gesneden ui in tot ze gaar is en fruit de kerrie 5 minuten mee.
Voeg er de bloem bij zodat er een roux ontstaat.
Voeg nu de bouillon toe tot een gladde saus ontstaat.
Breng op smaka met zout en peper.
Zeef de saus en pers de ui met een houten lepel.
Was de champignons, snij ze in plakjes en voeg bij de saus.
Doe de stukken kip erbij en warm door.
Kook ondertussen rijst.
Bak de schijven ananas.
Maak met hulp van een vorm een ring van de rijst op een bord.
Vul de opening met de ragoût van kip en leg er een halve schijf ananas overheen.
Strooi er wat gehakte peterselie over.

Ravioli rossi met kalfsoester en saliejus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	AllerHande 08 2004			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels pijnboompitten
2 kalfsoesters, op kamertemperatuur
25 g boter
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels gedroogde salie (of 1 eetlepel fijngesneden verse salie)
3 teentjes knoflook, in plakjes
1 eetlepel balsamicoazijn
150 g Marsala (slijter)
1 bak ravioli rossi (pasta, 250 g)

Bereiding

In pan ruim water met wat zout aan de kook brengen.
In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren.
Kalfsoesters inwrijven met peper.
In diepe koekenpan boter en olie verhitten en kalfsoesters in 5 minuten rondom bruin en van binnen rosé bakken.
Vlees op bord leggen, bestrooien met zout en onder aluminiumfolie warmhouden.
Salie en knoflook door bakvet roeren en 1-2 minuten zachtjes bakken.
Balsamicoazijn erdoor roeren en snel laten verdampen.
Marsala toevoegen en op hoog vuur iets laten inkoken, tot lichtgebonden jus.
Ravioli volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Voorzichtig afgieten en door saliejus scheppen.
Ravioli over twee borden verdelen en bestrooien met pijnboompitten.
Kalfsoesters ernaast leggen.
Lekker met rucolasalade met artisjokharten.

Wijnadvies: Antinori Cippreseto Rosato Toscana

Risotto met gebakken tilapia en witlof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 zakje Risotto alla Milanese (165 g)

3 struikjes witlof

½ rode paprika

2 takjes tijm

4 eetlepels olijfolie

zout

versgemalen peper

200 g tilapiafilet

Bereiding

Risotto bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Witlof schoonmaken en in lengte in vieren snijden.

Paprika schoonmaken en in reepjes snijden.

Tijm van takjes rissen.

In wok 2 eetlepels olie verhitten en witlof en paprika ca. 5 minuten roerbakken.

Tijm, zout en peper naar smaak erdoor scheppen.

Intussen tilapiafilet in repen van ca. 2 cm snijden en bestrooien met zout en peper.

In koekenpan rest van olie verhitten en vis in ca. 4 minuten rondom bruinbakken.

Risotto op twee borden scheppen.

Groenten erop scheppen en tilapia erover verdelen.

Wijnadvies: Ernst & Julio Gallo Sauvignon-Blanc

Rodekool-cranberrystamppot

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

Ingrediënten

1 kg aardappels
50 g boter of margarine
2 bakjes Quorn-stukjes (a 175 g)
50 ml port
1 zak rode kool met appel (gekookte, 520 g)
150 g cranberrycompote (pot a 350 g)

Bereiding

Aardappels schillen, wassen, in stukken snijden en in ca. 20 minuten gaarkoken.
Quorn bestrooien met zout en peper.
In koekenpan helft van boter verhitten en quornstukjes in ca. 4 minuten gaarbakken.
In pan port, rodekool en cranberry-compote verwarmen.
Aardappels fijnstampen met rest van boter.
Koolmengsel en quorn door aardappels mengen.
Stamppot op smaak brengen met zout en peper.

Wijnadvies: Kangaroo Ridge Rosé

Rodekoolpuree

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 vleesbouillontablet
50 g boter
1 ui, gesnipperd
50 g witte rijst
1 zak gesneden rodekool (300 g)
2 theelepels Chinese kruiden (vijfkruidenpoeder)

Bereiding

Bouillontablet oplossen in 1 liter kokend water.
In pan 1 eetlepels boter smelten en ui 2 minuten zachtjes fruiten.
Rijst erdoor roeren en 1-2 minuten meebakken.
Rodekool en Chinees vijfkruidenpoeder door rijst scheppen en naar smaak zout en peper toevoegen.
Bouillon bij rodekool schenken en geheel doorroeren.
Op laag vuur rodekool 20-25 minuten koken tot rijst gaar is.
Rodekool afgieten in zeef en goed laten uitlekken.
Rodekool met rijst in keukenmachine pureren tot gladde massa.
Rest van boter erdoor mengen.
Rodekoolpuree op smaak brengen met zout en peper en eventueel nog even verwarmen.
Lekker met gebakken kipfilet en appelcompote.

Tip: Deze rodekoolpuree is ook heerlijk bij gebakken eendenborstfilet of struisvogelbiefstuk.

