



Recepten *Carta*

243 recepten
(Carta2007-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappelen met tomaten uit de oven
2. Aardappelomelet met corned beef
3. Aardappelsalade met haring en appel
4. Aardappelsalade met mosterddressing 2
5. Aardappelsalade met paprika en pepersalami
6. Aardappelsalade met sperziebonen
7. Aardappelschotel met kropsla
8. Aardappelsoep met patécrostini's
9. Aardbeien en gekonfijte olijven met vanilleolie
10. Aardbeien in geleï
11. Aardbeien met cointreau
12. Aardbeien met sinaasappelcoulis
13. Aardbeien met spumante, balsamico en rozemarijnsorbet
14. Aardbeiensoep 2
15. Aardbeiensorbet met lentefrisse aardbeitjes en rabarber
16. Abrikozen met pijnappelpitten
17. Abrikozenbavarois
18. Abrikozenconfituur met sinaasappel
19. Abrikozenmousse met carambola
20. Ananascurry met garnalen
21. Basilicum - tomatenbrood
22. Bavarois Granadilla
23. Bavarois met ananas
24. Bavarois met frambozenbier
25. Bavarois van ananas
26. Bavarois van bosbessen
27. Beignets van aardbeien met coulis van ananas
28. Beignets van pruimen
29. Belgische boekweitpannenkoeken
30. Bietensalade met geitenkaas en walnoten
31. Bladerdeeghoekjes met tropische vruchten
32. Blanc-manger
33. Bollos de cuajada (verse geitenkaasbeignets)
34. Bombe van Grand Marnier en chocolade
35. Bondepige med slør (boerenmeiden met sluier)
36. Bosvruchtenmousse met wafeltjes en gepocheerde appel
37. Boudoirs met chocoladecrème en kersen
38. Bretonse pannenkoeken
39. Broccoli met mosterdroom
40. Broodpudding 5
41. Bruiloftsvingers met sinaasyoghurt
42. Buideltje met appeltjes, chocolade en faro
43. Bûche impériale (keizerlijke kerststronk)
44. Cannoli di ricotta (pijpjes van krokant deeg gevuld met ricotta)
45. Cannoli met mangocrème
46. Cappelletti met prei-bolognesesaus
47. Cappuccinomousse
48. Cassata alla Siciliana (kaascake met gekonfijt fruit)
49. Charcada (Portugese zoete eieren met sinaasappel)
50. Charlotte van bosvruchten en wittechocoladesaus
51. Chinese kip met zwarte bonensaus
52. Chocolade-Cambridge-cream
53. Chocolade-en-pruimensouffle
54. Chocolade-pecannotentaart
55. Chocolade-rummousse
56. Chocoladebavarois 2
57. Chocoladebavarois met vanillesaus
58. Chocoladecake met pinda's
59. Chocoladecharlotte met vanillecrème
60. Chocoladecrêpes met chocoladesaus
61. Chocoladeflan met hazelnoten

62. Chocoladegebak met kruiden en droge vruchten
63. Chocolademousse met gemberdressing
64. Chocolademousse met pepermunt
65. Chocoladepotjes
66. Chocoladepotjes met rozemarijn en gekarameliseerde sinaasappel
67. Chocoladeravioli met ijskroketten en perziksaus
68. Chocoladeroom met mascarpone
69. Chocoladeroomtaart zonder bodem met stracciatella
70. Chocoladesoesjes
71. Chocoladesoufflé
72. Chocoladesoufflé met pompelmoes
73. Chocoladetaart 4
74. Chocoladetaart met Grand Marnier en sinaasappelsorbet
75. Chocoladetaart met twee soorten noten
76. Chocolate-chippannenkoeken met warme toffeesaus
77. Druivengelei
78. Duckanoo (gekookte kokoscaketjes)
79. Exotische fruitsalade in gemberwijnsiroop
80. Filet mignon de porc au Pouilly (varkenshaasje met poillywijn)
81. Flamenquin cordobes (varkensvleesrolletje met ham en knoflook)
82. Foie de veau au lard fumé (kalfslever gerookt spek)
83. Foie de veau à l'ananas (kalfslever met ananas)
84. Fonds d'artichauts à la Soubise (artisjokbodems Soubise)
85. Frambozentaart 2
86. Franse hamburgers
87. Fricassée de veau à la Corduane (kalfsfricassée uit Cordoba)
88. Fruittaartjes met gorgonzola
89. Fusilli met pestosaus
90. Garnalen in spek met zure room
91. Garniture à l'Andalouse (garnituur uit Andalusië)
92. Garniture à la Béatrix (garnituur Béatrix)
93. Garniture à la châtelaine (garnituur van de kasteelvrouw)
94. Garniture à la Choisy (garnituur Choisy)
95. Garniture à la Marie Louise (garnituur Marie Louise)
96. Garniture à la Milanaise (garnituur uit Milaan)
97. Garniture à la Normande (garnituur uit Normandië)
98. Garniture à la Rossini (garnituur Rossini)
99. Garniture à la Valencienne (garnituur uit Valenciennes)
100. Gebakken peperkoek met gepocheerde peer en sabayon van chocolade
101. Gebakken rijst met ananas
102. Gegratineerde champignons met Fourme d'Ambert
103. Gemarineerde aardbeien met dragonparfait
104. Gepocheerde Jefkes met cacao en fijne chocoladebiscuits
105. Gestapelde tortilla's
106. Gestoofde vis in kokoscurry
107. Gevulde pasta met kaas-bosuisaus
108. Gigue de chevreuil à la Beaujeu (reebout Beaujeu)
109. Gigue de chevreuil à la crème (reebout met roomsaus)
110. Glace au fraises Romanoff (roomijs met aarbeien Romanoff)
111. Glace au praline (praline-ijs)
112. Grieks varkentje op de grill
113. Groenteschotel met tofu
114. Haring voorafje
115. Haringsalade 1
116. Haringsalade 2
117. Hespengebraad met groenterijst
118. Ierse stampot van puree met witte kool
119. IJstaartje met mango
120. Insalata di masculine (salade van ansjovis)
121. Jambon de marcassin à l'antique (ham van wild zwijn op oude wijze)
122. Jambon en crêpes (ham in flensjes)
123. Kaastaart met basilicum en frambozencoulis
124. Kabinetspudding
125. Kalfsreepjes in pepersaus met lauwwarme boontjes

126. Kalkoenschnitzel met pittige chocoladesaus
127. Kerriegroenten met ketjap-gehaktballetjes
128. Kip met noten-roomsaus
129. Kipcurry met wortelsalade
130. Kippenlevers met perzik
131. Knoflookbrood 2
132. Koolvisfilet met sojasaus
133. Kwarktaartjes met limoen
134. Langostinos al ajillo (grote garnalen met knoflook)
135. Langue de boeuf aux champignons (ossetong met champignons)
136. Lapin à l'Anglaise (konijn op z'n Engels)
137. Lapin à la bonne femme (konijn van de huisvrouw)
138. Lapin à la chasseur (konijn van de jager)
139. Lasagne met salami en spinazie
140. Lasagne met spinazie
141. Leche frita (gebakken puddinkjes)
142. Lekkerbekjes met kidneybonen
143. Lekkerbekjes met rösti
144. Lenterolletjes met gekonfijte eend en truffel
145. Maaltijdsoep met pesto
146. Mejillones al horno (mosselen uit de oven)
147. Meloen met ricottakaas
148. Mexicaanse kabeljauwschotel
149. Mini-groente gevuld met gemberkaas
150. Mini fruitgebakjes
151. Mokka mousse met gekonfijte gember
152. Morcilla con pasas y piñones (bloedworst met rozijnen)
153. Mosterdsoep met kabeljauw
154. Noisettes d'agneau à la Sarladaise (lamsnootjes Salardaise)
155. Noisettes de chevreuil Jean Lenoir (reemedailleurs Jean Lenoir)
156. Notentaart uit de Provence
157. Oeufs au curry (eieren met kerrie)
158. Omelette à la Catalane (omelet uit Catalonië)
159. Omelette Bourbonnaise (omelet uit Bourbon)
160. Omelette méridionale (omelet uit het zuiden)
161. Omelette soufflée aux crevettes (schuimige omelet met garnalen)
162. Omelette soufflée à la béchamel (schuimige omelet met béchamel)
163. Oosterse makreel-slarolletjes
164. Oosterse risotto
165. Oosterse wrap
166. Ostras Bloody Mary (Bloody Mary-oesters) 1
167. Ostras Bloody Mary (Bloody Mary-oesters) 2
168. Ovenschotel met kalfsragout
169. Paddestoelen tagliatelle
170. Pannenkoek met bosvruchten
171. Pannenkoeken vanille-chocolade
172. Pannenkoekenkorfje met rode vruchten
173. Pannenkoekjes met gebakken banaan
174. Pasta met pittige tomatensaus
175. Pasta napolitano (pasta uit Napels)
176. Peer met ham en hüttenkäse
177. Perdreaux au champagne (patrijs met champagne)
178. Perenvlaai met rode wijn
179. Perzik-tiramisu
180. Pintade aux champignons (parelhoen met champignons)
181. Pittig kipschoteltje
182. Pittige hamburgers
183. Pittige kipdrumsticks met groentencurry en rijst
184. Pizaiola (kaasballetjes)
185. Plattekaastaart met appels
186. Popcorn met roze karamel
187. Poulet à la Basquaise (Baskische kip)
188. Pruimen-roomtaart
189. Rijst met romige gehaktballetjes

190. Ris de veau au pineau des Charentes (kalfszwezerik met pineau de Charentes)
191. Ris de veau aux rognons (kalfszwezerik met niertjes)
192. Ris de veau à la Maréchale (kalfszwezerik maarschalksvrouw)
193. Ris de veau à la Normande (kalfszwezerik op z'n Normandisch)
194. Ris de veau des carmes (kalfszwezerik van de karmelieten)
195. Risotto met doperwtjes en spek
196. Riz pilaw (pilaf rijst)
197. Rodekoolstamppot met rundervinken
198. Roergebakken Chinese kool met pittige tofu
199. Roergebakken eiermie met speklapjes pangang
200. Sardinhas en adobo (verse sardientjes met jerez-vinaigrette)
201. Sauce à la crème (roomssaus)
202. Sauce crevette (saus met garnalen)
203. Sauce Portugaise (Portugese saus)
204. Saumon à la Baloise (zalm uit Bazel)
205. Saumon Romesco (zalm Romesco)
206. Savarin van eierpudding met karamel
207. Selle d'agneau aux fines herbes (lamszadel met tuinkruiden)
208. Selle d'agneau EMGE (lamszadel emge)
209. Selle de chevreuil à l'Allemande (reerug op z'n Duits)
210. Selle de chevreuil à la Créole (Creoolse reerug)
211. Sinaasappel-chocolade-potjes
212. Snelle zalmousse
213. Sole aux amandes (zeetong met amandelen)
214. Sole aux champignons (zeetong met champignons)
215. Sorbet au vin (sorbet met wijn)
216. Spaanse sinaasappelroom
217. Spaghetti bolognese 2
218. Spinazie-pannenkoeken
219. Steak de boeuf au poivre (biefstuk met pepers)
220. Steak de boeuf à l'anchoyade (biefstuk met ansjovis)
221. Tagliatelle met romige garnalensaus
222. Tagliatelle met surimi
223. Tarwe met asperges en camembert
224. Tiramisu 13
225. Tonijnsalade 2
226. Torrijas (wentelteefjes met sherry)
227. Torta allo yogurt (yoghurtcake)
228. Tortilla's met kip en maïs
229. Tortillitas de camarones (garnalenpannenkoekjes)
230. Toucinho do céu (hemels spek)
231. Tournedos aux anchois (tournedos met ansjovis)
232. Tropische bonenschotel
233. Venkelsalade met gorgonzola
234. Vistaart 2
235. Vleesruitjes met eiwit
236. Vruchtensalade 1
237. Vruchtensalade 2
238. Warme fruitsoufflé
239. Warme Italiaanse aardappelsalade
240. Won-tons met garnalen en shii-take
241. Zalm met riso en sperziebonen
242. Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola
243. Zomerse pastasalade

Aardappelen met tomaten uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron	Coop		Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen van gelijk formaat (gladkokers)
circa 750 g tomaten
circa 50 ml olie voor de ovenschaal en om te bedruppelen
circa 1 eetlepel oregano vers, gedroogd of uit de diepvries
zout
versgemalen peper

Bereiding

Borstel de aardappelen goed schoon en kook ze in de schil in circa 15 minuten half gaar.
Laat iets afkoelen en snijd ze in plakken van circa 1 cm dik.
Snijd de gewassen tomaten in iets dunnere plakken.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrijk een platte ovenschaal met wat olie.
Leg de plakjes aardappel en tomaat om en om dakpansgewijs in de schaal.
Bestrooi met wat oregano, zout en peper.
Bedruppel royaal met olie.
Zet de schaal circa 20 minuten in de voorverwarmde oven, tot de randjes van de aardappel en de tomaat beginnen te kleuren.
Dit gerecht is heel lekker bij gestoofde of gebakken vis.

Aardappelomelet met corned beef

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

Ingrediënten

1 blikje cornedbeef (340 g)
5 eieren (M)
50 ml melk
1 zakje kruidenmix voor Spaanse aardappelomelet (20 g)
4 eetlepels olijfolie
1 pak minikrieltjes (450 g)
4 tomaten
5 eetlepels sladressing yoghurt (fles à 450 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Cornedbeef in blokjes snijden.
In kom eieren en melk in ca. 1 minuut licht schuimig kloppen met garde.
Kruidenmix erdoor roeren.
In grote koekenpan olie verhitten.
Minikrieltjes ca. 4 minuten bakken.
Cornedbeef ca. 2 minuten meebakken.
Quichevorm invetten.
Mengsel in quichevorm scheppen.
Eimengsel erover schenken.
Omelet in midden van oven in ca. 20 minuten laten stollen tot bovenkant bijna droog is.
Intussen tomaten wassen en in partjes snijden.
Tomaten mengen met dressing.
Omelet serveren met tomatensalade.

Aardappelsalade met haring en appel

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

Ingrediënten

1 pot haringrugjes (uitlekgewicht 300 g)
1 augurk
125 ml mayonaise
125 ml crème fraîche
1 eetlepel mosterd
2 zoetzure appels
500 g aardappels (vastkokers)
versgemalen peper
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Laat de haringrugjes en de stukjes ui die in de pot zitten uitlekken.
Snijd de augurk in kleine blokjes.
Roer de mayonaise en mosterd door de crème fraîche.
Snijd de geschilde appels in vieren.
Verwijder de klokhuizen.
Snijd de appelparten in blokjes.
Meng ze door de haringrugjes.
Kook de geschilde aardappels gaar.
Snijd ze in blokjes en laat ze afkoelen.
Roer de aardappelblokjes, haring en appel, augurkblokjes en romige mayonaise door elkaar.
Schep de salade in een schaal.
Strooi er versgemalen peper en bieslook over.

Tip: De haringrugjes worden minder zuur door ze een uurtje in de melk te leggen

Wijnadvies: Droge rosé uit bijvoorbeeld Anjou, de Provence of uit Zuid-Afrika. En serveer deze prettig koel (circa 10°C).

Aardappelsalade met mosterddressing 2

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 duopak krieltjes (à 700 g)
250 g peultjes
1 ui
1 doosje cherrytomaatjes (250 g)
200 g pittige oude kaas (stukje)
5 eetlepels vinaigrette met mosterd (fles à 500 ml)
1 zakje veldsla (75 g)

Bereiding

Krieltjes met snufje zout in ca. 8 minuten beetgaar koken.
Krieltjes afgieten, laten uitdampen en halveren.
Peultjes schoonmaken, wassen en in ca. 3 minuten beetgaar koken.
Ui pellen en snipperen.
Tomaatjes wassen en halveren.
Kaas in blokjes snijden.
Krieltjes, peultjes, ui en tomaatjes mengen met dressing.
Veldsla over vier borden verdelen.
Salade erop scheppen en kaasblokjes erover verdelen.

Aardappelsalade met paprika en pepersalami

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Nee
Bron	Coop		Sterren	

Ingrediënten

1½ kg vastkokende aardappelen
2 rode paprika's
400 g pepersalami in plakken van ½ cm dik
¼ l kruiden- of vleesbouillon van een tablet
4 eetlepels azijn
zout
versgemalen peper
2 eetlepels grove mosterd
1 dl (olijf)olie

Bereiding

Kook de schoongeborstelde aardappelen in de schil in 20 tot 30 minuten gaar (de kooktijd is afhankelijk van het formaat).
Snijd intussen de paprika's zonder de zaadlijsten en de zaadjes in blokjes.
Snijd de pepersalami in blokjes.
Giet de aardappelen af, laat ze onder de koude kraan schrikken en afkoelen.
Pel ze en snijd ze in blokjes.
Doe de aardappelblokjes met de paprika en de salami in een grote kom en giet er de hete bouillon over.
Roer de azijn met wat zout en peper en de mosterd door elkaar tot het zout is opgelost en klop er de olie door.
Scheep de dressing door de salade en laat afgedekt minstens een uur op kamertemperatuur rusten.
De salade kan ook de dag tevoren worden gemaakt en afgedekt in de koelkast worden gezet.
Laat de salade dan ruim voor het serveren op kamertemperatuur komen.
Scheep de salade voor het serveren nogmaals goed om en breng zonodig verder op smaak met wat azijn, zout en peper.
Serveer in een mooie kom of schaal.

Variatietip: Vervang de salami door een andere worstsoort of gekookte ham.

Aardappelsalade met sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 duopak krieltjes (700 g)
500 g gebroken sperziebonen
2 schaaltes kipfilet fumé (à ca. 200 g)
1 rode paprika
½ kropsla
1 teentje knoflook
100 ml mayonaise met yoghurt (pot à 350 ml)
75 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Krieltjes in ca. 12 minuten gaarkoken, afgieten en laten afkoelen.
Sperziebonen in ca. 7 minuten beetgaar koken.
Bonen afgieten, koud afspoelen en laten uitlekken.
Intussen kipfilet in dunne plakjes snijden.
Paprika wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
Kropsla in grove stukken verdelen, harde nerven verwijderen, wassen en goed laten uitlekken.
Knoflook pellen en uitpersen boven mayonaise.
Krieltjes, sperziebonen, kipfilet, paprika en mayonaise door elkaar scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Salade in ca. 35 minuten koud laten worden in koelkast.
Sla over grote schaal verdelen.
Salade erop scheppen.
Garneren met cashewnoten.

Aardappelschotel met kropsla

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

Ingrediënten

1 blik cornedbeef (340 g)
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 pot aardappel anders bacon ui (saus 390 ml)
2 eieren (M)
1 kropsla
1 ui
½ komkommer
1 cup honing-mosterddressing (100 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Cornedbeef in reepjes snijden.
Cornedbeef en aardappel in ovenschaal rangschikken.
Pot saus erover schenken en aardappelschotel volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Eieren in ca. 7 minuten hard koken en onder koud stromend water laten afkoelen.
Sla schoonmaken, wassen en droogslaan.
Ui pellen en snipperen. Komkommer wassen en in blokjes snijden.
Eieren pellen en in partjes snijden.
Sla mengen met ui, komkommer en dressing.
Partjes ei erop leggen.
Aardappelschotel serveren met salade.

Aardappelsoep met patécrostini's

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

Ingrediënten

150 g waspeen (zak à 300 g)
750 g kruimige aardappels
1 pak basissoep room (1 l)
3 bosuitjes
1 cup smeerpaté crème (125 g)
1 stokbrood
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Wortels in blokjes snijden.
Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden.
Soep aan de kook brengen.
Blokjes wortel en aardappel toevoegen en soep ca. 10 minuten zachtjes laten koken.
Grill voorverwarmen.
Bosui schoonmaken en in ringetjes snijden.
Helft van bosui door smeerpaté scheppen.
Stokbrood in plakken snijden.
Stokbrood besprenkelen met olie en onder grill in ca. 5 minuten goudbruin roosteren.
Rest van bosui door soep scheppen.
Soep op smaak brengen met zout en peper.
Brood besmeren met paté.
Soep serveren met patécrostini's.

Aardbeien en gekonfijte olijven met vanilleolie

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g aardbeien
3 eetlepels olijfolie
1 vanillestokje
1 limoen
40 g griessuiker
80 g ontpitte zwarte olijven
100 g poedersuiker
10 cl water
vanille-ijs

Bereiding

Splijt het vanillestokje overlangs en schraap er het merg uit.
Voeg het merg bij de olijfolie en warm drie minuten op tot maximaal 50°C.
Laat een paar uur trekken.
Spoel de aardbeien snel schoon.
Haal de steeltjes eraf en verdeel de vruchten over vier borden.
Meng er voorzichtig de griessuiker door.
Spoel de limoen en droog af.
Schil met de dunschiller de schil in flinterdunne reepjes en vermeng die met de poedersuiker.
Strooi deze over de aardbeien.
Pers met de hand enkele druppels limoensap over de aardbeien.
Besprenkel met de geperfumeerde olijfolie en strooi er wat gekonfijte olijf over.
Lekker met een bolletje vanilleijs, krieke- of frambozensorbet...

Aardbeien in gelei

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

Ingrediënten

400 g aardbeien
450 g frambozencoulis
3 gelatineblaadjes (6 g)
40 g suiker (facultatief)
8 blaadjes basilicum
15 cl verse room
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Was de aardbeien, neem het staartje weg en snij ze in stukjes.
Warm de frambozencoulis wat op en meng er de suiker onder.
Laat de gelatineblaadjes zacht worden in wat lauw water, wring ze uit en meng ze onder de coulis.
Leg de aardbeien in coupes, bestrooi met fijngesnipperde basilicum en draai een paar keer aan de pepermolen.
Giet de coulis over de aardbeien en laat een 6-tal uren afgedekt opstijven in de koelkast.
Dien op met slagroom en garneer met een takje basilicum.

Aardbeien met cointreau

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

Ingrediënten

500 g aardbeien
1 sinaasappel
2½ dl slagroom
50 g kristalsuiker
7 eetlepels water
4 eetlepels Cointreau

Bereiding

Spoel de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Bewaar 4 hele aardbeien voor de garnering.
Snijd de andere doormidden en verdeel ze over 4 dessertschaaltjes.
Snijd een circa 10 cm lange reep schil zonder het wit van de sinaasappel.
Snijd de schil verder in heel smalle reepjes.
Doe het water met de suiker in een pan en breng aan de kook.
Zorg ervoor dat de suiker oplost.
Voeg er de reepjes sinaasappelschil aan toe en laat 10 minuten sudderen.
Laat de siroop afkoelen en meng er de Cointreau door.
Giet 1 eetlepel siroop per schaalpje over de aardbeien.
Laat 2 uur in de koelkast rusten.
Klop de slagroom.
Haal de schaalpjes uit de koelkast en verdeel de slagroom over de aardbeien.
Garneer met 1 aardbei per schaalpje en dien onmiddellijk op.

Aardbeien met sinaasappelcoulis

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

Ingrediënten

4 soeplepels champagne
2 soeplepels gehakte dragon
1 schaalkje aardbeien
4 soeplepels rietsuikersiroop

Bereiding

Snijd de aardbeien in 4 en schik ze in diepe borden.
Pers de sinaasappelen uit en meng het sap met de siroop en de champagne.
Giet dit over de aardbeien.
Bestrooi met de gehakte dragon.
Serveer eventueel met een bolletje ijs of sorbet.

Aardbeien met spumante, balsamico en rozemarijnsorbet

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

Ingrediënten

500 g aardbeien
2 glaasjes rosé spumante (of witte of rosé schuimwijn)
4 eetlepels suiker
1 eetlepel balsamicoazijn
4 bolletjes rozemarijnsorbet (of andere sorbet)
4 takjes rozemarijn voor de garnituur

Bereiding

Snijd de aardbeien en schik ze in een diep bord.
Meng de spumante met suiker, balsamicoazijn en wat rozemarijn en overgiet het geheel.
Serveer met de sorbet.

Aardbeiensoep 2

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

Ingrediënten

800 g aardbeien

1 snuifje kaneel

2 eetlepels poedersuiker

1 dl fruitige witte wijn

8 blaadjes munt

Bereiding

De steeltjes en kroontjes van de aardbeien halen.

De vruchten schoonspoelen en drogen met keukenpapier.

De aardbeien in stukken snijden en kort aan de kook brengen met een snuifje kaneel.