Rodekoolsalade met sinaasappel

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

Ingrediënten

50 g rozijnen
3 sjalotten
3 eetlepels rode-wijnazijn
2 sinaasappels
1 zak gesneden rodekool (300 g)
1 eetlepel suiker
½ eetlepel tijm (verse blaadjes)
75 ml olijfolie extra vierge

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen.
In kommetje rozijnen in warm water 5 minuten wellen.
Sjalotten pellen, halveren en in dunne ringen snijden.
In slaschaal sjalotringen met azijn door elkaar scheppen en sjalot 5 minuten marinieren.
Sinaasappels schoonboenen en schil eraf raspen.
Sinaasappels dik schillen en vruchtvlees in grove stukken snijden.
Rodekool in vergiet doen en kokende water erover schenken.
Rodekool omscheppen en goed laten uitlekken.
In zeef rozijnen laten uitlekken.
Rodekool nog warm door sjalotten scheppen.
Rozijnen, suiker, tijm, sinaasappelrasp, olie en sinaasappelstukken erdoor mengen.
Salade op smaak brengen met zout en peper en minstens 30 minuten laten staan, zodat de smaak kan intrekken.
Lekker bij tartaartje of braadworst.

Tip: Een beetje karwijzaad (kummel) smaakt ook heel lekker in deze salade.

Roergebakken rodekool met appel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
2 kleine rode uien, in dunne ringen
2 groene appels (Granny Smith), in dunne partjes
1 zak gesneden rodekool (300 g)
1 eetlepel (witte) balsamicoazijn

Bereiding

In wok olie verhitten en uiringen in 10 minuten zachtjes glazig bakken.
Appel toevoegen en 5 minuten al omscheppend bakken.
Rodekool door ui met appel scheppen en 5-7 minuten roerbakken tot kool beetgaar is.
Op smaak brengen met zout en peper.
Azijn op laatste moment erdoor roeren.
Lekker met gehaktballen en aardappelpuree.

Tip: Rodekool smaakt heerlijk met specerijen als kruidnagel, kaneel, piment en nootmuskaat. Voor een wat pittiger gerecht kunt u een mespunt van deze specerijen aan de rodekool toevoegen.

Roggebrood met haringtartaar

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 zoute haringen

1 wortel

1 bosuitje

3 sneetjes licht roggebrood

3 blaadjes ijsbergsla

1 eetlepel boter of margarine

Bereiding

Haringen schoonmaken en fijnhakken.

Wortel in piepkleine stukjes snijden en door haring scheppen.

Bosuitje schoonmaken en in dunne ringen snijden.

Met uitsteekvormpje 12 rondjes uit roggebrood en ijsbergsla steken.

Rondjes roggebrood dun bestrijken met boter.

Sla op rondjes leggen.

Uitsteekvormpje op roggebroodrondje zetten en vullen met 2 à 3 theelepels haringtartaar.

Met theelepel gladstrijken.

Op zelfde manier nog 11 roggebroodjes beleggen.

Garneren met ringetjes bosui.

Wijnadvies: Domecq Dry Sherry

Roggebroodhapje met biet en zalm

Menugang Hapje

Soort Vis

Snel Ja

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Ja

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels (olijf)olie

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel knoflookbieslook, fijngeknipt

1 eetlepel kappertjes

1 gekookte biet, schoongemaakt

2 sneetjes licht roggebrood

1 eetlepel mayonaise

1 bakje gerookte zalmblokjes (100 g)

Bereiding

In kommetje olie en citroensap tot dressing kloppen.

In ander kommetje bieslook, kappertjes en ½ eetlepel dressing door elkaar scheppen.

Biet in 8 plakjes snijden en er met uitsteekvormpje 8 even grote rondjes uitsteken.

Plakjes in dressing leggen.

Sneetjes roggebrood in vieren snijden en dun bestrijken met mayonaise.

Hierop plakjes biet leggen en zalmblokjes erover verdelen.

Bieslook en kappertjes erop scheppen.

Romige aardappelen met roodbaarsfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	ww.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 bosuitjes
3 eetlepels olijfolie
2 schaaltes roodbaarsfilet (vers a ca. 250 g)
2 bakjes cherrytomaten (a 250 g)
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 cup boursin cuisine tomaat & mediterrane kruiden (250 g)
1 zak ijsbergsla (200 g)
6 eetlepels vinaigrette (dressing)

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Bosuitjes in dikke ringen snijden.
Roodbaars in 4 stukken verdelen.
In ingevette ovenschaal roodbaars, tomaatjes en bosui leggen.
Met zout en peper bestrooien en met olie besprenkelen.
Schaal in midden van oven zetten en vis in 15 minuten gaarbakken.
Aardappelschijfjes in 5 minuten gaarkoken, afgieten en Boursin erdoor scheppen.
Aardappels met Boursin al omscheppend 2 minuten verwarmen.
Sla met dressing mengen.
Roodbaars met tomaatjes, romige aardappelen en salade serveren.

Wijnadvies: Eugène Loron Mâcon Villages blanc

Romige paprikasoep met tilapia

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Soep

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 zak gemengde paprikas
3 tomaten
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
1 pak soepbasis room (1 liter)
2 schaaltes tilapiafilet (ca. 200 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 ciabattabrood

Bereiding

Paprika's en tomaten schoonmaken en in kleine stukjes snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
In soeppan olie verhitten en paprika 4 minuten bakken.
Tomaten en knoflook toevoegen en 2 minuten meebakken.
Soepbasis toevoegen en al roerende aan de kook brengen.
Tilapia in stukjes snijden en 5 minuten in soep meekoken.
Basilicum in reepjes snijden.
Soep op smaak brengen met zout en peper en met basilicum garneren.
Soep met ciabatta serveren.

Wijnadvies: Inglewood Chardonnay

Romige zuurkoolschotel met gember

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 01 2004

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 zakjes gekookte wijnzuurkool (met spek, a 250 g)
1 duopak voorgekookte krieltjes (700 g)
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 eetlepels olie
400 g kipfilet, in dunne reepjes
6 bolletjes gember (pot), fijngehakt
125 ml crème fraîche
4 takjes peterselie, fijngehakt

Bereiding

Zuurkool in zeef laten uitlekken.
Krieltjes in ruim water met zout in 10-12 minuten gaarkoken.
Krieltjes afgieten. In hapjespan ui en knoflook in olie fruiten.
Kipreepjes toevoegen en 4 minuten al omscheppend meebakken.
Krieltjes, zuurkool en gember toevoegen en geheel nog 4 minuten roerbakken.
Crème fraîche erdoor mengen en gerecht nog 1-2 minuten door en door verwarmen.
Op smaak brengen met zout, peper en peterselie.

Roodbaarsfilet met auberginekaviaar

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande oktober 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 aubergines
2 gegrilde paprika's (pot à 465 g Nefeli)
1 teentje knoflook
½ eetlepel balsamicoazijn
6½ eetlepels olijfolie
zout
versgemalen peper
4 roodbaarsfilets (à ca. 125 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Aubergines wassen, in lengte halveren en in oven in ca. 30 minuten zacht laten worden.
Aubergines ca. 15 minuten laten afkoelen, vruchtvlees uit schil lepelen en grof hakken.
Intussen paprika's klein snijden.
Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen.
Met azijn en 5 eetlepels olie door elkaar mengen.
Aubergine- en paprikastukjes erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Roodbaarsfilets aan beide kanten dun bestrijken met olie.
Filets met witte kant naar onder, op bakplaat leggen.
Vier borden voorverwarmen.
Bakplaat vlak onder hete grill schuiven en roodbaarsfilets in ca. 4 minuten lichtbruin en gaar grillen.
Roodbaarsfilets op warme borden leggen en kaviaar erop scheppen.
Serveren met ciabattabrood en gemengde salade.

Roodbaarsfilet met fruit

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Fruit

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 zak ovenfrites (diepvries, 1 kg)
2 schaaltes roodbaarsfilet (a ca. 225 g)
1 eetlepel viskruiden (strooibusje a 80 g)
2 zakken broccoliroosjes (a 300 g)
50 g boter
1 bak Hawaïsalade (300 g)

Bereiding

Frites bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Vis droogdeppen en bestrooien met viskruiden.
Broccoli in ca. 8 minuten beetgaar koken.
Vier borden voorverwarmen.
In grote koekenpan boter verhitten.
Vis in ca. 3 minuten aan elke kant gaarbakken.
Intussen salade laten uitlekken.
Vis uit pan nemen en op warme borden leggen.
In bakvet fruit ca. 1 minuut bakken.
Fruit over vis scheppen.
Serveren met broccoli en frites.

Wijnadvies: Ernest & Julio Gallo Chardonnay

Roodbaarsfilet met groenteschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

600 g ongeschilde krieltjes
2 zakken groentemix (a 400 g)
1 pakje Boursin (150 g)
100 ml droge witte wijn
50 g boter
2 schaaltes roodbaarsfilets (a ca. 225 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
Krieltjes schoonborstelen.
Krieltjes en groente 6 minuten blancheren en goed laten uitlekken.
Boursin met wijn losroeren.
Groenten, krieltjes, roomkaasmengsel en zout en peper naar smaak in ovenschaal door elkaar scheppen.
Schotel in midden van oven in 20 minuten gaar laten worden.
In koekenpan boter verhitten.
Vis bestrooien met zout, peper en bloem en in ca. 5 minuten bruinbakken.
Serveren met groenteschotel.

Wijnadvies: Rémy Pannier Chardonnay

Roodbaarsfilet met mediterane saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje cherrytomaatjes (250 g)
4 eetlepels olijfolie
750 g aardappelpartjes (zak à 450 g)
2 schaaltes roodbaarsfilet (à ca. 250 g)
zout en peper
1 eetlepel citroensap
1 zak Italiaanse groentemix (250 g)
1 flesje mediterranean olijvensaus (180 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Tomaatjes wassen en halveren.
In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten.
Aardappelpartjes toevoegen en ca. 2 minuten al omscheppend bakken, vervolgens afgedekt nog ca. 5 minuten bakken.
Vis in bakblik leggen, bestrooien met zout en peper en besprenkelen met citroensap en rest van olie.
Vis in midden van oven in ca. 10 minuten gaar bakken.
Tomaatjes en groentemix bij aardappelen voegen en ca. 5 minuten meebakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Vis serveren met aardappel-groentemengsel en olijvensaus.