De aardbeien pureren en de puree door een fijne zeef wrijven.

Poedersuiker en witte wijn bij de fruitmousse doen.

De soep laten afkoelen en in de koelkast zetten.

Voor het opdienen versieren met blaadjes munt.

Deze soep kan op een warme dag als fris voorgerecht of als zomers nagerecht geserveerd worden.

Aardbeiensorbet met lentefrisse aardbeitjes en rabarber

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg rabarber
200 g suiker
400 à 500 g aardbeien

voor de sorbet

650 g aardbeien
sap van een halve citroen
225 g suiker

Bereiding

De aardbeien voor de sorbet wassen, afgieten, staartjes verwijderen en in vieren snijden.

Ze in een schaal mixen met het citroensap en de suiker.

Mixen tot u een goed vloeibare massa verkrijgt. In de ijsmachine gieten en laten draaien tot hij voldoende opgesteven is.

De rabarber overlangs schillen, in stukjes van 2 à 3 cm versnijden en in koud water wassen.

Doe vervolgens de rabarber en de suiker samen in een kookpot.

Afdekken en 10 à 15 minuten op een zacht vuurtje koken totdat de rabarber lichtjes al dente wordt.

Laten afkoelen.

De aardbeien wassen, hun staartjes verwijderen en ze in 2 of 4 versnijden.

De aardbei-kwartjes en stukjes rabarber gemengd in schaalpjes of bordjes schikken.

Overgieten met een beetje siroop.

Versieren met 1 of 2 bolletjes sorbet.

Abrikozen met pijnappelpitten

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

Ingrediënten

800 g eetrijpe abrikozen
2 eetlepels pijnappelpitten
1 onbehandelde sinaasappel
20 g ongezouten boter
300 g griessuiker

Bereiding

Was de abrikozen, droog ze af, snij ze in twee en ontpit ze.
Giet ze in een kookpan met dikke bodem, voeg er de suiker, 10 cl water, het sap en de schil van de sinaasappel bij.
Meng, dek af en laat 25 minuten sudderen op matig vuur.
Giet alles in een slakom en laat afkoelen op kamertemperatuur.
Net voor het serveren, de pijnappelpitten 1 minuut goudbruin bakken in een anti-kleefpan.
Leg ze op een bord waarop u keukenpapier heeft gelegd.
Verdeel de moes in schaalpjes en versier met pijnappelpitten.
Heel koel, maar niet ijsgekoeld opdienen.

Abrikozenbavarois

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

750 g abrikozen
100 g vloeibare fructose
5 bladen gelatine
25 cl melk, volle
20 cl slagroom
5 cl cognac

Bereiding

Snijd de abrikozen in tweeën en ontpit ze.
Stoom ze 10 minuten in de stoompan.
Af laten koelen.
Breng de melk aan de kook en laat hem 10 minuten afkoelen.
Week de gelatine in koud water.
Knijp hem uit en doe hem bij de melk.
Goed roeren en 15 minuten laten rusten.
Voeg de halve hoeveelheid fructose bij de slagroom en klop hem stijf.
Schep slagroom en cognac door de opstijvende melk.
Werk ze er voorzichtig doorheen, tot een homogene massa.
Snijd de helft van de abrikozen in kleine stukken en meng ze door de massa.
Giet het beslag in ringen van 8 cm. of kleine potjes, en laat ze 1 nacht afgedekt in de koelkast opstijven.
Pureer de rest van de abrikozen met andere helft van de fructose in de keukenmachine.
Koel wegzetten.
Schud de bavarois uit de ringen of potjes op borden en schenk er de abrikozencoulis omheen.

Abrikozenconfituur met sinaasappel

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Broodbeleg

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg abrikozen
2½ dl sinaasappelsap
1 sinaasappel
1 kg confituursuiker

Bereiding

Ontpit de abrikozen en zet deze op met de confituursuiker.
Laat het geheel opkoken en voeg er het sinaasappelsap bij.
Snijd een dun schilletje van een sinaasappel in fijne reepjes en voeg deze toe aan het geheel.
Laat nog een half uur koken al roerend.
Verdeel de confituur over brandschone jampotten en sluit deze meteen af.

Abrikozenmousse met carambola

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

Ingrediënten

100 g gedroogde abrikozen

4 blaadjes gelatine

1 ei

3 eetlepels honing

2 dl yoghurt

1 dl slagroom

1 eetlepel chocoladevlokken

2 carambola's

Bereiding

Breng de in stukjes geknipte abrikozen met ruim water aan de kook en kook de abrikoos vijf minuten.

Laat de vruchten goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.

Pureer het vruchtvlees vervolgens in de keukenmachine of met behulp van de staafmixer.

Week de gelatine in ruim koud water.

Splits het ei.

Meng de eidooier met honing en yoghurt en roer dit door de abrikozenpuree.

Smelt de uitgeknepen gelatine op een klein vuur of in de magnetron en roer de gelatine door de abrikozenmassa.

Zet de kom een half uur in de koelkast weg.

Sla het eiwit en room afzonderlijk stijf.

Spatel al het eiwit en de helft van de room door de abrikozenmassa.

Verdeel de mousse over vier schaaltes en laat de mousse in de koelkast opstijven in ca. vier uur.

Bestrooi de abrikozenmousse met de chocoladevlokken en garneer met plakjes carambola en rozetten slagroom.

Ananascurry met garnalen

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

Ingrediënten

300 g basmatirijst
2 rode paprika's
1 ui
3 eetlepels zonnebloemolie
5 eetlepels milde Indiase currypasta (pot à 250 ml)
150 ml slagroom
2 blikjes ananastukjes op eigen sap (à ca. 225 g)
3 bakjes roze garnalen (à 125 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Paprika's wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
In braadpan olie verhitten.
Ui en paprika ca. 3 minuten fruiten.
Currypasta toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Slagroom en ananas met sap toevoegen en ca. 10 minuten laten sudderen.
Laatste 5 minuten garnalen toevoegen.
Serveren met rijst.
Lekker met kropsla.

Basilicum - tomatenbrood

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

750 g bloem
1 theelepel zout
15 g gist of 1 zakje gedroogde gist
1 theelepel suiker
3 dl lauwwarm water
4 eetlepels tomatenpuree
175 g zongedroogde tomaten op olie
2 eetlepels gehakte basilicum (vers of diepvries)
4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Gebruik voor het bereiden van het deeg eventueel de mixer met kneedhaken.

Meng bloem en zout.

Meng de gist met 2 eetlepels lauwwarm water en de suiker, en roer totdat deze opgelost is.

Meng de tomatenpuree door de rest van het lauwwarme water.

Voeg dit toe aan de bloem samen met het gistmengsel.

Giet de tomaten af en snijd ze fijn.

Voeg ze met de basilicum en de olijfolie bij de bloem.

Kneed het deeg tot een samenhangend geheel zodat het zacht maar niet kleverig aanvoelt. (Voeg zonodig iets meer bloem of een beetje water extra toe).

Kneed het deeg met de hand op een met bloem bestoven werkvlak glad en soepel.

Leg het deeg in een licht ingevette kom afgedekt met een lichtvochtige theedoek of plasticfolie en laat het op een warme plaats rijzen tot een dubbele hoeveelheid (ca. 1 uur - 1½ uur).

Kneed het deeg daarna door, vorm er een lang brood van en leg dit op een ingevette bakplaat met een lichtvochtige theedoek eroverheen.

Laat het nog 30 minuten narijzen op een warme plek.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bestuif het brood met bloem en sprenkel er een beetje water over.

Bak het 15 minuten iets onder het midden van de oven.

Zet daarna de temperatuur op 150°C en bak nog 20 - 25 minuten.

Het brood is gaar als het hol klinkt als er op de bodem geklopt wordt.

Laat het op een rooster afkoelen.

Serveertip: Bestrooi de broodjes eens met sesamzaad of havervlokken.

Bavarois Granadilla

Menugang Nagerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 eiwit
100 g suiker
10 g gelatinepoeder
2½ dl passievruchtensap
2½ dl slagroom

Bereiding

Het sap van de passievruchten met de suiker aan de kook brengen en de geweekte gelatine hierdoor spatelen.

Het sap koel weg zetten tot het begint te geleren.

Het eiwit stijf slaan in een vetvrije kom met een vetvrije garde.

De slagroom half stijf kloppen.

Eiwit en slagroom door het gelerende sap spatelen.

De bavarois overdoen in de vormpjes en minimaal 4 uur in de koelkast op laten stijven.

De vormpjes storten en de bavarois serveren.

Lekker met passievruchten, vers fruit en slagroom.

Bavarois met ananas

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

7 vellen gelatine

14 schijven ananas (uit blik op stroop)

voor de stroop

het sap van het blik ananas

75 g suiker

1 citroen

1 glaasje kirsch

250 g verse room

Bereiding

De ananas laten uitlekken, het sap bewaren.

De vellen gelatine gedurende ongeveer 15 minuten in koud water laten weken.

Het sap uit het blik ananas in een pan doen. de suiker bijvoegen, goed roeren op een laag vuur om hem te laten oplossen, u moet ¼ l stroop bekomen.

Half laten afkoelen.

De gelatine laten uitlekken en ze bij de warme stroop voegen, daarbij goed roeren om geen klonters te bekomen.

De schijven ananas met de mixer tot puree verwerken.

Die puree bij de stroop voegen.

Het uitgeperste citroensap bijgieten.

Parfumeren met kirsch.

De room stijfkloppen.

Die slagroom met de ananaspuree vermengen.

De vorm lichtjes oliën en de bereiding erin gieten.

Op een koele plaats zetten tot de volgende dag.

Storten op een serveerschaal.

Om het storten te vergemakkelijken, kunt u de vorm vooraf enkele seconden in warm water dompelen.

Eventueel garneren met ananasschijven en gekonfijte vruchten.

Info: De bavarois zijn heerlijke geurige desserts die van tevoren klaargemaakt worden en die heel koud gegeten worden. Ze kunnen gemaakt worden op basis van crème of van vruchten zoals in het recept dat ik hier voorstel. Het komt erop aan de gelatine die ze stijf moet houden, zorgvuldig ermee te vermengen. Dat stelt geen probleem als men de vellen gelatine vooraf in koud water weekt.

Bavarois met frambozenbier

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 blaadjes gelatine
2 dl frambozencoulis
250 g suiker
1 flesje frambozenbier (33 cl)
½ l room
100 g poedersuiker
10 verse frambozen
10 verse munttopjes

Bereiding

Blaadjes gelatine weken in koud water.

Twee dl frambozencoulis vermengen met 250 g suiker en aan de kook brengen.

De uitgelekte en uitgeknepen gelatine toevoegen, alsook het frambozenbier.

Mengen en laten afkoelen. ½ l room stijfkloppen met 100 g poedersuiker, en ¾ van de room onder de coulis spatelen.

De glazen opvullen en alles een nachtje laten opstijven in de koelkast.

Voor het dressereren werken we de bavarois af met de rest van de slagroom (die we verder hebben opgeklopt) en garneren af met een vers framboosje en een munttopje.

Tip: Indien we de bavarois willen uitstorten gebruiken we 6 blaadjes gelatine i.p.v. 3 blaadjes. Bij het uitstorten van de bavarois zorgen we voor een onderlaagje in vet- of zanddeeg en garneren verder zoals de glazen.

Bavarois van ananas

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

Ingrediënten

250 g ananas (vers of uit blik)
150 g room
100 g yoghurt
4-5 gelatineblaadjes
wat bloedsuiker
frambozen en/of frambozen coulis
wat munt

Bereiding

Snij de ananas in blokjes en mix ze met wat sap fijn in een blender.
Breng even aan de kook om de stof te neutraliseren die de gelatine afbreekt (anders stijft de bavarois niet op) en laat wat afkoelen.
Voeg er de geweekte gelatineblaadjes bij en roer tot ze opgelost zijn.
Laat verder afkoelen tot lichaamstemperatuur.
Voeg er de yoghurt en de opgeklopte room bij.
Lepel het mengsel in timbaaltjes (of koffiekopjes) en laat een nacht opstijven in de koelkast.
Maak de bavarois langs de rand los met de punt een mes en stort ze op een bord.
Garneer met frambozen en/of frambozen coulis, bestrooi met poedersuiker en werk af met een takje munt.

Tip: Wanneer u een reepje aluminiumfolie in de timbaaltjes legt, zodat het langs weerskanten zo'n vijf cm overhangt voor u het mengsel in de potjes lepelt, dan kunt u de opgesteven bavarois er nadien gemakkelijker uithalen door aan de overhangende stukjes te trekken.

Bavarois van bosbessen

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g bosbessen
1½ glas volle melk
400 g verse room
3 eierdooiers
200 g fijne suiker
5 blaadjes gelatine

Bereiding

Laat de blaadjes gelatine in een bord met koud water weken.
Klop de eierdooiers met de fijne suiker tot een wit, schuimig mengsel.
Breng de melk aan de kook.
Haal van het vuur en giet door een zeef.
Giet de melk beetje bij beetje en al roerend bij het eimengsel.
Giet de crème in een kookpan en laat onder voortdurend roeren met een houten lepel heet worden (niet koken).
Haal de pan van het vuur.
Knijp het water uit de gelatineblaadjes en voeg deze dan bij de crème in de pan.
Roer tot de gelatine volledig is opgelost.
Giet de crème door een zeef in een grote schaal.
Spoel de bosbessen en mix ze tot puree.
Houd enkele bessen apart.
Meng de puree met de crème.
Klop de room stijf en spatel voorzichtig door de crème.
Bevochtig een bavaroisvorm met koud water en giet de crème erin.
Zet 1 nacht in de koelkast.
Zet de vorm (niet de crème !) heel even in heet water en keer hem dan om op een plat bord.
Leg een paar bosbessen op de bavarois en dien onmiddellijk op.

Beignets van aardbeien met coulis van ananas

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

Ingrediënten

Bereiding

20 grote aardbeien 1 ananas 2 dl rietsuikersiroop een scheut witte rum een snuif kaneel sap van 1 citroen Beignetbeslag: 250 g bloem 2 dl water 1½ dl bier een snuif zout 2 eetlepels gesmolten boter 2 à 3 eiwitten 1 eetlepel rum 1 eetlepel kristalsuiker

445'+1uDessert

KeukenKookwijze

Belgischfrituren

Vorbereiding

Het frituurbeslag bereiden. Zeef de bloem. Verwarm het water tot kamertemperatuur. Vorm een bloembergje met een kuiltje in het midden. Giet hier het bier en het lauwe water in en voeg een snuifje zout toe. Vermeng de bloem van de rand naar het midden toe met de vloeistof. Voeg de gesmolten boter toe en laat het deeg 1 uur rusten. Verwijder schil en hart van de ananas en doe het vruchtvlees met de suikersiroop en de rum in de blender van een mixer. Pureer de ananas en voeg op het laatste moment het sap van een citroen en de kaneel toe. Meng alles en bewaar de coulis op een koele plaats.

Bereiding

Verwarm de frituurolie tot maximum hitte (het vet mag niet walmen). Was de aardbeien, laat ze uitlekken en dep ze droog met behulp van een schone keukendoek. Klop op het laatste moment de eiwitten stijf en spatel deze voorzichtig door het beslag. Voeg rum en kristalsuiker toe. Doop enkele aardbeien in het beslag en vervolgens in het frituurvet. De beignets snel goudbruin frituren, met een schuimspaan verwijderen, op keukenpapier laten uitlekken en met poedersuiker bestrooien.

Presentatie

De warme beignets onmiddellijk opdienen met ijskoude ananascoulis. Eventueel versieren met een takje munt.

Beignets van pruimen

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

Ingrediënten

16 pruimen
kaneel
poedersuiker
verse frituurolie

voor het deeg

250 g bloem
25 cl melk
1 ei
15 g verse gist
1 snuifje zout

Bereiding

Maak het beignetdeeg: los de gist op in de lauwe melk, zeef de bloem in een grote kom met een snuifje zout, voeg er in het midden de melk aan toe, samen met het eigeel (hou het wit apart), meng met de klopper tot een homogene massa.

Laat ongeveer 1 uur op kamertemperatuur rusten.

Was de pruimen, snij ze in twee en haal er de pitten uit.

Giet 30 g fijne suiker in een grote kom, meng daar een theelepel kaneel onder en voeg er de pruimen aan toe zodat ze met een laagje suiker bedekt zijn.

Verwarm de frituur-olie tot 170° C.

Klop het eiwit tot sneeuw en spatel het onder het deeg.

Dompel elke pruim in het deeg om ze dan 8 tot 10 minuten te laten frituren.

Schep ze uit met een schuimspaan als ze goudgeel zijn, laat ze uitlekken en dep ze af.

Bestrooi met fijne suiker en dien meteen op.

Belgische boekweitpannenkoeken

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

Ingrediënten

20 g verse gist of 1 pakje gedroogde gist

1 snuifje zout

¼ l melk

100 g boekweitbloem

200 g tarwemeel

50 g kristalsuiker

4 eieren

60 g gesmolten boter

plantaardige olie voor het bakken

voor de vulling

4 eetlepels kersenjam

4 eetlepels boter

50 g kristalsuiker

250 g kersen uit blik of pot (of kook zelf 250 g kersen zonder pit met 100 g suiker)

Bereiding

Los de gist en het zout op in een glas lauwe melk.

Meng de boekweitbloem, het tarwemeel en de suiker in een grote kom.

Maak een kuiltje in het midden en breek er de eieren in.

Meng alles goed door en voeg er geleidelijk de melk en de gist aan toe.

Voeg er ten slotte de gesmolten boter bij en meng met een spatel tot een glad beslag.

Als het beslag niet voldoende glad en vloeibaar is, kan er wat water aan toegevoegd worden.

Dek de kom af met een theedoek en laat het beslag 1 uur rusten.

Door de gist gaat het rijzen.

Verhit wat olie in een koekenpan en verdeel een dunne laag beslag over de bodem door de pan in alle richtingen schuin te houden.

Bak de pannenkoeken op een matig vuur.

Draai de pannenkoek om zodra de rand begint te kleuren en bak ook deze kant goudbruin.

Doe hetzelfde met de rest van het beslag.

Houd de pannenkoeken warm op een schotel in de oven.

Bestrijk alle pannenkoeken met kersenjam en rol ze op.

Smelt de boter in de koekenpan en laat de suiker in 3 minuten karameliseren (laat de suiker smelten tot hij een bruine kleur heeft).

Leg de opgerolde pannenkoeken in de koekenpan en verdeel de kersen erover.

Verwarm de pannenkoeken op een matig vuur en draai ze om na circa 5 minuten.

Schik de pannenkoeken op een schotel, flambeer eventueel met kirsch en serveer.

Info: Belgische boekweitpannenkoeken kunnen ook met groenten, vlees, vis en kaas gegeten worden. Maak dan de pannenkoeken klaar zonder toevoeging van suiker. De pannenkoeken kunnen naar eigen smaak gevuld worden nadat ze gebakken zijn.

Bietensalade met geitenkaas en walnoten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 krop kluitsla
500 g gekookte bieten
1 sjalot, gesnipperd
6 eetlepels honing-mosterddressing
peper
zout
200 g verse geitenkaas, in stukjes
45 g gepelde walnoten

Bereiding

Pluk de blaadjes van de kluitsla, was deze en droog ze in een slacentrifuge.
Ontvel de bieten en schaaf ze in plakjes.
Schep de sla met de bieten, de sjalot, de dressing en peper en zout naar smaak door elkaar.
Verdeel de kaas en de walnoten erover en serveer direct.
Lekker met warm stokbrood en kruidenboter.

Wijnadvies: E&J Gallo, Sauvignon Blanc, wit, USA

Bladerdeeghoekjes met tropische vruchten

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

Ingrediënten

4 bolletjes vanilleroomijs
2 plakjes bladerdeeg (90 g elk, diepvries)
2 soepkoppen 'Tropical mix' (diepvries)
1 zakje frambozencoulis (150 g, diepvries)
1 ei
4 eetlepels poedersuiker
2 eetlepels kirsch of Grand Marnier
1 eetlepel vloeibare honing
2 eetlepels boter
3 eetlepels bloem

voor de versiering

enkele rode vruchten: frambozen of bosbessen (diepvries), verse aardbeien, bessen, enz.

Bereiding

Laat het bladerdeeg 15 minuten ontdooien op kamertemperatuur.
Strijk de bakplaat in met wat boter en bestrooi met bloem.
Strooi ook wat bloem op het werkvlak en rol daarop de plakjes uit tot ze ongeveer de helft groter zijn.
Snij elke plak in twee zodat u 2 vierkanten bekomt en snij elk vierkant in 2 driehoeken.
Leg ze op de bakplaat en bewaar ze op een koele plaats tot u ze gaat bereiden.
Laat de frambozencoulis ontdooien in een kom.
Verwarm de diepgevroren vruchtenmengeling met 2 eetlepels kirsch of Grand Marnier op een zacht vuurtje.
Roer intussen voorzichtig om.
Klop het ei los met 1 eetlepel vloeibare honing.
Strijk er de driehoekjes van bladerdeeg mee in.
Schuif ze in de voorverwarmde oven (190 °C) gedurende ± 5 minuten, tot ze goudbruin kleuren (hou dit goed in het oog, want door de honing zijn ze vlug te donker).
Schik op elk bord (bij voorkeur grote borden) 1 warm driehoekje.
Lepel er wat vruchtenmengeling op en leg het tweede driehoekje er dwars over.
Lepel er wat frambozencoulis naast en werk af met een bolletje vanilleroomijs en enkele rode vruchten.
Strooi wat poedersuiker over het hele bord.

Blanc-manger

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

Ingrediënten

100 g gepelde amandelen
1 kop (2½ dl) melk
½ kop (125 g) basterdsuiker
3 theelepels gelatinepoeder
1¼ kop (3 dl) room

Bereiding

Vet 6 vormpjes of bakjes met een geribbelde rand van 1¼ dl in.
Maal de amandelen en 3 eetlepels water in een keukenmachine fijn tot een pasta.
Voeg langzaam de melk toe terwijl de keukenmachine maalt.
Schenk het mengsel in een pannetje, voeg de suiker toe en roer op laag vuur tot de suiker geheel is opgelost.
Laat het afkoelen.
Zeef de melk in een met kaasdoek beklede zeef.
Wring de doek stevig uit om er zo veel mogelijk melk uit te persen - u moet ¼ kop (3 dl) amandelmelk krijgen.
Doe 3 eetlepels koud water in een vuurvast kommetje.
Strooi de gelatine er in een gelijkmatige laag in en laat haar sponzig worden.
Roer niet.
Breng in een pannetje 4 cm water aan de kook.
Haal de pan van het vuur en zet het kommetje in de pan.
Het water moet tot halverwege de rand reiken.
Roer de gelatine tot ze helder en opgelost is en roer haar dan door de amandelmelk.
Laat deze geheel afkoelen.
Klop de room tot stijve pieken en schep het amandelmengsel erdoor.
Schenk de blanc-manger in de vormpjes en zet ze 6-8 uur of tot ze stijf zijn in de koelkast.
Maak de rand met de vinger los en stort de blanc-manger op een bord.
Als hij niet gemakkelijk uit de vorm komt, strijkt u met een in heet water gedoopte doek over de buitenkant van de vorm.
Geef er eventueel engelse saus bij.

Bollos de cuajada (verse geitenkaasbeignets)

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

Ingrediënten

450 g verse geitenkaas of cottage cheese

½ theelepel geraspte citroenschil

½ theelepel kaneel

3 eetlepels suiker

1 eetlepel gesmolten boter

½ theelepel cognac

1/8 theelepel zout

1/8 theelepel bakpoeder

4 eieren

4 eetlepels bloem

olie om te frituren

8 eetlepels honing

1 theelepel citroensap

kaneel om te bestuiven

Bereiding

Prak de kaas met een vork fijn in een schaal.

Roer geraspte citroenschil, kaneel, suiker, boter, cognac, zout en bakpoeder erdoor, klopf vervolgens de eieren erdoor met een elektrische mixer.

Roer de bloem erdoor tot het goed opgenomen is.

Schenk een laagje olie van ten minste 2½ cm in een braadpan (of gebruik een frituurpan) en verhit dit tot de olie zo warm is dat een blokje brood dat erin gegooit wordt, snel bruinbakt.

Leg het beslag met twee eetlepels in de olie en bak dit goudbruin en knapperig (maar niet te veel tegelijk).