Wijnadvies: Undurraga Chardonnay

Roodbaarsfilet met romige wijnsaus

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

Ingrediënten

800 g broccoli
2 schaaltjes roodbaarsfilet (a ca. 225 g)
2 eetlepels bloem
25 g boter
1 duopak krieltjes (700 g)
1 pakje crème fraîche (a 200 ml)
50 ml droge witte wijn
2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen, stronkjes in stukjes snijden en in 8 minuten beetgaar koken.
Vis bestrooien met bloem, zout en peper.
In koekenpan boter verhitten en vis in 8 minuten aan beide zijden bakken, voorzichtig keren.
Intussen krieltjes in 4 minuten gaarkoken.
Crème fraîche met wijn in steelpannetje 1 minuut koken, op smaak brengen met zout en peper.
Kappertjes door wijnsaus roeren.
Vis serveren met wijnsaus, broccoli en krieltjes.

Wijnadvies: Swartland Chardonnay

Roomkwarktaart met cranberrytopping

Menugang Gebak
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 10 personen

1 pak mix voor kwarktaart naturel
50 g boter, gesmolten
½ sinaasappel
340 g cranberry's
100 g suiker
250 ml slagroom
450 g magere kwark

Bereiding

Bodem en randen van springvorm (doorsnede ca. 24 cm) bekleden met bakpapier.
In kom mix voor kruimelbodem en boter mengen.
Kruimelmengsel over bodem van taartvorm verdelen en met bolle kant van lepel stevig aandrukken.
Taartbodem in koelkast ca. 15 minuten laten opstijven.
Intussen sinaasappel schoonboenen en 1 eetlepel schil eraf raspen.
Sinaasappel uitpersen.
In pan cranberry's met sinaasappelrasp, sinaasappelsap en suiker ca. 15 minuten koken tot cranberrycompote gebonden is.
Intussen in kom slagroom stijf kloppen.
In andere kom taartmix met 400 ml water in ca. 2½ minuut schuimig kloppen.
Kwark erdoor kloppen.
Slagroom door kwarkmengsel spatelen en dit over taartbodem verdelen.
Taart ca. 4 uur in koelkast laten opstijven.
Cranberrycompote laten afkoelen.
Kort voor serveren cranberrycompote over taart uitstrijken.

Salade met gemarineerde tilapiafilet 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 tilapiafilets (ca. 250 g)

zout

(versgemalen) peper

2 eetlepels citroensap

1 teentje knoflook

1 rode peper

8 eetlepels olijfolie

1 slapakket pikant

1 zakje inmaakkruiden

6 eetlepels witte-wijnazijn

6 cherrytomaatjes

Bereiding

Tilapiafilets in lengte halveren, bestrooien met zout en peper en besprenkelen met citroensap.

Vis ca. 15 minuten laten intrekken.

Intussen knoflook pellen en fijnsnipperen.

Peper wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.

Tilapiafilets droogdeppen met keukenpapier.

In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en tilapiafilets in 3 à 4 minuten licht bruinbakken.

Halverwege keren.

Op keukenpapier laten uitlekken.

Komkommer, paprikablokjes en uiringen uit slapakket nemen, sla tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.

Laurierblaadje en pimentkorrels uit inmaakkruiden nemen, pimentkorrels met bolle kant van lepel pletten.

In pan azijn aan de kook brengen. Knoflook, peper, paprika, ui, laurier en pimentkorrels ca. 3 minuten zachtjes koken (= marinade).

Komkommer met rest van olie door marinade scheppen en over vis verdelen.

Vis afgedekt ca. 24 uur in koelkast zetten.

Laurier uit marinade verwijderen.

Sla over vier borden verdelen.

Cherrytomaatjes halveren en op sla leggen.

Tilapiafilets op sla leggen.

Groenten en marinade over vis verdelen.

Serveren met stokbrood.

Wijnadvies: Otoñal Rioja Blanco

Salade met gemarineerde tilapiafilet 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 citroen
1 zakje verse koriander (15 g)
2 teentjes knoflook
2 theelepels paprikapoeder
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
2 schaaltjes tilapiafilets (à ca. 145 g)
4 eetlepels volkoren tarwemeel
1 zakje jonge bladsla (Biologisch) (100 g)
1 bakje gemarineerde artisjokken (200 g)
zeezout
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Citroen goed schoonboenen en helft van schil eraf raspen.

Citroen uitpersen.

Helft van koriander heel fijn hakken.

Knoflook pellen en boven wijde schaal uitpersen.

Citroenrasp, 3 eetlepels citroensap, fijngehakte koriander, paprikapoeder, komijn en 2 eetlepels olie erdoor roeren.

Tilapiafilet in brede repen snijden.

Repen vis door marinade wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn.

Vis ca. 1 uur afgedekt in koelkast zetten.

Volkorenmeel in diep bord strooien.

Repen tilapia door volkorenmeel wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn.

In koekenpan rest van olie verhitten en repen vis in ca. 4 minuten knapperig bruinbakken, halverwege voorzichtig keren.