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Houd de beignets warm in de oven bij 95° C terwijl u het honingmengsel maakt.

Verhit de honing met 2 eetlepels water en het citroensap in een pan.

Doop de beignets in de honingsaus, schik ze op een schaal en bestuif ze met kaneel.

Info: Als het carnaval op de Canarische Eilanden in volle gang is, worden deze heerlijke beignets van verse kaas met een aroma van citroen en kaneel, en gedoopt in honing, gebakken. Een ware traktatie die niet zo lang houdbaar is, dus eet ze meteen op.

Bombe van Grand Marnier en chocolade

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

50 g suiker
2 eieren
1 eetlepel Grand Marnier (of Cointreau)
50 g bloem
1 eetlepel cacaopoeder
4 bombe-vormen (of bv grote theekopjes)

voor de mousse

1/8 l crème fraîche
1 eetlepel Grand Marnier
1½ eiwit
20 g suiker
75 g witte chocolade

voor de ganache

150 g pure chocolade
1 dl room

voor de saus

1 sinaasappel
200 g suiker
3 eetlepels Grand Marnier

Bereiding

Klop voor de deegplak de eieren met de suiker en likeur dik en crèmeig.
Zeef de bloem met de cacao en spatel dit mengsel door de eieren.
Strijk het beslag ca. 1 cm dik uit op een met bakpapier belegd bakblik.
Bak de deegplak in de op 175° C voorverwarmde oven gaar en bruin in 8-10 minuten.
Laat de taartplak afkoelen.
Bekleed de bombevormen eerst met plasticfolie en vervolgens met het deeg.
Klop voor de mousse de crème fraîche met de likeur halfstijf.
Smelt de chocolade au bain marie of in de magnetron en schep de crème fraîche hierdoor.
Vul de bombes met de mousse.
Verbrokkel voor de ganache de chocolade boven de room en verwarm het geheel.
Laat de chocolade al roerend smelten.
Laat de ganache afkoelen tot ca. 35° C.
Neem de bombes uit de vorm en zet ze met de bolle kant naar boven op een rooster.
Schenk de ganache over de bombes en laat het geheel stevig worden.
Boen de sinaasappel schoon onder de hete kraan.
Schil de sinaasappel en snijd de schil in dunne repen.
Zet de schil op met ruim koud water en laat het vocht aan de kook komen.

Bombe van Grand Marnier en chocolade

Schenk het water af.

Herhaal dit nog twee keer.

Breng de suiker met 2 dl water en de geblancheerde sinaasappelschil aan de kook en laat het vocht inkoken tot een derde.

Roer de Grand Marnier door de saus en laat het afkoelen.

Zet de bombes op vier bordjes en schep de saus met de schilletjes hier omheen.

Bondepige med slør (boerenmeiden met sluier)

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

Ingrediënten

1 kg moesappels (bv goudrenetten)

150 g suiker

50 g poedersuiker

300 g biscuits

30 g boter

3 dl verse room

Bereiding

Schil de appels, snijd ze in partjes en verwijder de steeltjes en klokhuizen.

Kook de appelpartjes met 2-3 eetlepels koud water en 150 g suiker gedurende ongeveer 10 minuten.

Neem de pan van de warmtebron als de partjes zacht gekookt zijn en druk de partjes fijn met een vork.

De moes moet niet te fijn worden.

Zet de pan met appelmoes in een kom met koud water en laat deze zo afkoelen.

Verkruimel de biscuits.

Smelt de boter in een steelpan, maar laat deze niet kleuren.

Voeg de verkruimelde biscuits toe met 25 g poedersuiker.

Laat de biscuïtkruimels onder voortdurend omscheppen lichtbruin worden op een laaggedraaide warmtebron.

Haal de pan dan van de warmtebron en laat de kruimels afkoelen.

Schenk de room in een kom en klop er 25 g poedersuiker door met een garde.

Klop de room tot een glad en stevig mengsel.

Schep in de glazen schaal laag om laag de helft van de appelmoes, de helft van de biscuits en de helft van de room.

Herhaal de handeling en zorg dat de bovenste laag uit room bestaat.

Garneer de bovenkant van het dessert met wat toefjes room en dien fris op.

Bosvruchtenmousse met wafeltjes en gepocheerde appel

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de mousse

250 g bosvruchten
25 g suiker
½ dl crème de cassis
3 blaadjes (rode) gelatine
1 dl slagroom

voor de wafeltjes

80 g suiker
60 g boter
80 g bloem
½ ei
1 eetlepel kaneelpoeder

voor de gepocheerde appel

1 appel (Granny Smith)
1 eetlepel mintlikeur
4 eetlepels suiker
1 eetlepel citroensap

voor de saus

50 g suiker
1 theelepel citroensap
1 eetlepel honing

voor de garnering

bosvruchten
munt

Bereiding

Breng de bosvruchten samen met de suiker, crème de cassis en een kwart dl water aan de kook.
Pureer het geheel.

Week de gelatine in ruim koud water, knijp de blaadjes uit en los ze op in de gepureerde vruchten.
Laat de puree licht geleren.

Klop de slagroom lobbige en spatel dit door de vruchtenpuree.

Laat de mousse in ca. vier uur opstijven.

Zet voor de wafeltjes de suiker met de boter en 0,6 dl water op en laat de suiker en boter oplossen.

Neem de pan van het vuur en roer de bloem erdoor.

Roer het ei los samen met de kaneel en meng dit door het beslag.

Bosvruchtenmousse met wafeltjes en gepocheerde appel

Bak met behulp van een (elektrische) wafelijzer wafeltjes van dit beslag.

Snijd de gewassen appel in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de partjes in dunne plakjes.

Breng de mintlikeur samen met het citroensap en 3 dl water aan de kook en pocheer de appelplakjes hierin korte tijd.

Spoel de plakjes koud onder de kraan en bewaar ze onder water tegen het verkleuren.

Zet voor de honingsaus de suiker samen met een scheutje water op in een pan met dikke bodem en laat de suiker al roerend goudgeel worden.

Schenk hier voorzichtig 0,4 dl water bij.

Let op spatten !

Zet de pan weer op het vuur en laat de karamel al roerend oplossen.

Voeg de honing en het citroensap toe en kook de saus enigszins in.

Laat de saus afkoelen.

Leg een wafeltje op een bord en schep hier een bolletje bosvruchtenmousse op.

Herhaal dit nog een of twee keer.

Leg de appelpartjes op het bord en schenk hier wat saus omheen.

Garneer met bosvruchten en een takje munt.

Boudoirs met chocoladecrème en kersen

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g dessertchocolade
1 eetlepel room
250 g ricotta
2 eiwitten
50 g suiker
20 boudoirs
350 g kersen op stroop
maizena
1 scheutje Amaretto

Bereiding

Smelt de chocolade met een beetje room in de microgolf.
Laat zoveel mogelijk afkoelen.
Meng met de ricotta en de suiker.
Klop de eiwitten stijf en spatel ze onder de chocoladecrème.
Doe de chocoladecrème in coupes.
Schik in iedere coupe 5 boudoirs en zet koel.
Breng de kersen op stroop aan de kook.
Doe er een scheut amaretto bij en bind met maizena tot de gewenste sausdikte.
Werk de coupes af met de warme kersensaus.

Bretonse pannenkoeken

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

Ingrediënten

250 g tarwemeel
3 eieren
1 snuifje zout
2 eetlepels vanillesuiker
1/3 l volle melk
40 g gesmolten boter
5 appels
plantaardige olie of boter voor het bakken
poedersuiker
1 borrelglasje calvados

Bereiding

Zeef het meel in een kom, maak in het midden een kuiltje en breek er de eieren in.
Meng alles goed door.
Doe er het zout, de vanillesuiker en een vijftal eetlepels melk bij.
Meng verder met een spatel en voeg er geleidelijk de rest van de melk aan toe.
Doe er ten slotte de gesmolten boter bij en meng nog eens goed.
Bedek de kom met een theedoek en laat het beslag een halfuur rusten.
Schil de appels en verwijder het kiokhuis.
Snijd het fruit in dunne schijfjes en voeg dit bij het beslag.
Verhit wat olie of boter in een koekenpan en verdeel een dunne laag beslag over de bodem door de pan in alle richtingen schuin te houden.
Zorg ervoor dat er vier appelschijfjes per pannenkoek worden meegebakken.
Bak de pannenkoeken op een matig vuur.
Draai de pannenkoek om zodra de rand begint te kleuren en bak ook deze kant goudbruin.
Doe hetzelfde met de rest van het beslag.
Leg op elk bord 2 pannenkoeken, bestrooi ze licht met poedersuiker en besprenkel met wat calvados.
Flambeer de pannenkoeken en dien onmiddellijk op.

Broccoli met mosterdroom

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

Ingrediënten

300 g zilvervliesrijst (pak à 400 g)
2 eetlepels boter of margarine
2 schaaltjes vegetarische balletjes (à 210 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
½ eetlepel Dijonmosterd (pot à 215 g)
1 ui
700 g broccoli
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Boter verhitten en vegetarische balletjes bakken volgens gebruiksaanwijzing.
Crème fraîche en mosterd door elkaar roeren.
Ui pellen en in ringen snijden.
Broccoli wassen en in roosjes verdelen.
In wok of braadpan olie verhitten.
Broccoli en ui ca. 6 minuten roerbakken.
Mosterdroom in steelpan ca. 2 minuten verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Broccoli serveren met rijst, mosterdroom en balletjes.

Broodpudding 5

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

Ingrediënten

5 eieren
12 sneetjes wittebrood
2 dl melk
200 g suiker
60 g rozijntjes
kaneelpoeder
1 eiwit
150 g suiker

Bereiding

De suiker losroeren in de warme melk.
De korsten van het oud brood snijden en daarover de zoete melk gieten.
Een half uurtje laten rusten.
De oven voorverwarmen op 200 C.
De eieren klutsen en er de gespoelde rozijnen en wat kaneelpoeder bijvoegen.
Dit mengsel door het broodpapje roeren.
Een bakvorm insmeren met zachte boter.
Hierin het broodmengsel gieten en 50 minuten laten bakken.
De broodpudding storten op een rooster en laten afkoelen.
Glazuur maken met het stevig opgeklopte eiwit en de fijne suiker.
Over de broodpudding uitstrijken om te laten opstijven.

Variatietip: deze broodpudding is ook zeer lekker wanneer in het broodpapje gehakte nootjes of enkele lepels aardbeienconfituur worden geroerd. Ook eiergelei (of lemon curd) gaan goed samen met dit gerecht.

Bruiloftsvingers met sinaasyoghurt

Menugang Nagerecht
Keuken Egyptisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel pindanootjes
1 eetlepel amandelen
1 eetlepel pistachenoten
1 eetlepel hazelnoten
6 gekonfijte vijgen
4 brickdeeg blaadjes
2 eetlepels honing
kaneel
1 sinaasappel
1 potje gesuikerde yoghurt
2 eigelen
poedersuiker
munt

Bereiding

Hak de noten met de vijgen en meng er de honing en 1 eigeel en wat kaneel onder.
Verpak dit mengsel in brickdeeg en kleef dicht met het andere eigeel.
Bak de vingers in olie tot alle kanten bruin zijn.
Meng de yoghurt met sinaasappelsap en wat kaneel.
Serveer de vingers met yoghurt en overstrooi met bloedsuiker.
Versier met munt.

Buideltje met appeltjes, chocolade en faro

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

Ingrediënten

4 flensjes
2 appels in dobbelsteentjes
50 g chocolade
1dl faro
4 aardbeien
4 bramen
4 stuks ananaskers
enkele aalbessen

Bereiding

Stoof de dobbelsteentjes appel in wat boter, haal van het vuur en vermeng met de chocolade en de faro.

Vul de flensjes met de vulling op en plooi ze dicht.

Warm de flensjes op in de oven op een geboterde plaat en leg ze vervolgens op een bord.

Werk af met enkele geroosterde amandelen en een plukje munt.

Leg boven aan het bord het fruitassortiment en werk af met een beetje chocoladesaus.

Bûche impériale (keizerlijke kerststronk)

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

Ingrediënten

voor de vanillemousse

7 eierdooiers
120 g suiker
2,7 dl melk
1 stokje vanille
15 g gelatine
6 dl slagroom

voor de chocolademousse

3 eierdooiers
60 g suiker
6 cl water
220 g pure chocolade
4 dl slagroom

voor de chocoladebiscuit

10 eieren
250 g suiker
200 g bloem
50 g cacaopoeder
100 g roomboter

marsepein

Bereiding

Bereid de chocolademousse: meng het water met de suiker en verwarm tot een suikerstroop (pâte à bombe).

Laat de stroop koken en giet het op de eierdooiers.

Laat dit mengsel al roerende au bain marie stollen.

Klop de gestolde pâte à bombe luchtig en ijskoud op.

Smelt de chocolade au bain marie of in de microgolf en roer deze door het mengsel.

Spatel er de half opgeslagen room onder.

Stort deze mousse in een minibûchevorm en plaats in de diepvries.

Bereid de vanillemousse: laat de melk met het vanillestokje en de suiker koken.

Giet de kokende massa al roerende op de eierdooiers.

Plaats terug op het vuur en roer goed tot de saus aan de houten lepel kleeft (à la nappe).

Laat het geheel afkoelen.

Voeg er de geweekte en uitgeknepen gelatineblaadjes bij.

Spatel er de half opgeslagen room onder.

Bereid de chocoladebiscuit: meng de eieren met de suiker.

Roer er de gezeefde bloem, de cacao en de gesmolten boter bij.

Bûche impériale (keizerlijke kerststronk)

Giet op een met bakpapier beklede bakplaat, strijk uit tot een dikte van 1½ à 2 cm en maak glad met een spatel.

Bak 10 minuten in een oven op 210°C.

Voor de opbouw: Leg de bodem van chocoladebiscuit in de bûchevorm.

Stort de helft van de vanillemousse in de vorm.

Druk de voorbereide diepgevroren chocoladebûche in het midden van de compositie.

Vul de vorm verder op met de rest van de vanillemousse.

Sluit af met een bandje chocoladebiscuit.

Laat het geheel in de koeling opstijven en ontvorm daarna.

Maskeer de bûche met slagroom en bekleed hem met de bedrukte marsepein.

Bewaar de bûche in de koelkast en versier hem met de kerstdecoratie voor het serveren.

Cannoli di ricotta (pijpjes van krokant deeg gevuld met ricotta)

Menugang Gebak
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het deeg

200 g bloem
2 eetlepels suiker
2 eetlepels reuzel (of boter)
2 eetlepels rode wijn
125 ml koud water
een beetje eiwit

voor de vulling

350 g ricotta
100 g poedersuiker (bloedsuiker)
50 g zeer fijn gesnipperd, gekonfijt fruit
50 g gehakte pistaches of geroosterde amandelen

Bereiding

Meng de bloem met de reuzel (of boter) en de suiker.

Voeg de wijn en het water toe.

Maak een stevig deeg.

Rol dat uit op een dikte van 3 mm.

Snijd in ovale lapjes of rechthoekjes, ongeveer 15 cm breed.

Neem houten ronde stokjes of cannoli-vormpjes (= metalen buisjes).

Strijk ze in met wat olie en omwikkel elk stokje met een lapje deeg.

Bestrijk de randen met een beetje eiwit en druk ze op elkaar.

Bak de rolletjes in een pan met frituurolie, 200 ° C heet.

Laat ze goudgeel worden.

Reken ongeveer 3 minuten.

Leg het gebak op keukenpapier om uit te lekken en af te koelen.

Verwijder voorzichtig de stokjes of vormpjes.

Vul de pijpjes met het ricotta-mengsel, maar doe dat vlak voor het opdienen.

Gebruik een spuitzak, een kleine spatel of een lepel.

Bestrooi de gevulde pijpjes met poedersuiker en serveer.

Info: Dit zoete nagerechtje is een specialiteit van Sicilië, maar wordt ook gemaakt op Gozo (Malta), waar het «Kannoli tal-irkotta» wordt genoemd.

Cannoli met mangocrème

Menugang Gebak
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g volle yoghurt
1 rijpe mango
3 eierdooiers
1 eiwit
100 g fijne suiker
30 g grove griessuiker
3 dl melk
60 g bloem
450 g bladerdeeg

Bereiding

Rol het bladerdeeg 3 mm dik uit op een met bloem bestoven werkvlak.
Verdeel het in driehoekjes, bestrijk het met losgeklopt eiwit en strooi er de griessuiker over.
Bak ze ongeveer 10 minuten in een op 210° C voorverwarmde oven.
Plooi ze meteen rond cannoli-buisjes of met aluminiumfolie beklede rolletjes van keukenpapier en laat ze zo afkoelen.
Klop in een pannetje de eierdooiers los met de fijne suiker.
Strooi er de bloem bij en klop weer goed los.
Schenk er de kokendhete melk bij en zet het pannetje op een zacht vuur.
Roer voortdurend, tot de crème lichtjes bindt.
Laat wat afkoelen en voeg er dan de yoghurt aan toe en het gepureerde vruchtvlees van de mango.
Scheep de crème in een spuitzak en vul er juist voor het serveren de afgekoelde cannoli mee.

Cappelletti met prei-bolognesesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pakjes cappelletti con prosciutto crudo (koelvers gevulde pasta)
10 gedroogde tomaten in olie
2 eetlepels olijfolie
1 zak gesneden prei (500 g)
2 cups bolognesesaus (à 200 g)
1 zakje gemalen pastakaas (150 g)

Bereiding

Cappelletti koken volgens gebruiksaanwijzing.
Tomaten fijnsnijden.
In wok of braadpan olie verhitten.
Prei ca. 3 minuten roerbakken.
Saus en tomaten toevoegen en door en door verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Cappelletti serveren met bolognesesaus en kaas.

Cappuccinomousse

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

Ingrediënten

2 gelatineblaadjes van 3 g
5 dl melk
4 eieren
175 g griessuiker
½ kop sterke koffie
1 snuifje zout
15 cl room
2 afgestreken eetlepels fijne poedersuiker
cacao in poeder
4 chocolade koffiebonen

Bereiding

Maak een dag van tevoren.
Week de gelatineblaadjes in een bord koud water.
Breng de melk voorzichtig aan de kook.
Splits de eieren.
Klop de eierdooiers los met de suiker en klop verder tot een lichtgeel lint.
Roer de kokendhete melk door het ei-suikermengsel.
Doe alles terug in de kookpot en verwarm op een zacht vuurtje terwijl u roert met een houten lepel tot de creme indikt.
Voeg van het vuur af de uitgeknepen gelatineblaadjes toe en meng tot ze opgelost zijn.
Voeg de koffie toe.
Laat afkoelen en roer af en toe om. (in een kom met water en ijsblokjes gaat dit vlugger).
Klop de eiwitten in een vetvrije kom met een snuifje zout tot stevige sneeuw.
Spatel voorzichtig onder de afgekoelde koffiecreme zonder te roeren.
Giet de mousse in individuele kommetjes, dek af met plasticfolie en laat een nachtje opstijven in de koelkast.
Klop vlak voor het opdienen de room op met de bloedsuiker.
Bedek elke coupe met een wolkje room, bestrooi met cacao poeder en garneer met een chocolade koffieboon.

Cassata alla Siciliana (kaascake met gekonfijt fruit)

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

Ingrediënten

1 biscuit van 200 g
2 à 3 eetlepels abrikozenconfituur
700 g ongezouten ricotta
125 g fijne suiker
1 pakje vanillesuiker
3 eetlepels sinaasappellikeur
75 g bittere chocolade
60 g pistaches
150 g gekonfijte vruchten
100 g chocoladeglazuur

Bereiding

Leg in een bombe-vorm (of een andere ronde ijsvorm) van 1½ l een groot vel plasticfolie.
Snij de biscuit in repen van 2 cm dik.
Leg ze op de bodem en tegen de wand van de vorm aan zodat deze volledig bedekt is.
Verwarm de confituur tot hij vloeibaar is.
Bestrijk er de biscuitrepen mee.
Klop de ricotta op met de fijne suiker, de vanillesuiker en de sinaasappellikeur.
Hak de chocolade en 40 g pistaches grof.
Voeg ze bij de kaascrème.
Scheep er de gekonfijte vruchten bij.
Meng goed, Scheep de kaascrème in de vorm en dek af met repen biscuit.
Druk lichtjes aan.
Dek de vorm af met plasticfolie of aluminium-folie.
Laat de cassata minstens 4 uur opstijven in de koelkast.
Ontvorm het gebak op een rooster, maar zet een groot bord onder het rooster.
Maak het chocoladeglazuur volgens de aanwijzingen op het pakje.
Schenk het over het gebak.
Strooi er de rest van de pistaches op en laat het glazuur goed opstijven.
Snij de taart in 12 punten en serveer.

Charcada (Portugese zoete eieren met sinaasappel)

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

Ingrediënten

4 eieren
2 eierdooiers
5 cl water
300 g suiker
1 sinaasappel

Bereiding

Verwarm tweederde suiker samen met het water.
Kook het zachtjes tot de suiker is opgelost.
Klop intussen de eidooiers met de eieren los tot een soepele massa.
Dit mag niet gaan schuimen!
Giet de eimassa door de kleine trechter in een dunne straal, al roerend, bij de warme suikerstroop.
Als alle eieren zijn opgenomen, dient u steviger te kloppen.
De massa moet als het ware draden gaan trekken.
Zodra er stukjes gestold eigeel verschijnen, de massa van het vuur halen en op de schaal storten.
Smelt de resterende suiker tot deze karamelliseert en giet dit in een putje over de charcada.
Serveer op een kring van plakjes op het vruchtvlees geschilde sinaasappel en bestrooi met gekleurde suikertjes.

Charlotte van bosvruchten en wittechocoladesaus

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g bosvruchten (diepvries)
100 g lepelkoekjes
1½ dl room
het sap van ½ citroen
10 gelatineblaadjes (1,6 g/stuk)
het wit van 4 eieren
4 eetlepels magere yoghurt
120 g suiker

voor de chocoladesaus

200 g witte chocolade melk

Bereiding

Laat de diepgevroren bosvruchten ontdooien (gedurende ± 1 u op kamertemperatuur).
Voor de bavarois laat u de gelatineblaadjes gedurende enkele minuten in koud water weken.
Breng ondertussen 4 eetlepels water met de suiker aan de kook.
Haal de pan van het vuur.
Pers de gelatineblaadjes uit en los ze op in de siroop, terwijl u omroert.
Mix de bosvruchten zeer fijn en giet ze door een zeef.
Voeg er het citroensap, 4 eetlepels yoghurt en de gelatinemengeling bij.
Klop de room goed stijf en schep onder de bosvruchtenpuree.
Klop het eiwit goed stijf en voeg het bij de bereiding.
Bekleed de rand van een springvorm (± 20 cm) met koekjes.
Om de koekjes makkelijk rechtop te laten staan, bestrijkt u de rand van de vorm met suikersiroop (smelt 4 eetlepels suiker in 1 dl kokend water).
Vul de vorm met fruitbavarois en laat een nacht opstijven in de koelkast.
Voor de chocoladesaus laat u de chocolade smelten au bain marie (zet een steelpannetje in een ruime kom heet water).
Op een zacht vuurtje mengt u er enkele lepels melk onder, tot u een licht lopende saus bekomt.
Bewaar de saus op kamertemperatuur.
Maak de charlotte indien nodig met een mes los van de springvorm.
Verwijder de spanning van de springvorm.
Geef er de chocoladesaus apart bij.

Chinese kip met zwarte bonensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Chinees
Bron

Soort -
Type Peulvruchten

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zakje shii-takes & groene yama (315 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 400 g)
1 zak Chinese groentemix (400 g)
2 zakjes zwarte bonen roerbaksaus (a 100 g)
2 zakken medium eiermie (a 2x 150 g)
1 zakje blanke amandelen (45 g)

Bereiding

Shii-takes & groene yama laten uitlekken.
In wok olie verhitten.
Kip ca. 5 minuten roerbakken.
Groentemix en shii-takes & groene yama toevoegen en ca. 2 minuten roerbakken.
Roerbaksaus en 4 eetlepels water toevoegen en ca. 2 minuten roerbakken.
Mie toevoegen en nog ca. 2 minuten roerbakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Garneren met amandelen.

Chocolade-Cambridge-cream

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

Ingrediënten

3 vanillestokjes
2 dl melk
3¼ dl slagroom
8 grote eierdooiers
70 g kristalsuiker
1 volle theelepel cacaopoeder
100 g goede kwaliteit chocola, fijn verbrokkeld
extra suiker voor het karameliseren

Bereiding

Splijt de vanillestokjes, schraap de zaadjes eruit en hak de stokjes fijn.
Breng de zaadjes en gehakte stokjes met de melk en slagroom in een pan aan de kook en laat het zaakje op laag vuur 5 minuten trekken.
Klop in een kom met dezelfde inhoud als de pan de eierdooiers, suiker en cacaopoeder 1 minuut door elkaar.
Giet terwijl je langzaam blijft roeren de vanilleroom erbij en blijf roeren tot alles goed gemengd is.
Doe 2½ cm heet water in de vieze pan, zet die op tot het water begint te pruttelen en zet de kom boven op de pan.
Laat al roerend 5 minuten boven het kokende water heet worden tot de custard zo dik is dat hij op de achterkant van een lepel blijft hangen.
Giet de custard door een fijne zeef in een kan om de vanillestokjes eruit te zeven.
Gooi ze weg.
Verwarm de oven voor op 150°C.
Zet 4 ovenvaste bakjes in een bakblik met hoge randen.
Verdeel je brokjes chocola over de bakjes en schud ze zodat je een gelijkmatig laagje krijgt.
Verdeel nu het custardmengsel over de vier bakjes, maar zo voorzichtig dat het chocoladelaagje intact blijft.
Vul het bakblik met water tot het halverwege de rand van je bakjes staat.
Zet ze 30-45 minuten in de voorverwarmde oven tot ze alleen in het midden nog een beetje bubbelig zijn.
Hou het heel goed in de gaten en zorg ervoor dat de custard niet stijf wordt - bedenk dat geen oven gelijk is.
Laat de bakjes afkoelen (je kunt de creams als je wilt tot 3 dagen in de koelkast bewaren, maar ik eet ze het liefst dezelfde avond op kamertemperatuur).
Strooi er een laagje kristalsuiker op en laat dat met behulp van zo'n gasbrandertje karameliseren (je kunt ook 6 of 7 eetlepels suiker en een paar lepels water koken tot je een goudbruine karamel hebt en die voorzichtig over de creams gieten).

Info: Het recept voor Cambridge cream lijkt erg veel op dat voor crème brûlée. Je mag als dat nodig is gerust de hoeveelheden verdubbelen of verdrievoudigen.

Chocolade-en-pruimensouffle

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

Ingrediënten

8-10 gedroogde pruimen, ontpit en in reepjes gesneden

1 eetlepel cognac

250 g bittere chocolade

100 g boter

4 eieren, gesplitst

100 g basterdsuiker

stijfgeklopte slagroom of crème anglaise

Bereiding

Verhit de oven voor tot 180° C.

Gebruik éénpersoonsvormpjes met een losse bodem, 9 cm diameter en 2½ cm diep, licht met bloem bestoven en de bodem bekleed met bakpapier.

Week de pruimen in de cognac tot ze zacht zijn.

Smelt de chocolade en de boter in een kom boven een pan warm water, zorg dat het water niet gaat koken en ook niet direct met de kom in contact komt.

Neem de kom met het gesmolten mengsel uit de pan en laat het afkoelen tot kamertemperatuur.

Klop de eierdooiers en de suiker door elkaar tot het mengsel nagenoeg wit is en zo dik dat het als een lint van de garde loopt.

Schep het dooiermengsel luchtig door de chocolade, beide op kamertemperatuur.

Klop de eiwitten totdat het schuim zo stevig is dat het in pieken overeind blijft staan.

Schep het schuim luchtig door het chocolademengsel.

Verdeel het mengsel over de vormpjes en voeg de pruimen toe.

Bak het nagerecht ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven tot het als een soufflé is gerezen.

Als het gebak uit de oven komt, zal het weer inzakken.

Laat het nog 5 minuten in de vormpjes rusten.

Verwijder de vormpjes en serveer het nagerecht als gebakje of als pudding.

Geef er crème anglaise bij, of room, of allebei !

U kunt ook de borden met wat poedersuiker of cacao bestuiven.

Info: Dit recept biedt u een weelderige chocoladepudding waarin de pruimen het geheel nog smeuïger maken en een vollere smaak geven. Gewoonlijk maak ik dit nagerecht in één-persoonsvormpjes, maar een taartvorm van 15-20 cm kan ook. Als u die gebruikt, bak de pudding dan 35-40 minuten in plaats van 20. De pudding rijst en krijgt als het ware de structuur van een soufflé zo lang hij nog warm is. Maar is hij eenmaal afgekoeld, dan wordt het een ingezakte soufflé die meer op een pudding lijkt.

Chocolade-pecannotentaart

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

Ingrediënten

225 g bloem
125g ijskoude boter
50 g fijne suiker
1 eierdooier

voor het garnituur

150 ml ahornsiroop
175 g fijne suiker
225 g melkchocolade
50 g boter 3 eieren
125 g pecannoten

vetstof voor de vorm
bloem om uit te rollen
bakbonen
bakpapier

Bereiding

Snij de boter in stukjes.
Meng ze snel met de vingertoppen door de bloem.
Doe er de suiker en de eierdooier bij.
Kneed een paar minuten goed door.
Rol het deeg in plasticfolie en laat het 30 minuten rusten in de koelkast.
Beboter een bakvorm van 23 cm diameter.
Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkvlak.
Leg het in de vorm.
Zet 15 minuten in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 190° C.
Beleg het deeg met bakpapier en gedroogde bonen.
Bak de taartbodem 15 minuten.
Neem bakpapier en bonen weg.
Laat de taartbodem nog 5 minuten bijkleuren.
Verwarm de ahornsiroop, de suiker, de chocolade (in stukjes) en de boter in een pannetje tot de chocolade gesmolten is.
Roer goed glad. Klop de eieren los.
Schenk er in een straaltje de chocoladesaus bij en roer weer goed glad.
Schenk de vulling in de voorgebakken taartbodem.
Schik er de pecannoten op.
Zet nog 30 minuten in het midden van de oven op 190° C.
Ontvorm en laat afkoelen op een rooster.
Geef er ongezoete slagroom bij.

Chocolade-rummousse

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

Ingrediënten

250 g pure chocolade, gehakt

3 eieren

¼ kop (60 g) basterdsuiker

2 theelepels bruine rum

1 kop (2½ dl) room, licht geklopt

Bereiding

Doe de chocolade in een vuurvaste kom.

Vul een steelpan half met water en breng het aan de kook.

Haal de pan van het vuur en zet de kom boven de pan zonder dat hij het water raakt.

Roer af en toe tot de chocolade helemaal is gesmolten.

Laat hem afkoelen.

Klop met een mixer de eieren en suiker in een kommetje 5 minuten of tot het mengsel dik, licht en in volume toegenomen is.

Doe het mengsel in een grote kom.

Schep de gesmolten chocolade met een metalen lepel door de rum, laat het mengsel afkoelen en schep de geklopte room erdoor tot alles net gemengd is.

Schep het in 4 bakjes of dessertglazen van 2½ dl.

Laat het 2 uur afkoelen of tot het dessert is opgesteven.

Garneer desgewenst met chocoladeblaadjes.

Chocoladebavarois 2

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g pure chocolade, gehakt
1½ kop (3¾ dl) melk
4 eierdooiers
1/3 kop (90 g) basterdsuiker
1 eetlepel gelatinepoeder
1¼ kop (3 dl) room

Bereiding

Meng de chocolade en melk in een pannetje.
Roer boven laag vuur tot de chocolade is gesmolten en de melk gaat koken.
Haal de pan van het vuur.
Klop de eierdooiers en suiker.
Voeg langzaam de warme chocolademelk toe en meng alles goed.
Giet het mengsel in een schone pan en verwarm het op laag vuur tot het dik genoeg is om aan een houten lepel te blijven plakken.
Laat het niet koken.
Haal de pan van het vuur.
Doe 2 eetlepels water in een vuurvast kommetje.
Strooi de gelatine er in een gelijkmatige laag in en laat haar sponzig worden.
Roer haar door het chocoladeniengsel tot de gelatine is opgelost.
Laat het mengsel koud, maar niet stijf worden en roer af en toe.
Klop de room tot zachte pieken en schep hem in 2 porties door het chocolademengsel.
Schenk de bavarois in 6 glazen (inhoud 2½ dl) en zet hem een nacht of tot hij stijf is in de koelkast.

Chocoladebavarois met vanillesaus

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

Ingrediënten

1 afgestreken eetlepel cacao
enkele druppels amandelessence
50 g boudoirkoekjes
½ dl room
120 g plattekaas
suiker naar smaak
2 blaadjes gelatine
1 dl melk

voor de saus

¼ l melk
1 vanillestok
1 koffielepel vanillepuddingpoeder
suiker naar smaak

voor de versiering

munt
amandelschilfers
cacaopoeder

Bereiding

Meng de cacao met de melk, voeg enkele druppels amandelessence toe en breng al roerend aan de kook.

Breek de koekjes in stukken.

Klop de room stijf en meng met plattekaas en de suiker.

Week de gelatineblaadjes in koud water.

Knijp de gelatine uit, los op in cacaomelk, laat gedeeltelijk afkoelen en vermeng met het beslag van de plattekaas.

Meng hier voorzichtig de stukjes boudoirkoek door.

Laat dit mengsel 3 uur opstijven in de koelkast.

Bereid het sausje: maak een vloeibare vanillepudding.

Kook ¼ l melk met het opengesneden vanillestokje.

Bind met 1 koffielepel vanillepuddingpoeder.

Zoet met suiker naar smaak.

Klop de pudding tijdens het afkoelen regelmatig op, zodat er geen vel wordt gevormd.

Giet de pudding uit over de bordspiegels.

Vorm met een ijsroomschep bolletjes chocoladecharlotte en schik deze in het midden van de borden.

Versier met takjes munt en amandelschilfers.

Bestrooi de rand van het bord met gezeefd cacaopoeder.

Chocoladecake met pinda's

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g rietsuiker
100 g boter op kamertemperatuur
100 g zelfrijzend bakmeel
2 losgeklopte eieren
2 eetlepels pindakaas
100 g fondantchocolade
25 g pinda's
2 eetlepels paneermeel
1 eetlepel boter om de vorm in te vetten

Bereiding

Schaaf de chocolade tot krullen of breek ze in kleine stukjes.
Hak de pinda's fijn in een keukenmachine of met een scherp mes.
Roer de boter met de rietsuiker tot een zacht mengsel.
Meng er geleidelijk de losgeklopte eieren bij.
Zeef de bloem bij dit mengsel.
Goed roeren.
Doe dan de pindakaas bij het beslag.
Verwarm de oven voor op 180° C.
Vet de cakevorm in en bestuif lichtjes met het paneermeel.
Scheep een laag beslag in de vorm.
Bestrooi met stukjes chocolade of chocoladekrullen en fijngemaakte pinda's.
Scheep er een laagje deeg over en dan weer chocolade en pinda's totdat het beslag op is.
Eindig met het beslag.
Schuif de cake in de voorverwarmde oven en laat 45 minuten bakken.
Laat de cake 5 minuten afkoelen in de vorm.
Haal deze er uit en laat helemaal koud worden op een taartrooster.
Snij in stukken en serveer, eventueel gegarneerd met parelsuiker.

Chocoladecharlotte met vanillecrème

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

Ingrediënten

150 g fondantchocolade

2½ dl room

3 eieren

75 g suiker

vanillecrème

1 l melk

8 eierdooiers

300 g suiker

1 vanillestok

1 doos lepelbiscuits

Bereiding

Voer alles minstens 24 uur vooraf uit.

Smelt de chocolade in een warmwaterbad.

Klop de room op met de suiker.

Klop de eierdooiers los met 3 eetlepels water en meng in één keer door de gesmolten chocolade.

Roer de slagroom onder de chocolade.

Klop de eiwitten op en spatel voorzichtig door het mengsel.

Bekleed bodem en wanden van een charlottevorm of springvorm eerst met plasticfolie en dan met lepelbiscuits.

Giet het chocolademengsel voorzichtig in de vorm en laat opstijven in de koelkast.

Bereid de vanillesaus: breng de melk aan de kook met de vanillestok. Klop de eierdooiers en de suiker tot een lichtgeel lint.

Voeg de kokende melk toe en laat al roerend dikken op klein vuur tot de crème de rug van een houten lepel bedekt.

Laat de saus afkoelen.

Haal voor het serveren de charlotte uit de vorm en dien op met de saus.

Chocoladecrêpes met chocoladesaus

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

Ingrediënten

½ kop (60 g) bloem
1 eetlepel cacaopoeder
2 eieren
1 kop (2½ dl) melk
2 eetlepels basterdsuiker
3 sinaasappels

voor de saus

160 g goede pure chocolade, gehakt
¾ kop (2 dl) room

voor de garnituur

½ kop (125 g) zure room of crème fraîche
75 g witte chocolade, geraspt
250 g bosbessen

Bereiding

Zeef de bloem en cacao in een grote kom en maak een kuiltje.

Klop geleidelijk de eieren, melk en suiker erdoor tot u een glad, klontvrij beslag hebt.

Doe het in een kan, dek die af met plasticfolie en laat hem 30 minuten staan.

Snijd een plak van 1 cm van beide kanten van de sinaasappels.

Verwijder de schil in een ronddraaiende beweging en snijd net diep genoeg om ook het wit te verwijderen.

Snijd het vruchtvlees in partjes tussen elke membraan. (Doe dit boven een kom en vang het sap op).

Doe de partjes met het sap in een kom.

Bedek ze met plasticfolie en zet ze in de koelkast.

Vernit een crêpepan of koekenpan van 20 cm met anti-aanbaklaag op matig vuur en vet hem licht in met gesmolten boter.

Schenk 2-3 eetlepels crêpebeslag in de pan en verdeel het gelijkmatig over de bodem.

Bak de crêpe op matig vuur 1 minuut of tot de onderkant gaar is.

Draai de crêpe om en bak de andere kant.

Leg hem op een bord en bedek hem met een theedoek.

Herhaal dit met het resterende beslag; vet de pan in als dat nodig is.

Stapel de crêpes op tussen vetvrij papier om aan elkaar plakken te voorkomen.

Laat voor de saus de sinaasappels uitlekken en bewaar het sap.

Roer het sap met de chocolade en room in een pan op laag vuur tot de chocolade is gesmolten en het mengsel glad is.

Om de crêpes af te maken, schept u 1 volle theelepel zure room of crème fraîche op een kwart van elke crêpe.

Bestrooi ze met geraspte witte chocolade.

Vouw de crêpe dubbel en nog een keer dubbel.

Leg twee crêpes op elk bord.

Chocoladecrêpes met chocoladesaus

Schep warme saus over de crêpes en serveer ze met partjes sinaasappel en bosbessen.

Tip: U kunt de crêpes en saus enkele uren van tevoren maken. Warm ze zachtjes op, vul ze en maak ze net voor het serveren af.

Chocoladeflan met hazelnoten

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eieren
2½ dl magere melk
4 eetlepels room
4 eetlepels suiker
2 eetlepels Amaretto
50 g gebrande hazelnoten
100 g geraspte bittere chocolade

Bereiding

Klop de eieren mooi romig en glad op met de melk, room, suiker, likeur en gesmolten chocolade.
Giet het eiermengsel over in kleine vuurvaste bakjes.
Bestrooi met grofgehakte hazelnoten en zet in een grote wijde ovenschaal.
Giet vervolgens een bodempje van 3 cm water in de schotel.
Zet in het midden van de op 180 °C voorverwarmde oven en laat ongeveer 30-35 minuten bakken.
Controleer met de punt van een breinaald of de flans gaar zijn.
Als de naald droog is, neemt u ze uit de oven.
Laat afkoelen en serveer.

Chocoladegebak met kruiden en droge vruchten

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

Ingrediënten

150 g bittere zwarte chocolade
80 g boter
75 g bloem
50 g griessuiker
3 extra verse eieren
100 g rozijnen
150 g gedroogde vijgen
150 g gedroogde dadels
10 cl oude rum
1 koffielepel vanille-extract
1 koffielepel kaneelpoeder
1 koffielepel gemberpoeder

Bereiding

Laat de gedroogde vruchten 30 minuten zwellen in een slakom met koud water.

Laat ze uitlekken, hak ze fijn en laat ze 30 minuten zwellen in oude rum.

Scheid het eiwit van de dooiers.

Laat de in stukken gebroken chocolade samen met de boter smelten in een warmwaterbad of in de microgolfoven.

Klop de dooiers met de suiker, kaneel, gember, het vanille-extract en verwerk er beetje bij beetje de bloem in en vervolgens het mengsel van chocolade en boter, de gedroogde vruchten en het weekvocht: de massa moet goed homogeen zijn.

Voeg er ten slotte voorzichtig het stijfgeklopte eiwit bij.

Giet alles in de vorm en bak gedurende 40 minuten in een hete oven op 180°C.

Laat afkoelen en ontvorm op een gebakrooster.

Snij in plakken en serveer met Engelse saus of stijfgeklopte room.

Chocolademousse met gemberdressing

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 eiwitten
500 g fondantchocolade of callets
2 dl room
2 eetlepels griessuiker
8 eierdooiers
3 eetlepels cognac
boter
2 potjes stemgember in siroop
8 vellen filodeeg van 12 x 12 cm
poedersuiker voor afwerking

Bereiding

Klop de dag vooraf de eiwitten tot zachte pieken.
Smelt de chocoladecallets in de microgolfoven met een beetje water.
Klop de slagroom stijf.
Meng er de suiker onder.
Meng de eierdooiers door de gedeeltelijk afgekoelde chocolade.
Doe er ook de cognac en een nootje boter bij.
Roer goed door.
Spatel er dan achtereenvolgens de room en de opgeklopte eiwitten onder.
Zet koel weg.
Snijd de gember in siroop in stukjes.
Meng opnieuw onder de siroop.
Strijk de dag zelf de velletjes filodeeg in met gesmolten boter.
Rol ze op tot sigaartjes en leg ze op een bakplaat.
Maak de oven zo heet mogelijk.
Zet de rolletjes erin tot ze kleur krijgen.
Leg 2 eetlepels ijskoude chocolademousse op een bord.
Leg daarrond de gember in siroop en een filodeegsigaartje.
Bestrooi met poedersuiker.

Chocolademousse met pepermint

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g fondant chocolade
½ l room
250 g eiwitten
1 bosje pepermint

Bereiding

Smelt de chocolade au-bain-marie of in de oven op een lage temperatuur van 100°C.

Klop de room stevig op.

Klop de eiwitten stevig op met een snuifje zout.

Vermeng room met het eiwit, spatel er de chocolade onder en vermeng het geheel met de versnipperde munt.

Geef de mousse tenminste vier uur te tijd om op te stijven in de koelkast alvorens te serveren.

Chocoladepotjes

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

Ingrediënten

3 dl koffieroom

200 g beste kwaliteit chocolade (70% vaste cacaobestanddelen)

2 grote eidooiers

3 eetlepels cognac, de beste die je je kunt veroorloven

20 g boter

Bereiding

Verhit de koffieroom in een pan met dikke bodem tot hij bijna kookt.

Zet de pan van het vuur, laat hem 1 minuut staan en meng dan pas de in stukjes gebroken chocolade door de room.

Roer tot de chocolade gesmolten en egaal met de room gemengd is.

Klop nu de eidooiers en de cognac erdoor.

Laat wat afkoelen en roer dan de boter erdoor tot een smeug geheel.

Giet de gladde massa in kopjes of eenpersoonspotjes.

Het kan gebeuren dat de chocolade lijkt te schiften als je de boter erdoor mengt terwijl de chocolade nog niet voldoende is afgekoeld.

Om dit te herstellen moet je het mengsel gewoon nog wat verder laten afkoelen.

Klop er dan wat koude meik door tot het mengsel weer een gladde consistentie heeft.

Zet de kopjes op bordjes en geef er sinaasappelkoekjes bij.

Info: Het mooie van dit dessert is dat het ongelooflijk zacht, glad en rijk van smaak is. Je kunt echter, als je het iets luchtiger en meer als een mousse wilt maken, twee stijfgeklopte eiwitten aan het recept toevoegen voordat je het in de kopjes giet. De truc zit hem in de kleine porties, ik gebruik meestal espressokopjes, die hebben de ideale maat. Chocoladepotjes zijn perfect voor feestelijke etentjes, omdat je ze al een dag van tevoren kunt maken en goed in de koelkast kunt bewaren.

Chocoladepotjes met rozemarijn en gekarameliseerde sinaasappel

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

Ingrediënten

3 dl culinaire room
2 takjes rozemarijn
200 g bittere chocolade (minstens 70% cacao)
2 grote eierdooiers
25 g boter
1 takje rozemarijn

voor de sinaasappels

2 sinaasappels
25 g suiker

Bereiding

Kneus de rozemarijn met een deegrol.
Doe de room en de rozemarijn in een pannetje en breng aan de kook.
Haal de pan van het vuur en laat minstens 30 minuten trekken.
Breng de room opnieuw aan de kook, haal de pan van het vuur en voeg de chocolade toe.
Roer tot de chocolade gesmolten is en voeg dan de eierdooiers toe.
Laat nog een minuutje afkoelen en roer er de boter door.
Giet de chocoladeroom in potjes en zet minstens 6 uur in de koelkast tot de room is opgesteven.
Verwijder alle schillen en witte vliesjes van de sinaasappels en snij de segmenten los.
Strooi er wat suiker over en laat ze karameliseren onder de grill.
Dien de chocoladepotjes op met enkele sinaasappelsegmenten en werk af met een plukje rozemarijn.

Chocoladeravioli met ijskroketten en perziksaus

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

Ingrediënten

voor het pastadeeg

150 g Italiaanse bloem
10 g cacao
3 eierdooiers
15 g suiker
50 g pure chocolade

voor de raviolivulling

50 g slagroom
60 g pure chocolade
100 g marsepein
50 g geschaafde amandel
rasp van 1 sinaasappel

voor de siroop

2 dl water
50 g suiker
merg van 1 vanillestokje
1 bakje cappuccinoijs
1 pakje bokkenpootjes
1 blikje perziken of abrikozen op siroop

Bereiding

Meng de gezeefde bloem met de cacao, eierdooiers en de suiker in de keukenmachine.

Voeg eventueel nog een scheutje water toe.

Smelt de chocolade 'au bain marie' en giet deze langzaam bij het deeg tot het geheel goed gemengd is.

Pak het deeg in folie en laat rusten in de koelkast gedurende tenminste 12 uur.

Verbrokkel de marsepein in een kom en meng ze met de amandelen en de sinaasappelpers.

Verhit de chocolade met de slagroom 'au bain marie' en voeg deze chocoroom toe aan het marsepeinmengsel.

Rol het deeg uit tot een lap van 3 mm dik en leg hierop bergjes van de vulling.

Sla de lap dubbel en druk het deeg goed op elkaar.

Snijd of steek de ravioli's los.

Maak een siroop door het water met de suiker en het vanillemerg aan de kook te brengen en laat dit inkoken tot de juiste dikte.

Kook de ravioli in deze stroop gedurende ca 6 minuten.

Maal de bokkenpootjes in de keukenmachine.

Snijd lange repen van het ijs en panneer deze in de gehakte koekjes.

Doe de perziken met de siroop in een steelpannetje en laat zachtjes inkoken tot siroopdikte.

Pureer de massa met een staafmixer.

Serveer de chocolade ravioli's met de ijskroketten op een spiegeltje van perziksaus.

Chocoladeravioli met ijskroketten en perziksaus

Leg er een fris takje munt of citroenmelisse op.

Chocoladeroom met mascarpone

Menugang Nagerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ l melk
75 g fondantchocolade (stukjes)
6 kleine meringues
4 eetlepels mascarpone
½ zakje vanillesuiker
cacaopoeder
50 g griessuiker
30 g maïzena

Bereiding

Houd enkele eetlepels melk apart en breng de rest aan de kook.
Smelt er terwijl je roert de chocolade in en voeg de suiker toe.
Roer het maïzena los in de koude melk en bind de chocolademelk ermee, ook terwijl je roert.
Laat wat afkoelen en vul vier cappuccinokopjes voor de helft met de chocoladeroom.
Verkruimel er de meringues over en vul verder met chocoladeroom. (Kleine meringues zijn kant-en-klaar te koop in de supermarkt, afdeling gebak, bloem en vanillesuiker.)
Laat afkoelen.
Roer de mascarpone los met de vanillesuiker en verdeel over de kopjes.
Werk af met cacaopoeder.