Rest van koriander grof hakken en luchtig door sla mengen.

Sla over twee diepe borden verdelen.

Artisjokken erop leggen.

1 Eetlepel citroensap en 2 eetlepels marinade uit bakje van artisjokken erover sprenkelen.

Bestrooien met zout en peper.

Gebakken vis erop leggen.

Serveren met ciabatta.

Wijnadvies: Sandeman Dry Seco Sherry

Salade met Groninger-mosterddressing en toast van Groningerkoek

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

Ingrediënten

½ Groningerkoek (of Oudewijvenkoek)
1 (boeren)rookworst (250 g)
2 struikjes witlof
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels (witte) balsamicoazijn
1 eetlepel Groninger mosterd
2 zakjes waterkers (a 75 g)
2 appels, geschild en in plakjes

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen.
Van Groningerkoek 12 plakken van ½ cm dikte snijden.
Plakjes koek op bakplaat leggen en 10 cm onder grill schuiven.
Koek in 1-3 minuten goudbruin grillen, halverwege omdraaien (opletten dat plakjes niet verbranden).
Op rooster laten afkoelen.
Rookworst volgens gebruiksaanwijzing op verpakking verwarmen.
Blaadjes van witlof loshalen en in 2-3 stukken snijden.
In schaal olie met azijn en mosterd tot dressing kloppen.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Waterkers, witlof en appel luchtig door dressing scheppen.
Salade over vier borden verdelen.
Worst in plakjes snijden en op salade leggen.
Kruidkoektoast ernaast leggen.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

Saltimbocca van kalkoen-schnitzel met cranberryjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 kalkoenschnitzels (à ca. 125 g)
bloem om te paneren
(versgemalen) peper
1 theelepel salie
4 plakjes parmaham
3 eetlepels olijfolie
3 eetlepels rode port
2 eetlepels cranberrycompote (uit potje)
zout

Bereiding

Schnitzels op plank leggen.
Stukje huishoudfolie erover leggen en met behulp van deegroller vlees voorzichtig wat platter rollen.
Schnitzels halveren, lapjes vlees door bloem halen en bestrooien met peper en salie.
Lapjes beleggen met plakje ham.
Schnitzels dubbelvouwen en vastzetten met cocktailprikker.
In ruime koekenpan olie verhitten.
Schnitzels op middelhoog vuur in ca. 4 minuten rondom bruin bakken.
Vlees uit pan nemen.
Door achtergebleven bakvet port, cranberrycompote en 3 eetlepels water roeren.
Vuur lager zetten en schnitzels nog ca. 2 minuten in cranberryjus leggen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Lekker met verse pasta en broccoli.

Wijnadvies: Rosé d'Anjou

Sambal goreng-boontjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

Ingrediënten

750 g sperziebonen
3 eetlepels zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngesneden
3 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel sambal
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel gemalen laos
1 stengel sereh (citroengras)
50 g santen (kokoscreme, blok a 200 g)

Bereiding

Sperziebonen schoonmaken en in pan met ruim kokend water met zout in 5 minuten beetgaar koken.
Sperziebonen in vergiet onder koud stromend water afspoelen (zo blijven ze mooi groen).
In wok olie verhitten en ui en knoflook hierin fruiten.
Ketjap, sambal, gemberpoeder en laos erdoor roeren.
Sereh in grove stukken snijden.
Sereh, kokoscrème en 100 ml water aan uimengsel toevoegen.
Geheel al roerend aan de kook brengen, op smaak brengen met zout.
Sperziebonen door kruidenmix scheppen en nog 3 minuten verwarmen.
Voor serveren stukken sereh uit gerecht verwijderen.

Smoor daging (in ketjap gesmoord rundvlees)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen

750 g rib- of runderlappen
6 eetlepels zonnebloemolie
2 uien, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngesneden
2 rode pepers, in ringetjes
1 eetlepel ketoembar (gemalen korianderzaad)
1 theelepel djinten (gemalen komijn)
1 theelepel nootmuskaat
5 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel tamarindepasta (pot a 225 g)
150 ml kippenbouillon (van tablet)

Bereiding

Vlees in reepjes snijden.
In wok of braadpan olie verhitten en vlees op hoog vuur 3 minuten roerbakken.
Vlees uit pan nemen.
In overgebleven bakvet ui, knoflook en rode peper 3 minuten op laag vuur fruiten.
Ketoembar, djinten en nootmuskaat door uimengsel roeren en kort meebakken.
Vlees terugdoen in pan.
Ketjap en tamarindepasta erdoor roeren en bouillon erbij schenken.
Geheel aan de kook brengen en eventueel op smaak brengen met zout.
Vlees met deksel op pan op laag vuur (op warmhoudplaatje) ca. 1 uur laten stoven.
Lekker met emping, nasi koening en sambal goreng-boontjes.