Chocoladeroomtaart zonder bodem met stracciatella

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

Ingrediënten

4 blaadjes gelatine

40 g chocolade, 70%-85% cacao

2½ dl slagroom

3 eetlepels ongesuikerd cacaopoeder

Bereiding

De gelatineblaadjes 5 minuten weken in ruim koud water.

De chocolade fijnhakken/malen in de keukenmachine.

De room stijfkloppen.

Tijdens het stijfkloppen van de room de (gezeefde) eetlepels cacaopoeder bijvoegen.

De uitgeknepen gelatine in een grote pan op zeer laag vuur al roerend oplossen.

Enkele eetlepels room eraan toe voegen, er snel doorroeren en de rest van de room erbij scheppen.

De chocolade erdoor roeren en zodra de room lobbige wordt overdoen in de taartrand op een mooi serveerbord.

Afdekken met plasticfolie en minstens 2 tot 3 uur in de koelkast plaatsen om op te stijven.

Bij serveren de taartrand losmaken met een in warm water, heet gemaakt mes.

Chocoladesoesjes

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

soesendeeg

150 g bloem
75 g boter
4 kleine eieren
1 afgestreken eetlepel griessuiker
1 snuifje zout

garnituur en glazuur

40 cl verse room
350 g bloedsuiker
4 eetlepels cacaopoeder
½ citroen
1 eiwit

Bereiding

Giet 25 cl water in een kookpot, voeg er de in stukjes gesneden boter, het zout en de griessuiker aan toe.

Breng aan de kook en neem dan de kookpot van het vuur.

Voeg er de bloem aan toe en meng krachtig met een houten lepel tot een deegbal ontstaat die gemakkelijk loskomt.

Klop de eieren tot omelet en voeg ze beetje bij beetje bij de bereiding, meng telkens zorgvuldig tot het deeg vloeïend en kleverig wordt.

Verwarm de oven voor op 210° C.

Schik, met de garneerspuut of met 2 lepeltjes, op de met bakpapier beklede ovenplaat kleine hoopjes deeg (ter grootte van een eetlepel) ver genoeg uit elkaar.

Laat 15 tot 20 minuten bakken in de voorverwarmde oven.

Laat afkoelen op een rooster.

Zeef ondertussen 200 g bloedsuiker met 2 eetlepels cacaopoeder in een grote kom.

Voeg er het eiwit en enkele druppels citroensap aan toe.

Klop dit mengsel met de klopper tot een perfect gladde crème.

Besmeer de bovenkant van de soesjes met dit glazuur en laat rusten op kamertemperatuur.

Klop de verse room tot stevige slagroom, voeg er 150 g bloedsuiker en 2 eetlepels cacaopoeder aan toe.

Snij de soesjes op tweederde van hun hoogte open met en schaar en vul met de chocoladecrème.

Fris opdienen.

De soesjes bewaart u op een koele plaats, niet in de koelkast want dan zou het glazuur week worden.

Chocoladesoufflé

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g bittere chocolade
4 eieren
zout
1 zakje vanillesuiker
125 g suiker
60 g bloem
50 g boter
4 dl melk
poedersuiker

Bereiding

Maak van bakpapier een rand van 4 cm, beboter deze en bevestig deze langs de bovenkant van de soufflévorm.

Verbrokkel de chocolade in een schaaltje, voeg 2 eetlepels water toe en zet de schaal in een pan warm water tot de chocolade is gesmolten.

Splits de eieren met een eiersplitser.

Klop de dooiers met de suiker en de vanillesuiker luchtig op en roer de bloem erdoor.

Sla de eiwitten met een snufje zout stijf.

Beboter de soufflépot.

Verwarm de oven voor op 200° C.

Breng de melk aan de kook, meng wat van de hete melk door het dooiermengsel en voeg het dooiermengsel al roerend aan de hete melk toe.

Blijf goed roeren en kook de via nog enkele minuten.

Meng er dan de boter en de chocolade door.

Spatel tot slot het eiwit erdoor.

Vul de soufflépot met kraag voor niet meer dan 2/3 deel.

Zet de pot op het rooster midden in de hete oven en bak de soufflé ca. 30 minuten.

Draai na 15 minuten de thermostaat 20 °C lager.

Serveer de soufflé direct.

Bestuif de soufflés eventueel met poedersuiker.

Chocoladesoufflé met pompelmoes

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

Ingrediënten

120 g donkere chocolade
120 g boter
2 eieren
2 eigelen
50 g suiker
50 g gezeefde bloem
2 roze pompelmoezen
2 eetlepels lopende honing

Bereiding

Breek de chocolade in stukjes.
Snijd de boter eveneens in stukjes.
Leg ze samen in een potje en laat smelten in een bain marie.
Wanneer boter en chocolade gesmolten zijn, gaat het potje onmiddellijk uit de bain marie.
Laat even afkoelen.
Doe suiker, eieren en eierdooiers in een ander potje.
Zet in de bain marie en klop dit mengsel op met de garde tot een mooie vaste gladde massa is ontstaan.
Zet het potje op het aanrecht.
Zeef de bloem boven de eiervorm.
Spatel er de bloem grondig onder.
Voeg de gesmolten chocolade met boter toe en meng grondig.
Laat 2 uur afkoelen.
Boter 4 soufflévormpjes in.
Bestuif met bloem.
Verdeel het chocolademengsel over de vormpjes.
Bak ongeveer 8 minuten in de voorverwarmde oven (180 °).
Schil de pompelmoezen en snijd met een scherp mesje de partjes eruit.
Leg de pompelmoesstukjes op een bakplaat met antikleeflaag.
Overgiet zuinig met de honing.
Schuif de pompelmoes gedurende twee minuten in de oven van 180 °C.
Schik op bordjes en serveer meteen.

Chocoladetaart 4

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

Ingrediënten

190 g fondant chocolade

180 g ongezouten boter

90 g bloem

300 g griessuiker

6 hele eieren

Bereiding

De oven voorverwarmen op 160-170° C.

De vooraf verbrokkelde chocolade laten smelten au bain marie of in de microgolfoven.

Hierbij met een houten spatel de boter toevoegen die u zacht heeft laten worden door ze enige tijd te bewaren op kamertemperatuur of bij een warmtebron.

In een slakom de gezeefde bloem, de suiker en de hele eieren met een klopper door elkaar mengen.

Ongeveer 10 minuten opkloppen totdat het mengsel in een lint van de lepel loopt.

Vervolgens de boter en chocolademengeling toevoegen.

De vorm(en) bekleden met beboterd bakpapier en het mengsel erin gieten.

In de voorverwarmde oven schuiven.

Een baktijd van 20 minuten moet volstaan om de buitenkant te bakken en de binnenkant nog zacht te houden.

Laat 10 minuten rusten en ontvorm.

Serveer op kamertemperatuur of lichtjes lauw.

Chocoladetaart met Grand Marnier en sinaasappelsorbet

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

Ingrediënten

250 g chocolade (pure chocolade)

250 g suiker

250 g roomboter

7 eieren

240 g suiker

4 dl sinaasappelsap

350 g verse kaas

1.8 dl water

70 g suiker

50 g cacaopoeder

7 cl Grand Marnier

Bereiding

Bereid de taart: laat de chocolade samen met de boter en de suiker smelten in een steelpan tot een gebonden massa.

Voeg één voor één de eieren toe en klop de massa stevig op.

Giet het geheel in een vorm en bak af op 200°C gedurende 20 minuten.

Ontvorm en laat afkoelen op een rooster.

Bereid de sorbet: verwarm de suiker met het sinaasappelsap tot zich een stroop vormt.

Laat afkoelen en zet in de koelkast tot het ijskoud is.

Voeg de geraspte sinaasappelschil toe.

Meng er tenslotte de koelkastkoude kaas onder.

Laat een half uur draaien in een sorbetière.

Bereid ondertussen de chocoladecoulis: breng het water aan de kook met de suiker en de cacao.

Kook tot een homogene massa.

Druk de saus door een zeef.

Voeg na afkoeling Grand Marnier toe.

Roer flink.

Leg een paar kleine punten taart in een diep bord, lepel er wat saus rond en werk af met een bol sorbet.

Chocoladetaart met twee soorten noten

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

Ingrediënten

wat zachte boter
bloem
150 g gepelde amandelen
300 g gehakte walnoten
300 g chocolade, 70%-85% cacao
1 theelepel cacaopoeder
50 g boter
100 g kristalsuiker
6 grote scharreleieren
zout

voor de chocoladeboterroom

50 g pure chocolade, fijngehakt
25 g boter
3 koffielepels room
30 g gezeefde poedersuiker

Bereiding

Splits de scharreleieren.
Verwarm de oven voor op 190° C.
Bekleed de bodem van een bakblik van 20x20 centimeter met een stuk vetvrij papier en de zijanten van de vorm met de zachte boter in en bestuif de vorm met bloem.
Hak de noten fijn in de keukenmachine.
Doe de chocolade en de cacao erbij en laat de machine nog 30 seconden draaien om de chocolade te verbrokkelen.
Doe dit mengsel over in een kom.
Doe nu de boter en de suiker in de keukenmachine en klop dit tot een bleke luchtige massa.
Meng er één voor één de eierdooiers door.
Meng er de noten en chocolade door.
Klop in een andere kom de eiwitten met een snufje zout tot het schuim in stijve pieken blijft staan.
Spatel het eiwit zorgvuldig door het chocolade-, boter- en notenmengsel.
Giet het mengsel in je bakblik.
Bak de taart ongeveer een uur in de voorverwarmde oven.
Maak ondertussen de chocoladeboterroom: Meng de gehakte chocolade, de boter, de room en het poedersuiker in een pannetje.
Roer op laag vuur totdat het mengsel glad is.
Om te testen of de taart gaar is moet je er in vijf seconden een cocktailprikkertje of mes in steken.
Als je dat eruit haalt moet het schoon zijn.
Ontvorm de taart en laat volledig afkoelen op een rooster.
Smeer tenslotte de chocoladeboterroom met een spatel op de taart.
Serveer de taart met slagroom, ijs of crème fraîche.
Als de taart een dag oud is moet je eens proberen hem op wat ijs te kruimelen, met een beetje espresso erover.

Chocolate-chippannenkoeken met warme toffeesaus

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

Ingrediënten

2 koppen (250 g) zelfrijzend bakmeel
2 eetlepels cacaopoeder
1 theelepel zuiveringszout
¼ kop (60 g) basterdsuiker
¾ kop (130 g) pure chocolate chips
1 kop (2½ dl) melk
1 kop (2½ dl) room
2 eieren, losgeklopt
30 g boter, gesmolten
3 eiwitten
slagroom of ijs, voor het serveren

voor de warme toffeesaus

150 g goede pure chocolade, gehakt
30 g boter
2 eetlepels lichte glucosestroop
½ kop (95 g) bruine basterdsuiker
½ kop (1¼ dl) room

Bereiding

Zeef het bakmeel, de cacao en zuiveringszout in een grote kom.
Roer de suiker en chocolate chips erdoor en maak een kuiltje in het midden.
Klop de melk, room, eieren en gesmolten boter in een kom, schep het mengsel langzaam in het kuiltje en roer tot alles grondig gemengd is.
Laat het beslag afgedekt 15 minuten staan.
Klop de eiwitten in een schone, droge kom tot zachte pieken.
Roer met een grote metalen lepel een volle eetlepel geklopt eiwit door het beslag om het luchtig te maken en schep er dan voorzichtig het resterende eiwit door.
Verhit een koekenpan en vet hem licht in met gesmolten boter of olie.
Schenk ¼ kop (60 ml) beslag in de pan en bak de pannenkoek op matig vuur tot de onderkant bruin is.
Gooi hem omhoog of keer hem om met een spatel en bak de andere kant.
Leg hem op een bord en bedek hem met een theedoek terwijl u het resterende beslag bakt.
Stapel de pannenkoeken op tussen vetvrij papier zodat ze niet aan elkaar plakken.
Roer voor de warme toffeesaus alle tegelijk in een pan op laag vuur tot ze smelten en een gladde massa vormen.
Serveer de pannenkoeken warm met slagroom of ijs en giet er warme toffeesaus over.

Druivengelei

Menugang Lunchgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Broodbeleg

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ kg blauwe en witte druiven
1 citroen
1,2 kg geleersuiker
5 dl bronwater

Bereiding

Spoel de druiven, dep ze goed droog en rist ze af.
Pers de citroen uit.
Vermeng de druiven, het citroensap en de suiker in een grote kom.
Zet ze 24 uur koel weg.
Scheep de druiven in een microgolfschaal en doe er het water bij.
Verwarm gedurende 10 minuten op volle kracht en scheep de druiven tussendoor drie keer om.
Doe de druiven in een vergiet, plet ze met een vork om het sap eruit te drukken (en de pitjes achter te houden).
Verdeel de gelei over brandschone jampotten en sluit meteen hermetisch.

Info: Geschikte druiven : De beste druiven voor een fijne gelei zijn muskaatdruiven of Chasselas-druiven met een heel fijne schil. Nu ook bij ons op de markt : Zuid-Amerikaanse druiven zonder pit. Ook die zijn geschikt, u kunt er dan een handjevol van heel laten en bij de gelei voegen.

Duckanoo (gekookte kokoscaketjes)

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g fijn maïsgriesmeel
350 g verse kokos, in stukjes
6 dl melk
100 g krenten of rozijnen
50 g boter, gesmolten
100 g lichtbruine basterdsuiker
4 eetlepels water
¼ theelepel versgeraspte nootmuskaat
½ theelepel gemalen kaneel
1 theelepel vanille-essence

Bereiding

Doe het maïsgriesmeel in een kom.
Doe de kokos en melk in een keukenmachine en draai tot een glad mengsel.
Schep het kokosmengsel door het maïsgriesmeel en schep er de rest van de door.
Meng goed.
Neem 6 vellen aluminiumfolie en vouw ze tot envelopjes van 13x15 cm.
Laat één korte kant open.
Vouw de andere randen goed dubbeldicht, zodat de inhoud er niet kan uitlekken.
Schep één of twee lepels beslag in elk aluminiumenvelopje.
Vouw de open kant goed dicht.
Leg de envelopjes in een pan kokend water.
Dek de pan af en laat circa 45 tot 60 minuten sudderen.
Neem de envelopjes uit het water en verwijder de folie.
Dien de duckanoo zo of met geklopte slagroom op.

Info: Dit heerlijke Caribische dessert komt oorspronkelijk uit West-Afrika.

Exotische fruitsalade in gemberwijnsiroop

Menugang Nagerecht
Keuken Thais
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de siroop

200 ml gemberwijn
100 g suiker
3 passievruchten, gehalveerd

voor de fruitsalade

1 middelgrote ananas
1 grote mango
2 kiwi's
1 bakje frambozen, bosbessen of aardbeien
2 sinaasappels, in parten, het sap opvangen en bij de siroop doen
1 blik (400 g) lychees, uitgelekt en gehalveerd

Bereiding

Giet de gemberwijn en de suiker in een steelpan met een dikke bodem en breng het op middelhoog vuur aan de kook.

Draai het vuur uit en voeg de passievruchtenpulp, het sap en de zaadjes toe.

Laat de intrekken en afkoelen.

Snijdt al het fruit in gelijkmatige stukken, doe de stukken in een grote schaal en roer voorzichtig de siroop erdoor.

Laat het fruit minstens 10 minuten voor het opdienen in de siroop marinieren.

Verdeel de fruitsalade over 6 bakjes.

Dit is op zich al een verfrissend dessert, maar ook heerlijk met vanille- of kokosijs.

Tip: Gebruik het rijpste fruit voor de salade, want onrijp fruit mist de intense smaak en het aroma. Kies fruit van verschillende kleuren en soorten.

Filet mignon de porc au Pouilly (varkenshaasje met poillywijn)

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

Ingrediënten

2 varkenshaasjes
1 fles Pouilly fumé
2 wortels
2 uien
tijm
laurier
1 kruidnagel
60 g boter
10 g bloem
zout
peper
olie
½ dl slagroom

Bereiding

Maak de avond van te voren een marinade als volgt.
Maak een wortel en een ui schoon en snij ze in dunne schijfjes.
Leg deze schijfjes op de bodem van een pan.
Geef er wat tijm en laurier bij.
Kneus een kruidnagel en voeg ook deze toe.
Bestrooi de varkenshaasjes met zout en peper en leg ze bij de rest.
Geef er dan de wijn bij en een eetlepel olie.
Laat het een nacht marineren.
Maak de tweede wortel en ui schoon.
Hak de ui fijn en snij de wortel in brunoise.
Haal de varkenshaasjes uit de marinade en droog ze af.
Doe de rest van de marinade in een pan en reduceer ze tot 1/3.
Passeer daarna de marinade.
Maak van 10 g boter en de bloem door kneden een beurre manié.
Smelt de rest van de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de varkenshaasjes snel bruin aan alle kanten.
Voeg ui en wortel toe en laat deze onder goed roeren ook kleuren.
Voeg er dan de ingekookte marinade bij, doe de deksel op de pan, zet het vuur klein en laat zachtjes 20 minuten stoven.
Haal de varkenshaasjes eruit en houd ze warm.
Passeer de saus door een zeef en zet ze weer op zacht vuur.
Voeg onder kloppen met de garde de beurre manié bij beetje toe en als ze voldoende dik is, voeg dan de room toe.
Snij de varkenshaasjes in plakken, leg ze op een voorverwarmde serveerschaal en geef er de saus over.

Flamenquin cordobes (varkensvleesrolletje met ham en knoflook)

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

Ingrediënten

6 varkenslapjes (ongeveer 225 g), platgeklopt en in rechthoeken

van 12 bij 8 cm gesneden

60 g gedroogde Spaanse bergham

2 teentjes knoflook, fijngehakt

2 eetlepels fijngehakte peterselie

2 eieren, losgeklopt met 2 tl melk

gedroogd broodkruim, gewoon of gekruid

olie om te frituren, bij voorkeur milde olijfolie

Bereiding

Leg op ieder varkenslapje een plakje ham.

Meng de knoflook en de peterselie door elkaar en bestrooi de varkenslapjes ermee.

Rol ze op vanaf de korte kant en zet ze vast met een cocktailprikker.

Doopt het vleesrolletje in het ei en bedek het dan met broodkruim.

Verhit de frituurpan op 180° C.

Bak de opgerolde varkenslapjes goudbruin aan alle kanten.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

De rolletjes kunnen bij het opdienen in eenhapsstukjes worden gesneden of heel geserveerd.

Foie de veau au lard fumé (kalfslever gerookt spek)

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

Ingrediënten

4 plakken kalfslever

75 g boter

8 plakken gerookt spek

30 g bloem

½ dl bouillon

mosterd

zout

peper

citroensap

dragon

peterselie

Bereiding

Was wat peterselie en dragon en hak de peterselie fijn.

Haal de blaadjes dragon van de stelen en hak ze fijn.

Strooi zout en peper over de lever en haal ze door de bloem.

Smelt 40 g boter in een pan en sauteer hierin de plakken spek.

Haal ze uit de pan en houd ze warm. sauteer dan in dezelfde pan de stukken lever 6 minuten aan elke kant.

Leg de stukken lever op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.

Leg er de plakken spek omheen.

Deglaseer het braadvocht met de bouillon.

Voeg er de dragon bij en een lepeltje mosterd.

Laat even koken en schraap alle aanbaksels goed los.

Voeg er nu bij beetje de rest van de boter bij en klop deze er goed door.

Geef er ook wat citroensap bij en breng de saus op smaak met peper en zout.

Schenk ze over het vlees, strooi er peterselie over en serveer.

Foie de veau à l'ananas (kalfslever met ananas)

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

Ingrediënten

4 plakken kalfslever

70 g boter

60 g bloem

1 blik ananas

mosterd

zout

peper

Bereiding

Strooi zout op de plakken lever, bestrijk ze met mosterd en strooi er bloem over.

Smelt 40 g boter in een pan en sauteer hierin de plakken lever zachtjes 4 minuten aan elke kant.

Open ondertussen het blik ananas, laat de schijven ananas uitlekken en bewaar het vocht.

Haal het vlees uit de pan, leg het op een voorverwarmde schaal en houd het warm.

Deglaseer de pan van het vlees met 4 eetlepels ananassap, schraap goed over de bodem om alle aanbaksels weg te halen.

Schenk deze saus over het vlees.

Smelt de rest van de boter in de pan en sauteer hierin de schijven ananas totdat ze kleur krijgen.

Leg de schijven ananas om het vlees en serveer.

Fonds d'artichauts à la Soubise (artisjokbodems Soubise)

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

Ingrediënten

4 grote artisjokken
1 citroen
40 g bloem
250 g ui
90 g boter
½ l melk
2 eetlepels slagroom
zout
peper

Bereiding

Haal de bladeren van de artisjokken, schil de bodem.
Haal het hooi niet weg.
Geef er wat citroensap over.
Doe 15 g bloem in een grote pan, verdun deze langzaam met 2 l water, voeg de rest van het citroensap toe en de artisjokbodems en breng het aan de kook.
Laat het 40 minuten koken.
De artisjokbodems zijn goed als het hooi er gemakkelijk af gaat.
Smelt gedurende deze tijd 30 g boter in een pan, voeg de rest van de bloem toe, zodat een blanke roux ontstaat.
Verdun deze met de melk, geef er zout en peper bij en laat 30 minuten zachtjes koken.
Schil de uien en snij ze in dunne ringen.
Kook ze 5 minuten in een pan met water en haal ze eruit.
Als de artisjokbodems klaar zijn laten we ze uitlekken en halen het hooi weg.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de uienringen onder goed roeren.
Voeg de saus toe en laat heel zachtjes koken gedurende 7 minuten.
Draai de saus dan door een zeef en voeg de slagroom toe.
Beboter een ovenschaal.
Leg er de artisjokbodems in, en vul deze met de Soubisesaus.
Schuif de schaal in een oven van 180 ° C.
Zet na een tijdje de temperatuur hoger zodat er een korstje op de saus komt.
Serveer dan meteen.

Frambozentaart 2

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

Ingrediënten

voor het deeg

250 g bloem

100 g poedersuiker

125 g roomboter

2 eierdooiers

1 ei

vanillestokje

mespuntje citroensap

voor de banketbakkersroom

½ l melk

125 g suiker

2 eierdooiers

50 g maïszetmeel

vanillestokje

450 frambozen

100 g fondantchocolade

Bereiding

Deeg: Maak de boter mals en meng ze met de suiker.

Voeg de eierdooiers, het ei en de smaakstoffen toe.

Doe er dan de bloem bij en meng (met de vingertoppen) héél kort, om te voorkomen dat het deeg taai wordt.

Maak een afgeplatte bal, wikkel hem in plasticfolie en laat hem 1 dag in de koelkast rusten.

Deegbodems: Rol het deeg uit tot een dikte van ongeveer 3 mm.

Neem taartvormen met een diameter van circa 15 cm.

Bekleed ze met het deeg en prik met een vork in de bodems.

Bak het deeg "à blanc" (d.w.z. leeg) gedurende 8 minuten in een op 200° C voorverwarmde oven.

Banketbakkersroom: Breng enerzijds bijna al de melk met de helft van de suiker aan de kook.

Vermeng anderzijds de rest van de suiker met het maïszetmeel en de vanille.

Roer de dooiers erbij, samen met het overschotje koude melk.

Voeg vervolgens een weinig van de kokende melk toe.

Giet het mengsel dan bij de kokende melk op het vuur.

Roer ononderbroken en laat verder koken.

Laat de kom afkoelen in een bak met ijswater en roer af en toe om velvorming te voorkomen.

Bewaar in de koelkast.

Afwerking: Smelt de chocolade op een zeer zacht vuur, in de magnetron of au bain-marie.

Strijk de chocolade op de afgekoelde deegbodems.

Laat opstijven.

Spuit een laagje koude banketbakkersroom op de nu bruine taartbodems.

Schik er de frambozen op.

Bestrooi de taarten lichtjes met poedersuiker en serveer.

Franse hamburgers

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

Ingrediënten

1 pak Pommes Duchesse (aardappeltorentjes, diepvries)

1 ui

50 g boter of margarine

1 schaaltje hamburgers (à 4 stuks)

1 pak Franse roerbakschotel (diepvries, 450 g)

1 stukje brie (ca. 100 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen en pommes duchesse bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Ui pellen en in ringen snijden.