Spaanse rijst met zeevruchten

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 rode peper, ontzaad en in ringetjes
350 g risotto rijst (Lassie)
9 dl visbouillon (van tabletten)
250 g doperwtjes (diepvries)
2 vleestomaten, in stukjes
400 - 450 g zeevruchtencocktail
peper
zout
4 eetlepels peterselie, geknipt

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook en de peper 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de risottorijst toe en bak hem 2 minuten mee.
Schenk 1/3 deel van de bouillon erbij en breng alles al roerende aan de kook.
Voeg als alle bouillon is opgenomen opnieuw 1/3 deel van de bouillon toe.
Ga door totdat alle bouillon is opgebruikt.
Voeg de doperwtjes en de tomaat toe en kook de rijst in ± 20 minuten gaar.
Neem de pan van het vuur en schep de zeevruchtencocktail en peper en zout naar smaak erdoor. Laat de pan 5 minuten staan.
Bestrooi met de peterselie en serveer direct.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Ribera del Guadiana

Spaghetti met tomatensaus en gegrilde kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 courgettes
400 g kleine tomaten
4 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook
300 g spaghetti (all uovo, 500 g)
1 schaal kipfilethaasjes (ca. 350 g)
2 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries, 50 g)
1 pakje tomatensaus met mascarpone (190 g)

Bereiding

Oven op 225 °C voorverwarmen.
Courgettes 2 keer in de lengte halveren en in stukken van 4 cm snijden.
Knoflook pellen en uitpersen boven olijfolie.
Courgettes samen met tomaatjes (aan tros) in ovenschaal leggen en met 2 eetlepels olie besprenkelen.
Groente in 15 minuten in oven gaar laten worden.
Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing koken.
Kip met rest van olie inwrijven en met kruiden bestrooien.
In grillpan kipfilet in 5 minuten gaargrillen.
Tomaat & mascarponesaus door spaghetti scheppen.
Kipfilet met zout bestrooien.
Spaghetti over vier borden verdelen.
Kipfilet, tomaat en courgette erop scheppen.
Lekker met geraspte pittige kaas.

Wijnadvies: Swartland Chardonnay

Spruitenstoofpot met hazelnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie
1 ui, grofgesnipperd
1 grote winterwortel, in plakjes
150 g knolselderij, in blokjes
4 aardappels, in grove stukken
400 g spruitjes, schoongemaakt
1 groentebouillontablet, verkruimeld
1 laurierblad
2 theelepels gedroogde tijm
400 ml droge witte wijn
1 zakje hazelnoten (75 g)

Bereiding

In braadpan olie verhitten.
Ui en wortel 2 minuten fruiten.
Knolselderij, aardappels en spruiten toevoegen en al omscheppend 3 minuten meebakken.
Bouillontablet, laurierblad en tijm toevoegen.
Wijn erbij schenken.
Gerecht aan de kook brengen en met deksel schuin op pan in 30 minuten zachtjes gaarstoven.
In droge koekenpan hazelnoten goudbruin roosteren.
Noten op snijplank laten afkoelen en grof hakken.
Spruitenstoofpot op smaak brengen met zout en peper.
Laurierblad verwijderen.
Groenten, met een beetje stoofvocht, over vier diepe borden verdelen.
Bestrooien met hazelnoten.
Lekker met donker volkorenbrood.

Wijnadvies: La Tulipe de la Garde Bordeaux Sauvignon Blanc

Stamppot met paksoi en rookkaas

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

Ingrediënten

1 kilo aardappels (kruimig)
2 struiken paksoi
1 teentje knoflook
1 ui
8 worteltjes
1 eetlepel boter of margarine
200 g rookkaas
200 ml melk

Bereiding

Aardappels schillen, in kleine stukken snijden, wassen en in 15 minuten gaar koken.
Paksoi schoonmaken en in repen snijden.
Knoflook en ui pellen en snipperen.
Wortels schrappen en in plakjes snijden.
In koekenpan boter verhitten.
Ui en knoflook ca. 3 minuten fruiten.
Wortel ca. 3 minuten meebakken.
Kaas in blokjes snijden.
In pan of magnetron melk verwarmen.
Aardappels afgieten en met warme melk tot smeulige puree stampen.
Wortelmengsel, kaas en paksoi erdoor scheppen.
Stamppot door en door verwarmen tot kaas begint te smelten.

Wijnadvies: E&J Gallo Chardonnay

Stevige geitenkaaspannenkoek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

Ingrediënten

100 g bloem
1 ei
200 ml volle melk
½ zakje verse peterselie (a 30 g), fijngehakt
2 eetlepels boter
1 dunne prei, in ringetjes
125 g champignons (fijn), in kwarten
1 teentje knoflook, geperst
250 g cherrytomaten
125 g zachte geitenkaas (bijv. Bettine blanc)

Bereiding

Bloem boven kom zeven, mespunt zout toevoegen.
Kuiltje in bloem maken, ei erboven breken en helft van melk toevoegen.
Met garde vanuit midden tot glad beslag roeren.
Rest van melk langzaam toevoegen tot beslag gewenste dikte heeft.
Peterselie erdoor roeren.
In wok of hapjespan 1 eetlepel boter verhitten en prei met champignons en knoflook 5 minuten bakken.
Vuur laag draaien en tomaatjes toevoegen.
Nog 5 minuten zachtjes bakken, tot prei gaar is.
Groentemengsel op smaak brengen met zout en peper.
In koekenpan ½ eetlepel boter verhitten.
Van helft van beslag pannenkoek bakken.
Op warm bord leggen en warmhouden (in aluminiumfolie of oven van 150 °C).
Rest van boter smelten en tweede pannenkoek bakken.
Groentemengsel over onderste helft van beide pannenkoeken verdelen.
Geitenkaas erboven verbrokkelen.
Pannenkoeken dubbelvouwen.