In koekenpan boter verhitten en ui ca. 3 minuten fruiten.

Ui uit pan halen en hamburgers in ca. 8 minuten gaar bakken.

Roerbakschotel volgens gebruiksaanwijzing bereiden.

Brie in plakjes snijden.

Brie op hamburgers leggen en even meewarmen.

Hamburgers serveren met groenten en pommes duchesse.

Fricassée de veau à la Corduane (kalfsfricassée uit Cordoba)

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

Ingrediënten

800 g kalfsschouder

100 g boter

3 uien

2 teentjes knoflook

4 rode paprika's

200 g erwtjes

150 g groene olijven

40 g bloem

1 dl witte wijn

1 dl slagroom

zout

peper

750 g tomaten

Bereiding

Schil de uien en hak ze fijn.

Schil de knoflook en pers die uit.

Ontpit de olijven en hak ze fijn.

Plicheer en ontpit de tomaten.

Hak ze fijn.

Snij de paprika's doormidden, verwijder de zaadlijsten en snij het vlees in kleine brunoise.

Snij het kalfsvlees in brunoise.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan het vlees en de uien aan, strooi er de bloem over, de wijn, tomaten, knoflook, paprika, olijven en erwtjes.

Geef er zout en peper bij en breng het aan de kook onder roeren.

Zet de deksel op de pan en laat het op klein vuur 40 minuten zachtjes sudderen.

Voeg dan de slagroom toe en laat nog 7 minuten sudderen.

Doe de ragoût op een voorverwarmde diepe schaal en serveer.

Fruittaartjes met gorgonzola

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

Ingrediënten

4 bladerdeegblaadjes (2 mm dik) van 10 cm x 10cm

boter

3 eierdooiers

200 g gorgonzola

60 g walnoten

½ dl room

1 appel

250 g muskaatdruiven

2 eetlepels honing

1 koffielepel maïszetmeel

Bereiding

Leg de bladerdeegblaadjes in een met boter ingesmeerd vormpje, bepriek en strijk in met 1 losgeklopte eierdooier (met een scheutje water).

Voor de vulling: meng de gorgonzola met 40 g grof gehakte walnoten.

Roer er 2 eierdooiers en de room onder.

Vul de bladerdeegbodems met het kaasmengsel.

Schil de appel, snijd in een fijne brunoise (blokjes) en meng met wat gesmolten boter.

Schep het appelmengsel op de kaasvulling.

Bak 15 minuten op 180 °C.

Voor de coulis van muskaatdruiven: verwarm 200 g muskaatdruifjes met 1 dl water en 2 eetlepels honing.

Laat inkoken, mix en zeef.

Zet weer op en bind met wat in water aangelengd maïszetmeel tot sausdikte.

Ontvorm de kaasgebakjes.

Leg de tartelettes in het midden van de borden, lepel rondom een weinig coulis van druifjes.

Werk af met halve muskaatdruifjes en stukjes walnoot.

Info: Gorgonzola is oorspronkelijk afkomstig uit de Lombardische stad Gorgonzola. Het is een schimmelkaas met een unieke smaak.

Fusilli met pestosaus

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

Ingrediënten

300 g fusilli
4 eetlepels pijnboompitten
8 zongedroogde tomaten in olie
200 g verse spinazie
4 eetlepels honing-mosterddressing
125 ml slagroom
½ pot Pesto alla Genovese (à 190 g)
100 g gemalen oude kaas

Bereiding

Fusilli beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing.
In droge koekenpan pijnboompitten roosteren.
Tomaten in stukjes snijden.
Spinazie mengen met tomaat en dressing.
In steelpan slagroom verwarmen.
Pesto erdoor roeren.
Fusilli mengen met pestosaus.
Over vier borden fusilli verdelen.
Pijnboompitten en kaas erover verdelen.
Serveren met spinaziesalade.

Garnalen in spek met zure room

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 grote garnalen, gepeld, met kop en punt van de staart eraan
[diepvriesgarnalen eerst ontdooien]
100 g fijngemaakte verse mozzarella
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1½ dl zelfgemaakte mayonaise
12 plakjes bacon, overtollig vet verwijderd
een beetje olijfolie

voor de dipsaus

200 g zure room
zout
peper
sap van ½ citroen

Bereiding

Maak een insnede op de rug van de garnalen, maar snijd ze niet door.

Meng de kaas met de zwarte peper en vul de insnede hiermee.

Wikkel elke garnaal in een plakje bacon; begin bij de kop, die eruit moet steken, en ga door naar de staart.

Bestrijk de garnalen met olijfolie en leg ze 7-10 minuten onder de grill of bak ze in een hete oven (230 °C). Meng alle ingrediënten voor de dipsaus.

Serveer de dipsaus in een kommetje bij de hete garnalen.

Garniture à l'Andalouse (garnituur uit Andalusië)

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

Ingrediënten

400 g aardappels

1 groene paprika

8 kleine tomaten

Bereiding

Maak van de aardappels kroketten.

Leg de paprika onder de grill tot het vel zwart wordt en ontvel ze dan.

Haal er de zaadlijsten uit en snij ze in juliënne.

Plicheer en ontpit de tomaten.

Sauteer deze in wat boter gedurende 6 minuten.

Sauteer ook de juliënne paprika gedurende 6 minuten.

Saustip: Tomatensaus met daarin de juliënne paprika.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la Béatrix (garnituur Béatrix)

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

Ingrediënten

150 g morilles

150 g worteltjes

400 g nieuwe aardappeltjes

4 artisjokbodems

Bereiding

Schil de aardappeltjes, kook ze 5 minuten en sauteer ze dan in boter mooi bruin.

Maak de morilles schoon, snij ze in stukken en sauteer ze in wat boter.

Zet de worteltjes op met zoveel water dat ze juist bedekt zijn.

Geef er een lepeltjes suiker bij en wat zout en kook ze zachtjes totdat alle water verdampt is.

Rol ze door de caramel die ontstaat.

Snij de artisjokbodems in vieren en stoof ze zachtjes in wat boter.

Saustip: De met water afgebluste braadjus.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la châtelaine (garnituur van de kasteelvrouwe)

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

Ingrediënten

2 dl soubisesaus

8 artisjokbodems

12 kastanjes

300 g aardappels

Bereiding

Maak een zeer dikke soubisesaus met veel ui erin.

Warm de artisjokbodems op en vul ze met soubise.

Kook de kastanjes 8 minuten in water, haal er dan beide schillen af en laat ze een uur meestoven met het vlees.

Schil de aardappels.

Boor er met een parisienneboor bolletjes uit.

Blancheer die 2 minuten in kokend water.

Laat ze uitlekken en sauteer ze in wat boter bruin.

Saustip: Maderasaus met daaraan toegevoegd het stoofvocht.

Serveertip: Vlees en gevogelte.

Garniture à la Choisy (garnituur Choisy)

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

Ingrediënten

2 kropjes sla

400 g aardappelen

Bereiding

Deel de kropjes sla doormidden en bind ze op.

Smelt wat boter in een pan.

Leg hierin de halve slakropjes en laat ze 7 minuten stoven met het deksel op de pan.

Schil de aardappels, snij ze als grote olijven, kook ze 2 minuten in gezouten water, laat ze uitlekken en sauteer ze in wat boter bruin.

Saustip: Het braadvocht opgeklopt met boter.

Serveertip: Tournedos en kalfslapjes.

Garniture à la Marie Louise (garnituur Marie Louise)

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

Ingrediënten

8 artisjokbodems

1 dl soubisesaus

300 g champignons

Bereiding

Stoof de artisjokbodems in wat boter.

Maak een dikke soubisesaus.

Maak de champignons schoon en hak ze zeer fijn.

Sauteer ze in wat boter totdat alle vocht is losgelaten.

Maal ze daarna nog in de mixer heel fijn.

Meng ze met de soubisesaus in de verhouding 1 deel soubise op vier delen champignons.

Vul hiermee de artisjokbodems.

Saustip: Gebonden jus.

Serveertip: Tournedos, kalfslapjes en gevogelte.

Garniture à la Milanaise (garnituur uit Milaan)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

150 g macaroni
50 g gekookte tong
50 g ham
50 g champignons
25 g geraspte kaas
1 truffel
20 g parmesaanse kaas
1 blikje tomatenpuree

Bereiding

Kook de macaroni gaar.
Snij de tong, ham, champignons en truffel in brunoise.
Meng ze door de macaroni.
Voeg de beide kaassoorten toe en de tomatenpuree.
Smelt 50 g boter in een pan en verwarm hierin zachtjes het mengsel.

Saustip: Tomatensaus.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la Normande (garnituur uit Normandië)

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

Ingrediënten

8 mosselen
8 kleine champignons
50 g garnalen
4 rivierkreeftjes
1 truffel
4 broodcroûtons

Bereiding

Kook de mosselen.
Pocheer de champignons 5 minuten in wat water met zout.
Pocheer de rivierkreeftjes 5 minuten in wat water met zout.
Snij 4 mooie broodcroûtons uit witbrood en bruineer deze in boter.
Snij de truffel in schijven.
Garneer de vis met alle ingrediënten.

Saustip: Normandische saus.

Serveertip: Vis.

Garniture à la Rossini (garnituur Rossini)

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

4 schijven ganzelever

2 truffels

Bereiding

Sauteer de schijven ganzelever enkele minuten in wat boter.

Snij de truffels in schijven.

Garneer hier de ganzelever mee.

Saustip: Demiglace met het vocht van de truffels.

Serveertip: Tournedos en kalfslapjes.

Garniture à la Valencienne (garnituur uit Valenciennes)

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

Ingrediënten

200 g rijst

1 groene paprika

1 rode paprika

Bereiding

Kook de rijst.

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

Stoof deze 15 minuten in wat boter.

Roer ze door de rijst.

Saustip: Braadvocht, afgeblust met witte wijn en kalfsfond, met wat tomatenpuree toegevoegd.

Serveertip: Vlees, gevogelte.

Gebakken peperkoek met gepocheerde peer en sabayon van chocolade

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

Ingrediënten

2 peren (Doyenné, Williams)
4 schijven peperkoek
1 ei
1½ dl melk
100 g kristalsuiker
100 g boter
3 eierdooiers
50 g suiker
1 dl zure room
20 g chocoladepoeder (cacao)

Bereiding

De peren schillen, halveren, het klokhuis verwijderen.
De halve peren pocheren in suikerwater tot ze gaar zijn.
Een ei en ½ dl melk mengen.
De peperkoek een halve minuut in dit mengsel weken.
50 g boter smelten en de plakken peperkoek aan twee kanten bakken.
Bestrooien met kristalsuiker en aan twee kanten karameliseren.
Een ërubaní kloppen van drie dooiers en 50 g suiker.
De cacao toevoegen en het dooiermengsel met 1 dl melk opkloppen op een zacht vuurtje.
Blijven kloppen tot men een luchtige sabayon heeft van zo'n 60° C (de dooiers mogen niet koken, anders schift de sabayon).
De pan van het vuur halen en blijven kloppen tot de chocoladesabayon is afgekoeld.
De zure room door de sabayon spatelen.
De peer op de peperkoek leggen, de sabayon ernaast etaleren.
Bij dit nagerecht kan men ook nog een bolletje sorbet van peer of ijs geven.

Gebakken rijst met ananas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g basmatirijst
1 komkommer
1 rode peper
1 blik Luncheon Meat (340 g)
3 bosuitjes
1 blik ananasstukjes op eigen sap (227 g)
2 eetlepels olie
2½ eetlepel sojasaus

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Komkommer schillen, zaden verwijderen en in blokjes snijden.
Rode peper wassen, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden.
Luncheon meat in blokjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken, in ringen snijden en wassen.
Ananas laten uitlekken.
In braadpan olie verhitten.
Komkommer en peper ca. 4 minuten bakken.
Luncheon Meat toevoegen en ca. 2 minuten bakken.
Ananas en bosui toevoegen.
Rijst met sojasaus door vlees-groentemengsel scheppen en ca. 2 minuten door en door verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.

Gegratineerde champignons met Fourme d'Ambert

Menugang Hapje
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g champignons in schijfjes
1 stokbrood
1 Fourme d'Ambert in sneetjes
2 eetlepels porto
2 eetlepels room
peper

Bereiding

Snijd het stokbrood in sneetjes van 1 cm en rooster ze lichtjes in de op 180°C voorverwarmde oven.
Maak de champignons schoon en snijd de steeltjes eraf.

Verwijder de korst van de kaas en prak de kaas met een vork.

Kneed de porto en de room door de kaas, kruid gul met peper en (afhankelijk van de kaas) met wat zout.

Leg de sneetjes geroosterd brood op een ovenplaat, schik 1 champignon (of 2 als het kleintjes zijn) op elk sneetje.

Vul de champignons met de kaasmengeling en laat een tiental minuten bruinen onder de ovengrill.
Serveer meteen.

Gemarineerde aardbeien met dragonparfait

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

Ingrediënten

400 g aardbeien
1 dl crème de cassis
munt
4 koekjes
2 eierdooiers
2 eieren
5 cl zoete muskaatwijn
50 g suiker
1 dl slagroom
2 eetlepels verse fijngehakte dragon

Bereiding

Klop voor de parfait de eidooiers, eieren, dessertwijn en suiker in een kom au bain marie gaar en klop vervolgens in een koudwaterbad koud.

Sla de slagroom stijf en spatel samen met de gehakte dragon door de eiermassa.

Doe het mengsel over in een grote vorm of een 4 kleine vormpjes en zet minimaal vier uur weg in de vriezer.

Was de aardbeien, laat ze uitlekken, verwijder de kroontjes en laat in de crème de cassis marinieren.

De parfait losmaken uit de vorm(pjes), eventueel in plakken snijden en op gekoelde bordjes leggen.

Schep de aardbeien rond de parfait en garneer het dessert met munt en een koekje.

Gepocheerde Jefkes met cacao en fijne chocoladebiscuits

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

Ingrediënten

4 Jefke peren

voor de pocheerstroop

¼ l water

125 g fijne kristalsuiker

25 g bittere cacao

voor de biscuits

135 g fijne kristalsuiker

2 g pectine

8 g cacaopoeder

75 g boter

45 g glucose

40 g water

40 g chocola met een hoog cacaogehalte

4 eetlepels crème anglaise met pistache

vanille-ijs

1 vanillestokje

Bereiding

Maak de biscuits, meng de suiker, de pectine en de cacao.

Breng de boter samen met de glucose en het water aan de kook.

Voeg daarbij het eerste mengsel.

Breng opnieuw aan de kook tot je een gladde massa bekomt.

Haal de pot van het vuur en voeg de chocolade toe die je eerst in stukjes hebt gehakt.

Leg het mengsel op een bakplaat en schuif het in een oven op 185° C tot de randen lichtjes beginnen te kleuren.

Bewaar op een droge plaats.

Meng de voor de stroop en breng aan de kook.

Schil de peren en verwijder de pitten via de onderzijde met een parisiennelepel.

Pocheer de peren en bewaar ze.

Trek op de helft van het bord enkele fijne lijntjes gesmolten chocolade.

Snijd de peer verticalerwijs in vier en plaats daar tussen schijfjes chocoladebiscuit.

Schik ze op het bord en dien op met wat crème anglaise met pistache en een bolletje vanille-ijs.

Werk af met een kwartje van een vanillestokje dat je vooraf in de oven hebt gedroogd.

Gestapelde tortilla's

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie

ca. 300 g half-om-halfgehakt

1 doos Buritto Kit (500 g)

1 pak Mexicaanse roerbakgroenten (diepvries 450 g)

125 ml zure room

75 g gemalen belegen kaas (zak à 150 g)

Bereiding

In braadpan 1 eetlepel olie verhitten en het gehakt rul bakken.

Overtollig vet afgieten.

Mix (uit doos) en 280 ml water erdoor mengen en ca. 10 minuten koken.

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Intussen in grote koekenpan rest van olie verhitten.

Roerbakgroente ca. 5 minuten bakken.

Salsa (uit doos) erdoor mengen.

1 tortilla (uit doos) in ovenschaal leggen.

Hierop 1/3 deel van gehakt scheppen en 1 eetlepel zure room erover verdelen.

Afdekken met tortilla en 1/3 deel van groente erop scheppen.

Afdekken met tortilla.

Tortillastapel maken door dit te herhalen.

Bovenste tortilla bestrooien met geraspte kaas.

Stapel in oven plaatsen en in ca. 15 minuten goed doorwarmen.

Gestoofde vis in kokoscurry

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

Ingrediënten

1½ eetlepel Oosterse roerbakolie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
½ eetlepel milde currypasta (Patak's)
½ blik kokosmelk à 400 ml
400 g pangafilet (diepvries)
peper
zout
3 eetlepels fijngeknipt korianderblad

Bereiding

Verhit de olie in de hapjespan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend op een halfhoog vuur.
Roer de currypasta en de kokosmelk erdoor en breng alles aan de kook.
Leg de vis in de pan en bestrooi met peper en zout.
Stoof de vis met de deksel op de pan in ± 10 minuten gaar.
Bestrooi het gerecht met de koriander.
Lekker met pandanrijst en gekookte bloemkool.

Gevulde pasta met kaas-bosuisaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron ww.ah.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pakken cappalletti con prosciutto crudo (gevulde pasta à ca. 250 g)
3 teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie
2 cups kaassaus (4 formaggisauis à 200 g)
3 bosuitjes
5 tomaten
4 eetlepels balsamicodressing

Bereiding

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.
Knoflook pellen en snipperen.
In braadpan olie verhitten.
Knoflook ca. 3 minuten zachtjes bakken.
Kaassaus toevoegen en verwarmen.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Tomaten wassen, in plakjes snijden en mengen met dressing.
Pasta afgieten.
Kaassaus en bosui door pasta scheppen.
Serveren met tomatensalade.

Gigue de chevreuil à la Beaujeu (reebout Beaujeu)

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

Ingrediënten

1 reebout
2 uien
200 g lardeerspek
1 sjalot
1 dl olijfolie
zout
peper
1 dl wijnazijn
tijm
laurier
3 dl pepersaus
kastanjepuree

Bereiding

Schil de uien en sjalot en snij ze in fijne ringen.
Doe ze in een grote diepe schaal.
Geef er wat tijm en laurier bij, wat zout, de wijnazijn en de olijfolie.
Steek het lardeerspek in de bout en laat deze, onder vaker omdraaien 48 uur marineren in de schaal.
Laat hem dan uitlekken en zet hem op het draaispit.
Geef er peper en zout over en rooster hem onder de grill gedurende 20 minuten per 500 g.
We arrosren hem vaak met de marinade.
Serveer de reebout met pepersaus en kastanjepuree.

Gigue de chevreuil à la crème (reebout met roomsaus)

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

Ingrediënten

1 reebout
150 g lardeerspek
0,2 dl olijfolie
tijm
zout
peper
150 g boter
2 eetlepels cognac
3 dl slagroom
1 dl zure room
citroensap
1 eetlepel aalbessengelei
marinade

Bereiding

Wentel de reepjes lardeerspek door de tijm en geef er een eetlepel cognac over.
Lardeer de bout dan met dit spek.
Maak de marinade en laat de bout hierin 48 uur marineren.
Keer hem regelmatig om.
Laat hem dan uitlekken en droog hem af.
Verhit de olie in een ovenvaste schaal.
Leg er de bout in en schuif de schaal in een oven van 200 C.
Passeer de groenten uit de marinade en leg deze na 20 minuten bij het vlees.
Geef er dan ook een paar stukjes boter op.
Arroseer de reebout vaker met zijn eigen vocht en leg er dan stukjes boter op, in totaal 100 g.
Sauteer de bout 20 minuten per 500 g.
Haal de bout uit de pan en laat hem 10 minuten rusten. passeer het braadvocht, doe het terug in de pan, geef er het vocht van de marinade bij en kook het bijna geheel in.
Geef er dan de slagroom en de zure room bij.
Klop er 50 g boter door, een eetlepel cognac en de aalbessengelei.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Glace au fraises Romanoff (roomijs met aarbeien Romanoff)

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

Ingrediënten

500 g roomijs
150 g aardbeien
¼ dl grand marnier
2 sinaasappels
½ citroen
1 dl slagroom
suiker

Bereiding

Los een hoeveelheid suiker op in het sinaasappelsap en citroensap.
Prak de helft van de aardbeien door het sap.
Voeg de grand marnier toe.
Klop de slagroom half stijf en werk ook deze onder het vocht.
Voeg de overige aardbeien toe en laat deze in de saus marineren.
Geef op een bord twee balletjes ijs, leg er wat hele aardbeien omheen en schenk er wat saus.

Glace au praline (praline-ijs)

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

Ingrediënten

8 eidooiers

7½ dl slagroom

1,2 dl water

125 g poedersuiker

150 g praline

Bereiding

Breng het water met de suiker aan de kook.

Haal het pannetje van het vuur en voeg beetje bij beetje de praline toe.

Zorg dat hij volledig oplost. passeer de siroop.

Doe de eidooiers in een pan en klop ze stevig onder langzaam toevoegen van de hete siroop.

Klop totdat het mengsel is afgekoeld.

Klop de slagroom stijf en meng hem door het eimengsel.

Geef de compositie in een vorm en vries ze in de vrieskast stijf.

Grieks varkentje op de grill

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

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g varkensvlees van
de spiering
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels droge witte wijn
1½ eetlepels citroensap
½ eetlepel oregano
½ eetlepel tijm
wat laurier
½ koffielepel zwarte peper
zout

Bereiding

Snij het vlees in blokjes en leg ze in een kom.

Bestrooi de vleesblokjes met de kruiden en overgiet ze met de olie, wijn en het citroensap.

Dek de kom af en laat de vleesblokjes gedurende 30 minuten marineren.

Om het vlees goed te laten marineren, keert u het nu en dan om.

Neem de vleesblokjes uit de kom en dep ze droog met huishoudpapier.

Steek de vleesblokjes op de spiesen en gril ze.

Serveertip: Dit Griekse gerecht gaat uitstekend samen met gekookte rijst en in olie gesmoorde wortelen.

Tip: De rest van de witte wijn drinkt u lekker op bij het eten

Groenteschotel met tofu

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak Tarly (250 g)
1 ui
2 teentjes knoflook
1 pak tofu naturel (375 g)
4 eetlepels olijfolie
1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
50 g zwarte olijven

Bereiding

Tarly koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
Tofu in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Ui en knoflook fruiten.
Tofu en groentemix toevoegen en ca. 5 minuten bakken.
Tomaatblokjes en olijven toevoegen en ca. 5 minuten laten stoven.
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met Tarly.

Haring voorafje

Menugang Voorgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 sneetjes Fries roggebrood
3 zoute haringen (Hollandse nieuwe)
250 g aardappelsalade (bak à 600 g)
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

Bereiding

Roggebrood diagonaal halveren.
Haring in reepjes van 1 cm snijden.
Op vier borden elk 1 roggebrooddriehoekje leggen.
Aardappelsalade over brood verdelen, afdekken met tweede driehoek.
Bieslook fijnknippen.
Haring mengen met ui (uit pak) en bieslook.
Haring over roggebrood verdelen en serveren.

Haringsalade 1

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

Ingrediënten

1 pak aardappelschijfjes (à 450 g)

1 ui

10 kleine zoetzure augurken

2 potten zure haring (à 355 g)

1 zure appel

1 schaaltje geraspte bietjes (400 g)

8 eetlepels yogonaise

zout

peper

Bereiding

Aardappelschijfjes in bodempje water in ca. 2 minuten gaarkoken.

Aardappels afspoelen onder koud water en laten afkoelen.

Intussen ui pellen en snipperen.

Augurken in stukjes snijden.

Haringen in reepjes snijden.

Appel schillen, klokhuis verwijderen en in blokjes snijden.

Aardappelschijfjes in stukjes snijden.

In grote kom aardappel, bietjes, augurk, appel, ui en yogonaise mengen.

Op smaak brengen met zout, peper en eventueel wat haringnat.

Voor serveren salade tenminste 1 uur in koelkast laten staan.

Lekker met stokbrood.

Haringsalade 2

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

Ingrediënten

1 pot zure haring (355 g)
1 zoetzure appel
1 bakje cherrytomaatjes (250 g)
1 bak aardappelsalade (600 g)
1 zakje veldsla (75 g)
4 sneetjes donker volkorenbrood

Bereiding

Haring in stukjes snijden.
4 uiringen (van haring) in stukjes snijden.
Appel schillen, klokhuis verwijderen en in blokjes snijden.
Tomaatjes wassen en halveren.
In grote schaal aardappelsalade, haring, ui en appel mengen.
Op smaak brengen met zout, peper en eventueel wat haringnat.
Veldsla over vier borden verdelen.
Salade over borden verdelen.
Garneren met tomaatjes.
Serveren met volkorenbrood.

Hespengebraad met groenterijst

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

Ingrediënten

1 hespengebraad van 750 g
boter om te bakken
vers gemalen peper
zout

voor de groenterijst

2 eetlepels arachide-olie
2 gehakte lookteentjes
1 eetlepel geraspte gember
2 kleingesneden preiwitten
2 wortelen in plakjes
150 g spruitjes
100 g gebroken prinsessenbonen
250 g langkorrelige snelkookrijst
2 eetlepels sojasaus

Bereiding

Beboter royaal een braadslee en leg het vlees erin.
Kruid met peper en zout en laat 45 minuten bakken in een op 200° C voorverhitte oven.
Verhit de olie in een pan met dikke bodem en laat daarin de gember en de look aanfruiten.
Voeg de prei, prinsessenbonen en wortelen toe en laat al roerend twee minuten bakken.
Voeg de rijst toe en schep vlug om zodat elke korrel met olie bedekt is.
Voeg net genoeg kokend water of bouillon toe om de rijst te bedekken.
Breng op smaak met sojasaus en peper.
Breng aan de kook en laat onder deksel mooi gaar worden (10-12 minuten).
Voeg de in fijne plakjes gesneden spruiten toe en laat nog een minuutje doorstoven tot de rijst mooi droog is.
Neem het vlees uit de oven en snij het in mooie plakken.
Verdeel de rijst over vier warme borden en schik er een paar plakken vlees op.

lerse stampot van puree met witte kool

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

Ingrediënten

1 kg bloemig kokende aardappelen
1 dl melk
75 g boter
versgeraspte nootmuskaat
zout
versgemalen peper
circa 400 g witte kool
4 bosuitjes
200 g reepjes mager rookspek
1 klontje boter
desgewenst gesmolten boter of bruine jus om erbij te serveren

Bereiding

Kook de in stukken gesneden aardappel gaar en laat ze droog stomen.
Maak er op de gebruikelijke manier met de melk en de boter een smeuijge puree van en breng die op smaak met nootmuskaat, zout en peper.
Houd de puree warm.
Snijd de kool zonder de dikke stronk in smalle reepjes.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Verhit een klontje boter in een pan en laat de spekjes af en toe omscheppend uitbakken.
Doe de koolreepjes bij het spek in de pan en roerbak circa 5 minuten tot de kool zacht is en begint te kleuren.
Laat de bosui kort meebakken.
Scheep het koolmengsel door de aardappelpuree en laat goed doorwarmen.
Maak desgewenst een 'kuiltje' op het bord en schep daar gesmolten boter of bruine jus in.

Tip: Wie snel klaar wil zijn, neemt puree uit een pak of diepvriespuree en koopt gesneden kool. In plaats van witte kool kunt u ook groene of savooienkool gebruiken.

IJstaartje met mango

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Gebak

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 rijpe mango

1 doos gebaksschelpen (4 stuks)

4 bollen slagroomijs

Bereiding

Mango schillen en vruchtvlees in partjes snijden.

Gebaksschelpen vullen met mangopartjes.

Op iedere schelp 1 flinke bol ijs scheppen.

Eventueel garneren met takje munt.

Insalata di masculine (salade van ansjovis)

Menugang Hapje
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g verse ansjovis
2 citroenen
olijfolie
knoflook
peterselie
zout
gedroogde rode, hete pepers

Bereiding

De visjes in de hand nemen en de graat, de ingewanden en de kop verwijderen.
De filets blijven via de staart bij elkaar.
De filets openleggen op een platte schaal en overgieten met citroensap en olijfolie.
Zout, geplette hete peper, versneden knoflook en peterselie toevoegen en minstens 4 uren koud laten marineren.
Serveren als borrelhapje.

Jambon de marcassin à l'antique (ham van wild zwijn op oude wijze)

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

Ingrediënten

1 wildzwijnsbout
zout
peper
1 l witte wijn
2 dl olijfolie
azijn
tijm
salie
150 g rauwe ham
5 dl rode wijn
110 g pijnpitten
200 g rozijnen
6 sjalotjes
2½ dl wijnazijn
1 eetlepel honing
komijn
dille
1 eetlepel munt
50 g boter
5 dl bouillon
25 g bloem
200 g gedroogde abrikozen

Bereiding

Maak een marinade van de witte wijn, azijn, olijfolie, zout, peper, wat tijm en salie.
Marineer hier de bout 48 uur in.
Haal hem dan uit de marinade en droog hem af.
Leg hem dan in de braadslee van de oven, schuif hem in een oven van 150 C en laat hem hier, onder vaak arroseren met de marinade, 3 uur braden.
Laat ondertussen de abrikozen 2 uur wellen in water.
Meng de rode wijn met de honing, geef er wat peper, dille, komijn en munt bij en laat hierin de rozijnen wellen.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Hak ook de ham fijn.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de sjalot en ham.
Voeg de bloem toe en laat die wat kleur krijgen.
Voeg de bouillon toe en de wijnazijn.
Roer goed en breng het aan de kook.
Doe er dan de rozijnen met hun marinade in en de abrikozen.
Laat een uur zachtjes koken.
Het moet dan tot de helft zijn ingekookt.
Doe er de pijnpitten bij.
Leg de bout op een voorverwarmde schaal, omring hem met de saus en serveer.

Jambon en crêpes (ham in flensjes)

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

Ingrediënten

200 g gerookte ham

2 dl slagroom

75 g geraspte gruyère kaas

voor de flensjes

100 g bloem

1 ei

¼ l melk

60 g boter

zout

Bereiding

Zeef de bloem in een kom, voeg het ei toe, wat zout en geef er langzaam onder kloppen met de garde de melk bij, zodat er een glad beslag ontstaat.

Smelt 40 g boter, laat ze niet warm worden en roer ze door het flensjesbeslag.

U hoeft dan geen boter meer in de pan te doen.

Laat het beslag minstens 1 uur rusten.

Bak 8 kleine flensjes en houd ze warm op een bord op een pan heet water.

Zorg voor dun gesneden ham, snij deze in juliënne van 1 cm en verdeel deze juliënne over de flensjes.

Rol de flensjes op.

Beboter een vuurvaste schaal.

Leg hierin de flensjes.

Giet er de room over.

Strooi er de geraspte kaas over en zet de schaal in een oven van 160 C.

Laat ze hier 20 minuten en serveer dan meteen.

Kaastaart met basilicum en frambozencoulis

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

Ingrediënten

250 g korst- of bladerdeeg
150 g mascarpone
150 g ricotta
3 eieren, licht geklopt
100 g suiker
1 pakje basilicum
enkele blaadjes basilicum

voor de coulis

300 g frambozen uit diepvries
50 g suiker
4-6 eetlepels crème de cassis

Bereiding

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

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

Prik met een vork gaatjes in de taartbodem.

Snijd het teveel aan papier tegen de vorm af.

Verwarm de oven voor op 200° C.

Bedek het deeg met aluminiumfolie en vul met de droge bonen.

Bak 10 minuten blind in de voorverwarmde oven.

Verwijder de bonen en de folie en bak de vorm nog 5 minuten op 180° C.

Klop intussen de ricotta, mascarpone, eieren en suiker tot een glad beslag.

Hak het basilicum fijn en roer het door de kaas.

Giet de vulling in de vorm en zet 30 minuten in de oven.

Doe de frambozen en suiker in een pannetje en laat even koken tot de frambozen zacht zijn en de suiker is opgelost.

Pureer en zeef de frambozen.

Roer de likeur door de vruchtenpuree.

Laat de taart helemaal koud worden (de vulling zal verder opstijven tijdens het afkoelen).

Dien de taart op met de coulis en garneer met basilicumblaadjes.

Kabinetspudding

Menugang Nagerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eieren
50 g rozijnen
50 g krenten
200 g lange vingers (of cake)
75 g suiker
4 dl melk
3 eetlepels rum
1 zakje vanillesuiker

Bereiding

De rozijnen met de krenten samen wassen en droogdeppen met wat keukenpapier.
Doe dit samen met de rum in het ovenvast schaaltje en verwarm het (afgedekt) 1 minuut in de magnetron op vol vermogen.
Afgedekt 5 minuten laten staan.
De lange vingers in stukjes breken of de cake in blokjes snijden.
In een ronde ovenvaste schaal laag om laag de cake of lange vingers en de rozijnen met krenten doen.
Klop de eieren schuimig met de suiker en de vanillesuiker, voeg de melk toe en schenk het over de cake.
Tenminste 5 minuten in laten trekken zodat het gebak geheel doorweekt is.
De pudding (onafgedekt) 13 tot 15 minuten op een kwart vermogen in de magnetron verwarmen tot het midden gestold is.
Afgedekt enkele minuten laten nagaren alvorens de pudding te serveren.
Lekker met koude vanillesaus.

Kalfsreepjes in pepersaus met lauwwarme boontjes

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel citroensap
2 theelepels mosterd
peper
zout
20 g boter
700 g sperziebonen
1 grote ui, gesnipperd
400 g kalfsschnitzels, in reepjes
1 zak pepersaus met cognac (knorr)
20 g garneermandelen, grof gehakt

Bereiding

Klop een dressing van de olie, het citroensap, de mosterd en de peper en zout naar smaak.
Kook de sperziebonen in water met zout beetgaar.
Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin.
Scheep de saus erdoor en warm alles door.
Giet de sperziebonen af en scheep de dressing erdoor.
Strooi de amandelen erover.
Serveer de boontjes bij het vlees.
Lekker met gekookte aardappelen.

Wijnadvies: Tanguero, Malbec, rood, Argentinië

Kalkoenschnitzel met pittige chocoladesaus

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

Ingrediënten

3 eetlepels amandelschaafsel, fijngehakt

3 eetlepels olijfolie traditioneel

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, gesnipperd

½ rode peper, fijngehakt

4 kalkoenschnitzels

peper

zout

1 pakje tomato fritto (heinz)

3 eetlepels blanke rozijnen, fijngehakt

35 g extra pure chocolade, in stukjes

2 eetlepels verse koriander, fijngesneden

Bereiding

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

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui met de knoflook en de peper al omscheppend goudgeel en glazig.

Bestrooi de schnitzels met peper en zout naar smaak en bak ze tussen het uienmengsel aan beide kanten bruin.

Neem ze uit de pan en voeg de tomato fritto, de rozijnen en 2 eetlepels van het amandelschaafsel toe en breng alles aan de kook.

Leg de schnitzels in de saus en laat hem in ± 10 minuten gaar stoven.

Roer de chocolade door de saus en voeg peper en zout naar smaak toe.

Bestrooi met de rest van het amandelschaafsel en de koriander.

Lekker met een groene salade met sinaasappelstukjes en aardappelpuree.

Wijnadvies: Jonkershof, Ruby Cabernet, rood, Zuid-Afrika

Kerriegroenten met ketjap-gehaktballetjes

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

Ingrediënten

400 g rijst
200 g winterwortels
1 Chinese kool
400 g gehakt
Ketjap Manis
Conimex Wok Olie
1 bakje Conimex Boemboe voor Kerrie Groenten
1 bakje (125 g) taugé

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Maak ondertussen de wortels schoon en snijd ze in halve plakjes.
Maak de kool schoon en snijd in brede repen.
Meng het gehakt met een scheutje ketjap (voeg naar smaak wat zout en peper toe).
Maak er kleine balletjes van.
Verhit een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de wortelplakjes 3 minuten.
Voeg de koolreepjes toe en wok deze 1 minuut mee.
Voeg 2 dl water en de boemboe toe en breng aan de kook.
Ca. 3 minuten zachtjes laten pruttelen.
Voeg in de laatste minuut de taugé toe.
Verhit een andere wok of koekenpan, voeg een scheutje olie toe en bak hierin de gehaktballetjes in ca. 5 minuten rondom goudbruin en gaar.
Verdeel de rijst over 4 borden, de kerriegroenten ernaast en de gehaktballetjes erop.

Serveertip: Zet Conimex Sambal Badjak met de pittige smaak en Ketjap Manis op tafel als extra smaakmakers.

Variatietip: Vervang de groenten door gemengde roerbakgroenten. Voeg aan het gehakt een verkruidde beschuit en een losgeklopt ei toe.

Kip met noten-roomsaus

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

Ingrediënten

1½ pak tuinerwten-wortel (diepvries à 450 g)
1 kleine ui
50 g gemengde noten
1 pakje aardappelpuree à la minute (180 g Maggi)
1½ eetlepel boter of margarine
150 g roomkaas
2 schaaltes kipfilet fumé (à ca. 171 g)

Bereiding

Groenten bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Ui pellen en fijn snipperen.
Noten hakken (in keukenmachine).
Aardappelpuree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In pan boter verhitten en ui ca. 2 minuten bakken.
Kaas en noten toevoegen en zachtjes verwarmen.
Kipfilet ca. 2 minuten in magnetron verwarmen op vol vermogen (700 Watt).
Kipfilet schuin in plakjes snijden.
Kipfilet serveren met saus, puree en groenten.

Kipcurry met wortelsalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Indiaas
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g basmatirijst
2 pakken kip in Indiase currysaus (à 500 g)
3 eetlepels sesamolie
2 eetlepels citroensap
zout en peper
2 bakjes wortelrauwkost (à 150 g)
1 eetlepel sesamzaad

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kip verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Dressing roeren van sesamolie, citroensap, zout en peper.
Rauwkost mengen met dressing.
Sesamzaadjes erover strooien.
Kip in currysaus serveren met rijst en salade.

Kippenlevers met perzik

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

Ingrediënten

1 pak notenrijst (250 g)
1 schaaltje kippenlevers (ca. 425 g)
2 uien
1 groene paprika
1 blik halve perziken op sap of verse perziken (820 g)
50 g boter of margarine
zeezout fijn
peper

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
In andere pan kippenlevers ca. 1 minuut koken in ruim water.
Kippenlevers in vergiet afspoelen en laten uitlekken.
Uien pellen en snipperen.
Paprika wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
Perziken laten uitlekken.
In braadpan boter verhitten.
Hierin ui en paprika ca. 3 minuten bakken.
Kippenlevers toevoegen en meebakken.
Intussen perziken in vieren snijden.
Perziken toevoegen en ca. 2 minuten meeverwarmen.
Op smaak brengen met zeezout en peper.
Kippenleverschotel serveren met rijst.

Knoflookbrood 2

Menugang Lunchgerecht
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 groot brood of 6 kleine pittabroodjes
200 g boter, op kamertemperatuur
2 theelepels knoflook, gepeld door 10 minuten in een hete oven te leggen (de knoflook springt dan gemakkelijk uit het schilletje)
1 eetlepel gehakte peterselie
zout
zwarte peper

Bereiding

Maak de gepelde teentjes knoflook fijn in de knoflookpers, in een keukenmachine of op de ouderwetse manier door ze met wat zout te bestrooien en fijn te drukken in een vijzel.
Meng de knoflook met de boter.
Roer gehakte peterselie en zout en peper erdoor.
Leg het brood 15 minuten in de oven (230 °C).
Besprenkel pittabroodjes voor ze in de oven gaan met water om ze zachter te maken.
Snijd het brood en bestrijk het met de boter.
Serveer warm.

Koolvisfilet met sojasaus

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

Ingrediënten

300 g witte snelkookrijst
1 pak koolvisfilet (diepvries 400 g)
6 eetlepels sojasaus (flesje à 150 ml)
1 eetlepel gemberpoeder
1 rode peper
1 citroen
4 eetlepels sesamolie
2 zakken Chinese groentemix (à 400 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Vis in ovenschaal leggen.
4 eetlepels sojasaus mengen met gemberpoeder.
Rode peper schoonmaken, pitjes verwijderen en in reepjes snijden.
Reepjes peper over vis verdelen.
Citroen schoonboenen en 4 plakjes eraf snijden.
Rest van citroen uitpersen.
Citroensap samen met sojasaus over vis schenken.
Schijfjes citroen erop leggen.
Vis in midden van oven in ca. 20 minuten gaar laten worden.
In wok of braadpan olie verhitten.
Groentemix ca. 5 minuten roerbakken.
Rest van sojasaus meeverwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Rijst en groentemengsel serveren met vis in sojasaus.

Kwarktaartjes met limoen

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

Ingrediënten

voor de taartjes

25 g boter
4 digestieve biscuits of 6 petit-beurrekoekjes
1 blaadje gelatine
100 g roomkaas
1 eetlepel zure room
rasp en sap van 2 limoenen
2 eetlepels suiker
1 eiwit
julienne van limoenschil

voor het sausje

2 eetlepels citroenmarmelade
sap van 1 limoen
2 eetlepels water

Bereiding

Maak eerst de kruimelbodem: laat de boter smelten en verkruimel de koekjes.
Meng beide en verdeel dit mengsel over 4 taartvormpjes van 10 cm met losse bodem.
Druk goed aan en zet koel weg terwijl u de vulling maakt.
Laat de gelatine 10 minuten weken in enkele eetlepels water.
Roer de roomkaas, zure room, limoenrasp en 1 eetlepel suiker glad.
Verwarm het limoensap in een pannetje en voeg de uitgeknepen gelatine toe.
Roer tot de gelatine opgelost is en voeg dit mengsel toe aan de roomkaas.
Klop het eiwit stijf, voeg de resterende suiker toe en klop tot een meringue ontstaat.
Spatel deze voorzichtig door de roomkaas.
Verdeel het kaasmengsel over de vormpjes, strijk het oppervlak glad en zet minstens 3 uur in de koekast om op te stijven.
Doe voor het sausje alle ingrediënten in een pannetje en roer tot de marmelade vloeibaar is geworden.
Duw het mengsel door een zeef en dien op bij de ontvormde taartjes.
Werk af met limoenschil.

Langostinos al ajillo (grote garnalen met knoflook)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
12 grote garnalen met kop, zo mogelijk vers, anders uit de diepvries
2 theelepels knoflook uit de knijper
2 theelepels paprikapoeder (pimenton)
2 eetlepels medium sherry
versgemalen zwarte peper
zeezout
partjes citroen om erbij te serveren

Bereiding

Verhit de olie in de pan.
Gebruikt u diepvriesgarnalen, draai het vuur dan laag en bak ze, afgedekt, circa 6 minuten tot ze zacht en gaar zijn.
Bak verse garnalen in de olie tot ze sissen en zonder deksel.
Voeg de overige ingredienten toe en laat alles kort koken.
Breng de garnalen op smaak met peper en zeezout.
Serveer meteen met partjes citroen.

Langue de boeuf aux champignons (ossetong met champignons)

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

Ingrediënten

1 rundertong
2 wortels
2 uien
2 teentjes knoflook
700 g champignons
1 l rode wijn
100 g bloem
200 g boter
zout
peper
azijn
tomatenpuree
thijm
laurier

Bereiding

Laat de tong 2 uur in water met azijn weken.
Ververs het water enkele keren.
Vul dan een grote pan met water, doe er de tong in en breng hem aan de kook.
Laat de tong 5 minuten koken, spoel hem dan onder de koude kraan af en verwijder het vel.
Schil ui en wortels, snij ze in grove brunoise, schil de knoflook en pers die uit.
Smelt 100 g boter in een pan, sauteer er de tong in, zodat hij aan alle kanten bruin is.
Haal hem er dan uit.
Doe in deze boter de ui, wortel en knoflook, laat even sauteren en geef er de bloem over.
Laat deze wat kleur krijgen en giet er dan de wijn bij.
Meng goed en doe dan de tong weer in de pan.
Geef er zoveel water bij dat de tong 3 cm onder staat.
Geef er zout en peper bij, wat thijm, laurier en peterselie en een eetlepel tomatenpuree.
Doe het deksel op de pan en laat 3 uur koken op zacht vuur.
Maak de champignons schoon en sauteer ze, op hoog vuur, in de rest van de boter.
Als de tong klaar is, snij hem dan in plakken, leg deze op een voorverwarmde schaal, haal peterselie, thijm en laurier uit de saus en voeg er de champignons aan toe.
Schenk de saus over de tong.

Lapin à l'Anglaise (konijn op z'n Engels)

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

Ingrediënten

1 konijn
250 g kalfsnier
250 g kalfsvet
250 g mie de pain
2 eieren
zout
peper
4 dl béchamelsaus
2 uien
50 g boter
melk

Bereiding

Week de mie de pain in wat melk en pers het uit.
Hak de kalfsnier en het vet in kleine stukjes.
Meng het met het broodkruim, voeg zout en peper toe en het ei en meng tot er een homogene farce is ontstaan.
Vul het konijn met deze farce en naai daarna de buik van het konijn dicht.
Bind het konijn op.
Breng een grote pan gezouten water aan de kook en pocheer hierin het konijn gedurende een uur.
Maak ondertussen de béchamelsaus.
Schil de uien en hak ze fijn.
Smelt de boter in een pan en fruit hierin de uien zonder dat ze kleur krijgen.
Voeg de uien bij de béchamelsaus.
Leg het konijn op een voorverwarmde dienschaal, schenk er de béchamelsaus over en serveer.

Lapin à la bonne femme (konijn van de huisvrouw)

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

Ingrediënten

1 jong konijn
2 grote uien
24 kleine uitjes
tijm
laurier
1 kg aardappels
1 dl bouillon
1 teentje knoflook
peterselie
150 g borstspek
1 dl witte wijn
2 eetlepels olie
150 g boter
zout
peper

Bereiding

Snij het konijn in tien stukken.
Schil de grote uien en snij ze in juliënne.
Schil de kleine uitjes.
Schil de aardappels en boor er klein ronde aardappeltjes uit.
Snij het spek in juliënne.
Doe de helft van de boter en de olie in een pan, verhit en voeg er de stukken konijn bij.
Laat ze aan alle kanten bruin sauteren.
Schil de knoflook en pers hem uit.
Als het konijn kleur begint te krijgen voegen we de uien toe, de geperste knoflook, het spek, wat tijm, laurier, zout en peper en laten het geheel op matig vuur 45 minuten sauteren.
Smelt 50 g boter in een andere pan en sauteer hierin de aardappeltjes bruin.
Als ze kleur hebben, voeg ze dan bij het konijn.
Meng alles goed.
Geef er af en toe een paar eetlepels bouillon bij opdat de zaak niet aanbrandt en opdat de aardappels en het konijn sappig blijven.
Smelt de rest van de boter in een pannetje en sauteer hierin de kleine uitjes op zacht vuur.
Als het konijn en de aardappels klaar zijn, leg ze dan op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Deglaseer de pan met de witte wijn, schraap alle aanbaksels van de bodem los en laat nog enkele minuten koken.
Voeg er dan de uitjes bij.
Geef de saus over het konijn, strooi er wat peterselie over en serveer.

Lapin à la chasseur (konijn van de jager)

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

Ingrediënten

1 jong konijn
80 g boter
250 g champignons
3 sjalotjes
1½ dl droge witte wijn
1½ dl bouillon
tomatenpuree
zout
peper
1 glaasje cognac

Bereiding

Snij het konijn in stukken.
Smelt 80 g boter in een pan en als ze heet is, sauteer de stukken konijn aan alle kanten bruin.
Zet de deksel op de pan, zet het vuur klein en laat 30 minuten sudderen.
Maak ondertussen de champignons schoon, snij ze in plakjes, schil de sjalotten en hak ze fijn.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Haal de stukken konijn uit de pan en houd ze warm.
Doe de champignons in de pan, laat 3 minuten sauteren, voeg de sjalot toe en de witte wijn, breng aan de kook en laat voor de helft inkoken.
Voeg dan de bouillon met twee eetlepels tomatenpuree toe en laat nog 10 minuten sudderen.
Geef er dan de cognac bij.
Leg de stukken konijn terug in de pan en laat nog even warm worden.
Leg de stukken konijn op een voorverwarmde schaal, geef er de saus over, bestrooi het met peterselie en serveer.

Lasagne met salami en spinazie

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

Ingrediënten

1 pak spinazie à la crème (diepvries deelblokjes)
350 ml melk
1 pak mix voor ovenlasagne napoletana (saus 98 g)
3 tomaten
125 g lasagnebladen (pak à 250 g)
200 g gesneden salami
100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Spinazie volgens gebruiksaanwijzing ontdooien.