Wijnadvies: Los Molinos Tinto

Stew van konijn met cranberrycompote

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

Ingrediënten

2 konijnenbouten (ca. 800 g)
(versgemalen) peper
½ kruidenbouillontablet
1 teentje knoflook
1 takje tijm
ca. ¼ theelepel gemalen kruidnagel (Silvo)
1 pot wildfond (380 ml)
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zout
1 struikje roodlof (of witlof)
4 eetlepels cranberrycompote
2 eetlepels rode port
1 theelepel grove mosterd
10 sprietjes bieslook

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Konijnenbouten inwrijven met peper.
Bouillontablet verkruimelen en oplossen in 1 dl kokend water.
Knoflook pellen en halveren. Konijn, knoflook en tijm in ovenschaal zetten.
Kruidnagel, bouillon en fond erover verdelen.
Deksel op schaal zetten en konijn in oven in ca. 2 uur zachtjes gaar stoven.
Konijn uit stoofvocht nemen en laten afkoelen.
Stoofvocht zeven, 2 dl afmeten en op hoog vuur inkoken tot een kwart over is (rest van stoofvocht wordt niet gebruikt).
Vlees van botjes loshalen en in heel kleine stukjes verdelen.
Olie en ingekookt stoofvocht goed door konijnenvlees mengen.
Stew op smaak brengen met zout en peper.
Blaadjes van roodlof losmaken, wassen en droogdeppen met keukenpapier.
Blaadjes schuin doormidden snijden. In pannetje cranberrycompote op laag vuur verwarmen met port, mosterd en snufje kruidnagel.
In midden van vier bordjes bergje stew scheppen.
Roodlof eromheen leggen.
Compote ernaast scheppen.
Bieslook boven stew fijn knippen.
Serveren met warm stokbrood en licht gezouten boter.

Wijnadvies: La Tulipe de la Garde Rosé

Stroopwafelparfait

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 02 2005			Sterren	

Ingrediënten

250 ml slagroom

100 g fijne kristalsuiker

250 ml milde yoghurt

12 kleine stroopwafeltjes

½ theelepel kaneel (+ extra om te bestrooien)

Bereiding

In kom slagroom stijfkloppen.

Suiker en yoghurt erdoor kloppen.

Van stroopwafels 4 exemplaren apart houden, rest in kleine stukjes snijden en samen met kaneel door yoghurtmengsel scheppen.

Diepvriesvorm bekleden met plasticfolie.

Yoghurtmengsel in vorm scheppen, met plasticfolie of deksel afdekken en in diepvriezer minimaal 6 uur laten bevriezen.

Oven voorverwarmen op 175 °C.

Parfait ca. 10 minuten voor serveren uit vriezer nemen.

Rest van stroopwafeltjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen en 2-3 minuten in oven warm laten worden (of stroopwafeltjes in broodrooster kort verwarmen).

Parfait uit vorm nemen en in plakken snijden.

Plakken over vier borden verdelen.

Wafeltjes op parfait leggen.

Parfait bestrooien met beetje kaneel.

Wijnadvies: Moselland Mosel-Saar-Ruwer Qualitätswein

Tomatensoep met kaasstokbrood

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 potten Honig Soeper milde tomaat met paprika
100 g spirelli pasta
1 prei, in ringen
2 vleestomaten, in stukjes
1 voorgebakken stokbrood
100 g geraspte jong belegen kaas
2 eetlepels bieslook, geknipt

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de Soeper toe en breng alles aan de kook.
Voeg de pasta, de prei en de tomaten toe en laat de soep op een laag vuur zachtjes koken totdat de pasta gaar is.
Snijd het stokbrood in de lengte in maar niet helemaal door en verdeel de kaas en het bieslook erover.
Schuif het stokbrood $\pm$ 7 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C) en laat de kaas smelten.
Serveer de soep met het stokbrood.

Truite Montgolfière (forel Montgolfière)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 forellen
150 g boter
50 g knolselderij
zout
peper
50 g champignons
50 g wortel
1 citroen
bouillonblok

Bereiding

Maak de forellen schoon en droog ze af.
Maak de groenten schoon en snij ze in kleine blokjes.
Maak de champignons schoon en snij ze in schijfjes.
Kook ze even water met zout en wat citroensap.
Kook de kleingesneden groentes in wat bouillon van een blokje.
Maak vellen aluminiumfolie waar de forellen in verpakt kunnen worden.
Beboter de folie.
Leg in het midden nog een extra klontje boter.
Bestrooi de vissen met zout en peper.
Doe wat boter in de buikholte en leg ze op het folie.
Verdeel de groenten en champignons over de vissen.
Vouw het folie goed dicht zodat er geen lucht kan ontsnappen.
Plaats het alufolie in een braadslee met gesmolten boter en zet op het vuur tot een ballon ontstaat.
Daarna de zaak nog 6 minuten in de oven van 220°C.

Truites à la ciboulette (forel met bieslook)

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

Ingrediënten

2 forellen van ca. 400 g
1 citroen
2 dl witte wijn
1 eetlepel peterselie
boter
2 dl zure room
1 eetlepel bieslook
zout
peper
150 g geschaafde amandelen

Bereiding

Maak de forellen schoon en fileer ze.
Bestrijk een braadslede met boter en leg er de filets met het vel naar beneden in.
Strooi er peper en zout over.
Schuif de braadslee 8 minuten in een oven van 150°C.
Hou de filets warm en blus de pan af met de witte wijn.
Voeg de room toe en kook in tot ze licht gebonden is.
Meng de peterselie en bieslook erdoor.
Dien de forellen op met de velkant naar beneden op een voorverwarmd bord.
Schenk de saus erover.
Bestrooi het geheel met de amandelen die even in een droge kokenpan zijn geroosterd.
Serveer met risotto.

Truites en papillote (forel in aluminiumfolie)

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

Ingrediënten

4 forellen
200 g wortel
200 g prei
3 dl citroenmousselinesaus
100 g roomboter
200 g knolselderij
½ dl witte wijn

Bereiding

Maak wortel, selderij en prei schoon en snij in luciferdikke reepjes.
Maak de boter zacht, maar laat niet smelten.
Klop ze luchtig onder toevoeging van scheutjes witte wijn.
Klop er zout en peper door.
Was de forellen onder stromend water en wrijf ze in met boter.
Vul de forellen met de gemengde groentereepjes.
Leg ze op aluminiumfolie.
Leg de overgebleven groentereepjes bovenop de forellen.
Vouw het folie dicht maar zorg voor ruimte tussen folie en vis.
Zet de pakketjes 20 minuten in een oven van 200°C.
Zorg intussen voor Parijse aardappeltjes en maak de mousselinesaus.
Haal de forel uit de folie en leg hem op een bordje.
Leg de groenten ernaast en twee eetlepels saus.
Serveer er de Parijse aardappeltjes bij.

Visschotel met wortel en courgette

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

Ingrediënten

500 g panklare worteltjes, in stukjes van 2 cm

zout

2½ eetlepel olijfolie traditioneel

1 grote courgette (± 300 g), in gehalveerde plakjes van ½ cm

1 ui, gesnipperd

400 g koolvisfilet, in stukjes

1 pakje Maggi Vis dagschotel mix voor witvis met wortel, lente-ui en dille

3 bosuitjes, in ringetjes

Bereiding

Kook de worteltjes 5 minuten in water met zout en giet ze af.

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui al omscheppend 3 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de worteltjes en de courgette toe en bak alles 3 minuten mee.

Leg de vis op de groenten.

Laat de vis in een gesloten pan in ± 5 minuten gaar stomen.

Maak intussen de mix aan met 3 dl koud water en roer goed door.

Schenk de mix erbij en schep voorzichtig om.

Breng alles aan de kook en roer er de bosui door.

Kook nog ± 2 minuten zachtjes door.

Lekker met aardappelpuree.

Wijnadvies: Huiswijn wit

Yoghurtpuddinkje

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

6 blaadjes gelatine

250 g aardbeien

1 eetlepel limoensap

1 beker Natuurhoeve vruchtenyoghurt aardbei à 500 g

slagroom uit een spuitbus

Bereiding

Week de gelatine minimaal 5 minuten in ruim koud water.

Maak de aardbeien schoon, houd er 4 apart en snijd de rest in stukjes.

Breng het limoensap met 2 eetlepels water aan de kook en los de goed uitgeknepen gelatine er in op.

Roer het gelatinemengsel met de aardbeienstukjes door de yoghurt.

Verdeel het mengsel over 4 met koud water omgespoelde puddingvormpjes en laat ze in de koelkast in ± 2 uur helemaal opstijven.

Houd de vormpjes enkele tellen in heet water en keer de puddinkjes elk op een bordje.

Garneer met een toef slagroom en de achtergehouden aardbeien.

Zalmfilet uit de oven met Toscaanse aardappeltjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie traditioneel
1 eetlepel groene pesto
4 stukken zalmfilet à 125 g
2 zakken Bieze Smaak aardappeltjes golfjes Toscaans gekruid
(zak à 450 g)

Bereiding

Meng 1 eetlepel van de olie met de pesto.
Wrijf de zalmfilets ermee in en laat ze 5 minuten liggen.
Leg de vis naast elkaar in een lage ovenschaal.
Schuif de schaal in een voorverwarmde oven (225 °C) en laat de vis in ± 15 minuten gaar worden.
Verhit de rest van de olie verdeeld over 2 ruime koekenpannen en bak de aardappelgolfjes volgens de aanwijzingen op de verpakking aan beide kanten mooi bruin.
Serveer de aardappelgolfjes bij de vis.
Lekker met geroosterde gemengde groenten.

Wijnadvies: Canaletto Chardonnay