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.

In kom melk, 300 ml water en inhoud zakje sausmix goed doorroeren en ca. 3 minuten laten staan.

Tomaten wassen en in plakjes snijden.

Laagje saus in ovenschaal doen, daarop laagje lasagnebladen leggen, laagje spinazie, laagje salami en tomaat.

Dit drie keer herhalen en met laagje saus eindigen.

Lasagne bestrooien met kaas en in midden van oven in ca. 40 minuten gaar laten worden.

Lekker met groene salade.

Lasagne met spinazie

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

Ingrediënten

1½ pak spinazie (deelblokjes, diepvries)
150 g gorgonzola (kaas)
1 bakje ricotta (kaas 250 g)
4 eetlepels groene pesto
1 pot Napoletanasaus met basilicum (425 g)
250 g lasagnebladen
½ zakje gemalen oude kaas (à 150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Spinazie ontdooien volgens gebruiksaanwijzing, in zeef overdoen en vocht er iets uitdrukken.
Gorgonzola verkruiden.
In kom spinazie, gorgonzola, ricotta en pesto goed mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
In ovenschaal dun laagje tomatensaus schenken.
Afdekken met laagje lasagne en laagje spinaziemengsel.
Tweemaal herhalen en eindigen met lasagnebladen.
Afdekken met tomatensaus.
Gemalen kaas erover strooien.
Schotel in midden van oven in ca. 35 minuten gaar bakken.
Lekker met frisse komkommersalade.

Leche frita (gebakken puddinkjes)

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

Ingrediënten

7½ dl melk
1 kaneelstokje
schil van 1 citroen
4 eetlepels maïzena
4 eetlepels bloem
10 eetlepels suiker
2 theelepels kaneel
olie om te frituren, bij voorkeur milde olijfolie
bloem om te bestuiven
2 eieren, losgeklopt met 1 theelepel water

Bereiding

Begin enkele uren van tevoren met de bereiding
Breng 6 dl melk aan de kook in een pan met het kaneelstokje en de citroenschil.
Laat dit 30 minuten trekken.
Verwijder dan het kaneelstokje en de citroenschil.
Vet een koekenpan van 20 cm doorsnede in.
Vermeng de maïzena met de bloem en 6 eetlepels suiker in een flinke kom.
Schenk hier de rest van de melk bij en roer vervolgens de warme melk erdoor.
Doe dit mengsel terug in de pan en laat het ongeveer 15 minuten bij matige temperatuur onder voortdurend roeren pruttelen tot de vla gebonden is en net begint te borrelen.
Schenk de vla meteen in de koekenpan en laat dit 5 minuten afkoelen.
Roer er niet in.
Laat het vervolgens enkele uren of bij voorkeur een hele nacht in de koeikast staan tot de vla stevig is.
Meng in een kopje of een kommetje de resterende 4 eetlepels suiker en de kaneel.
Snijd de pudding schuin door met tussenruimten van 4 cm, herhaal dat in tegengestelde richting, waardoor ruitvormen ontstaan.
Schenk een laagje olie van 5 mm in een grote braadpan en verhit dit tot de olie zo warm is dat een blokje brood dat erin gegooid wordt, snel dichtschroeit (u kunt ook een frituurpan gebruiken).
Haal de stukjes pudding door de bloem, doop ze in het losgeklopte ei en bak ze in de olie aan alle kanten bruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Bestrooi ze met suiker en kaneel en dien ze warm op.

Lekkerbekjes met kidneybonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ zak aardappelballetjes (diepvries à 450 g)

1 zakje gebroken sperziebonen (250 g)

1 ui

25 g boter of margarine

1 blik groene kidneybonen (400 g)

2 schaaltes lekkerbekjes (à ca. 125 g)

zout

peper

1 pot vissaus ravigotte (150 g)

Bereiding

Frituurvet verhitten tot 180 °C.

Aardappelballetjes frituren volgens gebruiksaanwijzing.

Sperziebonen in 8 minuten beetgaar koken.

Ui pellen en snipperen.

In braadpan boter verhitten en ui ca. 3 minuten fruiten.

Kidneybonen laten uitlekken, toevoegen en zachtjes verwarmen (niet koken).

Lekkerbekjes verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.

Sperziebonen aan kidneybonen toevoegen en geheel op smaak brengen met zout en peper.

Bonen serveren met aardappelballetjes, lekkerbekjes en saus.

Lekkerbekjes met rösti

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

Ingrediënten

2 zakken rösti aardappelkoekjes (à 100 g)
2 schaaltjes gebakken lekkerbekjes (à ca. 200 g)
6 eetlepels zonnebloemolie
1 bakje rucolasla (30 g)
1 zak gemengde sla (200 g)
3 eetlepels slafris tuinkruiden (sladressing, fles)
1 cup vissaus ravigotte (150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Rösti wellen volgens gebruiksaanwijzing.
In oven lekkerbekjes verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
In koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten.
Röstikoekjes bakken volgens gebruiksaanwijzing.
Rucola grof snijden.
Sla mengen met rucola en dressing.
Lekkerbekjes serveren met sla, röstikoekjes en ravigotesaus.

Lenterolletjes met gekonfijte eend en truffel

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

Ingrediënten

25 g glasnoedels
1 kleine ui
50 g knoflook
30 g sjalotten
3 bosuitjes
500 - 600 g gekonfijte eend (dit geeft circa 250 g eendenvlees, zonder botten)
225 g varkensgehakt
100 g zwarte truffels uit blik
zout
vers gemalen zwarte peper
1 eetlepel gesnipperde bieslook
1 eetlepel bloem
water
30 rijstvellen
4 dl plantaardige olie, bij voorkeur arachide-olie

Bereiding

Laat de noedels circa 15 minuten weken in warm water.
Schil de ui, knoflook en sjalotten en hak ze fijn.
Was de bosuitjes en snijd ze fijn.
Giet de noedels af en snijd ze in stukjes van circa 7 cm.
Snijd het vlees van de eendenpoten en trek het vel los.
Snijd het vlees (circa 250 g) klein.
Snijd het vel in stukjes en bak ze in een hete koekenpan zonder vet op laag vuur langzaam knapperig.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Schenk bijna al het vet uit de koekenpan en bak nu het gehakt.
Voeg de ui, bosui, knoflook en sjalotten toe en bak alles circa 10 minuten op halfhoog vuur.
Laat het mengsel afkoelen in een zeef.
Snijd de truffels klein.
Meng het afgekoelde gehakt met de noedels, stukjes eendenvlees en-vel, truffels, zout, peper en bieslook.
Roer gelijke delen bloem en water door elkaar zodat u een papje krijgt.
Dooptelkens een rijstvel in heet water tot het zacht is (dit duurt enkele tellen), haal het eruit en laat het uitlekken op een schone theedoek.
Schep bij elk vel op het onderste deel (circa een derde) 2 eetlepels van de vulling.
Vouw de zijanten over de vulling.
Rol het geheel op tot u een rolletje van circa 7½ cm lang hebt.
Plak het dicht met het bloempapje.
Gebruik op deze manier alle vulling.
Verhit de olie in een wok en bak hierin de lenterolletjes met enkele tegelijk goudbruin.
Schep ze uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Serveer ze direct.

Maaltijdsoep met pesto

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
2 zakken (Italiaanse) tomatensoep (à 400 ml)
100 g schelpjespasta
6 eetlepels pesto rosso (potje)
80 g geraspte parmezaanse kaas
1 zak Pan Tostado (Italiaans geroosterd brood 160 g)

Bereiding

In soeppan olie verhitten.
Groentemix ca. 3 minuten bakken.
Basilicum fijnhakken.
Soep, 200 ml water en schelpjes toevoegen en op laag vuur in ca. 10 minuten gaar koken, af en toe roeren.
Pesto en basilicum door soep roeren.
Soep bestrooien met kaas en serveren met Pan Tostado.

Mejillones al horno (mosselen uit de oven)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g mosselen, in de schelp, gekookt
1 sjalot, gesnipperd
1 teentje knoflook -1 tomaat, gepeld, van zaad ontdaan en in blokjes
1 eetlepel Spaanse kaas (zoals Mahon of Fontini), geraspt
3 eetlepels paneermeel
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Verwarm de grill voor in 7 minuten.
Verwijder een schelphelft en verdeel de mosselen over de cazuelitas.
Vermeng de gesnipperde sjalot samen met de knoflook uit de knijper, een kwart van het gesnipperde tomaatvruchtvlees, de kaas, het paneermeel en olijfolie.
Verdeel dit mengsel over de mosselen en laat de mosselen onder de voorverwarmde grill gratineren.
Garneer met een partje limoen, citroen, tomaat en een takje peterselie en serveer meteen.

Meloen met ricottakaas

Menugang Lunchgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 kleine Galia-meloenen
1 cup Polenghi La Ricotta (kaas 250 g)
4 eetlepels honing

Bereiding

Meloenen halveren en pitjes verwijderen.
Met meloenlepeltje bolletjes uit vruchtvlees steken.
Ricotta losroeren met honing.
Meloenhelften vullen met meloenbolletjes en ricottamengsel.

Mexicaanse kabeljauwschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Mexicaans
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 uien
1 courgette
2 schaalpjes kabeljauwfilet (à 245 g)
2 eetlepels boter of margarine
1 pot groenteschotel Mexicaans (620 g)
1½ eetlepel Mexicaanse seasoningsmix (strooibusje à 100 g)
1 zak tortilla chips (150 g)
100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Uien pellen en snipperen.
Courgette wassen en in stukjes snijden.
Kabeljauw in stukjes snijden.
In braadpan boter verhitten.
Hierin uien en courgette ca. 2 minuten fruiten.
Vis ca. 3 minuten meebakken.
Groenteschotel toevoegen en meeverwarmen.
Op smaak brengen met seasoning mix.
Helft van chips breken.
Groentemengsel overdoen in ovenschaal.
Bestrooien met gebroken chips.
Bestrooien met kaas en onder grill bruin laten worden.
Serveren met rest van chips.

Mini-groente gevuld met gemberkaas

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

Ingrediënten

150 g roomkaas
3 bolletjes Australische Stengember (pot à 240 g)
4 cherrytomaatjes (bakje à 250 g)
2 minipaprika's (zak à 3 stuks)
1 komkommer

Bereiding

Roomkaas losroeren met 2 eetlepels gembersiroop (uit pot).
Gember fijnsnijden en door kaas mengen.
Tomaatjes wassen.
Paprika's wassen, schoonmaken en overlangs halveren.
Komkommer wassen en in 4 stukken snijden van ca. 4 cm en voorzichtig beetje uithollen.
Groenten vullen met gemberkaas en over vier borden verdelen.
Tomaatjes serveren bij gevulde groenten.

Mini fruitgebakjes

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

Ingrediënten

2 repen biscuit (30x8 cm)
2 blaadjes gelatine van 3 g
1 groot blik perziken (in stukjes)

Bereiding

Maak twee kaders van 30 cm lengte, 8 cm breedte en 2 cm hoogte.
Gebruik hiervoor repen karton die je met aluminiumfolie omwikkelt. (Of koop speciale gebakkaders. Je verwijdt ze als de gebakjes klaar zijn.)
Zet de kaders op een stabiele ondergrond, bijvoorbeeld een bakplaat, en leg de biscuitrepen erin.
Week de gelatineblaadjes.
Snijd de perziken in kleine stukjes (1 cm).
Houd 3 dl sap opzij.
Verwarm wat van het perzikensap en smelt de uitgeknepen gelatineblaadjes erin.
Voeg bij het resterende sap.
Zodra het begint te geleren, kun je er de perzikstukjes onder mengen.
Verdeel over de 2 biscuitrepen en strijk mooi glad.
Laat 1 uur opstijven in de diepvries.
Snijd ze in de lengte in 7 en in de breedte in 3.

Mokkamousse met gekonfijte gember

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

Ingrediënten

1 eetlepel oplosgranenkoffie
1 theelepel cacao
1 mespuntje kaneelpoeder
1/8 l room
50 g rietsuiker
225 g volle platte kaas
1 eiwit
een snuifje zout
4 bolletjes gekonfijte gember
1 eetlepel rietsuiker
2 eetlepels schilfers zwarte chocolade

Bereiding

Los koffie, cacao en kaneel op in een eetlepel heet water.
Laat het mengsel afkoelen.
Klop de room stijf met de suiker.
Roer het koffiemengsel door de volle platte kaas.
Spatel de stijfgeklopte room door het kaas-koffiemengsel.
Klop het eiwit stijf tot pieken met wat zout.
Spatel ook het eiwit onder het mengsel.
Snijd de gemberbolletjes in vier of zes en rol ze door de rietsuiker.
Verdeel de mousse over 6 mooie glazen coupes (met een diameter van ± 8 cm).
Versier de coupes met de chocoladeschilfers en de gemberstukjes.

Info: Gember wordt vaak gebruikt in gedroogde of gekonfijte vorm. In heel Zuidoost-Azië wordt gekonfijte gember als lekkernij gegeten, vaak ook tijdens de maaltijd. In dit recept geeft het een pittig accent aan mokkamousse.

Morcilla con pasas y piñones (bloedworst met rozijnen)

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

Ingrediënten

1½ eetlepel rozijnen

1 theelepl olijfolie

225 g morcilla, bij voorkeur met rijst gemaakt

1½ eetlepel pijnpitten

8 tot 10 ronde boterhammetjes van 5 mm dik, gesneden van een stokbrood

Bereiding

Week de rozijnen 20 minuten in zo veel warm water dat ze bedekt zijn.

Laat ze uitlekken.

Verhit de olie in een koekepan en sauteer de morcilla tot deze bruin zijn en hun vet afstaan.

Laat de morcilla uitlekken op keukenpapier en schenk het vet uit de pan.

Trek het vel van de morcilla, prak het vlees fijn met een vork en doe het terug in de pan.

Laat het 1 minuut garen, roer dan de rozijnen en pijnpitten erdoor en laat nog eens 1 minuut bakken.

Besmeer de ronde boterhammetjes met het mengsel en dien meteen op.

Mosterdsoep met kabeljauw

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 zak roerbakmix (400 g)
2 zakken romige mosterdsoep (à 400 ml)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
1 schaalpje kabeljauwfilet (300 g)
1 stokbrood
75 g boter of margarine

Bereiding

In soeppan olie verhitten.
Groentemix ca. 3 minuten bakken.
Soep toevoegen en aan de kook brengen.
Intussen peterselie fijn knippen.
Kabeljauw in stukken verdelen en in soep leggen.
Soep tegen kook aanhouden en vis in ca. 6 minuten gaar laten worden.
Soep op smaak brengen met zout en peper en garneren met peterselie.
Serveren met stokbrood en boter.

Noisettes d'agneau à la Sarladaise (lamsnootjes Salardaise)

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

Ingrediënten

8 lamsnootjes
200 g boter
1½ dl madera
zout
peper
8 grote aardappels
1 wortel
1 sjalot
1 ui
1 kleine bleekselderij
20 g bloem
1 l bouillon
1 blikje truffelschillen

Bereiding

Reduceer de bouillon tot 2½ dl.
Schil de aardappels, was ze en snij ze in dunne schijven.
Smeer een ovenvaste pan in met 40 g boter.
Vul ze met schijfjes aardappel, die we dakpansgewijs neerleggen.
Geef over elke laag zout en peper.
Smelt 40 g boter en sprenkel die over de aardappels.
Sluit de pan en laat ze op matig vuur 6 minuten koken.
Zet de pan dan in een oven van 180 C en laat ze daar gesloten 30 minuten in.
Stort de aardappelkoek dan voorzichtig op een bord en schuif hem weer terug in de pan, zodat de andere kant kan bruinen.
Doe het deksel op de pan en laat deze nog 10 minuten in de oven staan.
Maak ondertussen de saus.
Maak de wortel schoon en snij ze in brunoise.
Schil de ui en de sjalot en hak ze fijn.
Was de selderij, schil ze en hak ook die fijn.
Smelt op zacht vuur 50 g boter in een pan.
Laat hierin de wortel, sjalot, ui en selderij kleur krijgen onder voortdurende roeren.
Als dat gebeurd is, voegen we de bloem toe en mengen ze er goed door, zodat ze bruin wordt.
Geef er de ingekookte bouillon bij en laat 20 minuten zachtjes koken.
Hak de truffelschillen fijn.
Smelt 25 g boter in een pannetje en doe hier de truffelschillen in.
Geef er wat zout en peper over en laat 10 minuten zachtjes stoven met het deksel op de pan.
Passeer de saus, doe er de truffelschillen bij en houd ze warm.
Doe ½ dl madera in het pannetje van de truffels en laat dit twee minuten koken.
Geef het bij de saus.
Verhit 40 g boter in een pan.
Geef zout en peper over de nootjes en sauteer ze bruin in 3 minuten per kant.
Haal de aardappels uit de pan en leg ze midden op een voorverwarmde schaal.
Leg daar omheen de nootjes.

Noisettes d'agneau à la Sarladaise (lamsnootjes Salardaise)

Deglaceer de pan van de lamsnootjes met de rest van de mader.

Laat op hoog vuur even koken en schraap alle aanbaksels los.

Schenk dit over de lamsnootjes en geef de andere saus er in een sauskom bij.

Noisettes de chevreuil Jean Lenoir (reemedaillons Jean Lenoir)

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

Ingrediënten

8 reemedaillons
150 g boter
½ dl cognac
½ dl port
1½ dl slagroom
2 goudreinetten
100 g aalbessengelei
citroensap
zout
peper

Bereiding

Schil de appels en steek er met een appelboor de klokhuizen uit.
Halveer ze zodat in beide helften een rond gat zit.
Sprenkel er citroensap over en leg ze in een ovenvaste schaal.
Leg er 50 g in stukjes gesneden boter op.
Vul de openingen met aalbessengelei.
Zet de schaal 15 minuten in een oven van 200°C.
Smelt de rest van de boter in een pan.
Bestrooi de medaillons met peper en zout en sauteer ze in 5 minuten bruin.
Flambeer ze met de cognac.
Zet ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Deglaseer de braadboter met de port.
Reduceer deze.
Voeg de room toe.
Kook nog even en geef de saus over de medaillons.
Zet de halve appels om de medaillons heen en serveer.

Notentaart uit de Provence

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g grofgehakte walnoten
200 g zoet kruimeldeeg
bloem om het deeg uit te rollen
2 eieren
140 g fijne kristalsuiker
140 g room
200 g volle melk
10 g boter
een paar druppels notenolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180° C.
Rol het deeg uit tot zo'n 2 mm dikte op een met bloem bestoven werkvlak.
Beboter het taartblik en bekleed het met het deeg.
Duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.
Plooi het teveel aan deeg naar buiten en rol over de rand van de vorm met de deegrol, het teveel valt eraf en je krijgt een mooi gekartelde taartrand.
Bedek het deeg met aluminiumfolie en vul met de droge bonen.
Bak 10 minuten blind in de voorverwarmde oven.
Maak ondertussen de notenvulling: Klop met een garde de eieren met de fijne suiker tot de suiker opgelost is.
Roer er dan achtereenvolgens de room, de melk en de gehakte noten door.
Voeg tenslotte 2-3 druppels notenolie toe aan het mengsel.
Haal de taartbodem uit de oven en verwijder bonen en folie.
Giet de vulling gelijkmatig in de bodem, schuif terug in de oven van 180° C en verlaag de temperatuur tot 150° C.
Tel zo'n 20 à 30 minuten om de taart af te bakken.
Laat de taart een tiental minuten afkoelen in de vorm en ontvorm ze op een schotel.
Serveer de taart liefst lauw en geef er een bol vanilleroomijs bij.

Oeufs au curry (eieren met kerrie)

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

Ingrediënten

6 eieren
kerriepoeder
1 dl slagroom
40 g boter
40 g bloem
2½ dl melk
zout
peper

Bereiding

Kook de eieren in 10 minuten hard.
Smelt ondertussen de boter en voeg er de bloem bij.
Meng goed en voeg er dan langzaam de melk bij.
Laat het zachtjes 15 minuten koken en voeg zout en peper toe naar smaak.
Geef er dan flink wat kerriepoeder bij en voeg ook de room toe.
Meng het goed.
Als de eieren klaar zijn, spoel ze dan af onder de koude kraan en schil ze.
Snij de eieren doormidden en haal er de dooiers uit.
Maak deze fijn en meng ze door de saus.
Doe de witten in een ovenschaal.
Vul ze met deze saus, schenk er de rest van de saus overheen en laat het 10 minuten gratineren in een oven van 200 ° C of onder de salamander.(grill)

Omelette à la Catalane (omelet uit Catalonië)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 groene paprika's
1 rode paprika
2 uien
120 g boter
100 g gerookt borstspek
1 snee witbrood
8 eieren
zout
peper

Bereiding

Leg de paprika's onder de grill totdat het vel zwart wordt.
Spoel ze koud af en haal het vel weg.
Snij ze doormidden, verwijder de zaadlijsten en snij ze in brunoise.
Schil de uien en snij ze in schijfjes.
Snij het spek in juliënne.
Verhit 40 g boter in een pan en sauteer hierin de uien tot ze kleur krijgen.
Voeg dan de juliënne spek toe en de paprika en laat ook dit sauteren.
Giet dit mengsel af en houd het warm.
Snij het brood in blokjes en bruineer ze in 40 g boter.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Vul ze met het groenten- en spekmengsel en met de broodcroûtons.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen.
Serveer meteen.

Omelette Bourbonnaise (omelet uit Bourbon)

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

Ingrediënten

8 eieren
400 g aardappels
200 g vers spek
2 eetlepels room
50 g geraspte Gruyère
60 g boter
zout
peper

Bereiding

Schil de aardappels, was ze en snij ze in brunoise.
Snij het spek in juliënne.
Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin de stukjes aardappel en de spek gedurende 15 minuten onder af en toe roeren.
Als de aardappels gaar zijn breken we de eieren in een kom, geven er zout en peper over en kloppen ze los.
Giet de eimassa over het aardappelmengsel en laat het aan twee kanten sauteren.
Voor het sauteren van de tweede kant laten we de omelet op een bord glijden en keren dit om in de pan.
Neem per kant 4 minuten.
Rol de omelet niet op maar geef ze zoals ze is op een voorverwarmde schaal.

Omelette méridionale (omelet uit het zuiden)

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

Ingrediënten

1 kleine komkommer
1 groene paprika
1 ui
8 eieren
1 blikje fijne erwtjes
½ glas witte wijn
100 g boter
zout
peper
1 rode paprika

Bereiding

Schil de komkommer, snij ze in brunoise, strooi hier zout over en laat ze een uur uitlekken.
Schil de ui en snij ze in juliënne.
Snij de paprika's doormidden en verwijder de zaadlijsten.
Snij ze dan in juliënne.
Verhit 30 g boter in een pan en sauteer hierin de juliënne ui totdat ze kleur krijgen.
Droog de komkommer en voeg ze bij de ui.
Voeg de paprika toe, schenk er de wijn bij, geef er zout en peper over en laat gedurende een half uur op zacht vuur smoren.
Voeg de afgegoten erwtjes bij dit mengsel.
Giet dat even later af.
Verhit 25 g boter in een pan, voeg er het groentenmengsel bij, sauteer het even en houd het warm.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen. leg er voor het dichtvouwen het groentenmengsel op en serveer meteen.

Omelette soufflée aux crevettes (schuimige omelet met garnalen)

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

Ingrediënten

8 eieren
200 g garnalen
40 g boter
zout
peper

Bereiding

Breek de eieren en scheid de dooiers van de witten.
Doe de dooiers in een kom, voeg er zout en peper aan toe en geef er de gepelde garnalen bij.
Klop de witten goed stijf.
Werk ze voorzichtig door de dooiers zonder te kloppen.
Verhit wat boter in een ovenvaste schaal en geef hier de compositie in.
Zet ze 8 minuten in een oven van 200 °.
Ze moet dan van boven mooi bruin zijn.
Serveer meteen.

Omelette soufflée à la béchamel (schuimige omelet met béchamel)

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

Ingrediënten

45 g boter
40 g bloem
1¼ dl melk
4 eieren
zout
peper

Bereiding

Smelt 40 g boter in een pannetje en voeg de bloem toe.
Maak een blanke roux en leng deze aan met de melk.
Laat even koken en laat het dan 5 minuten afkoelen.
Voeg wat zout toe.
Breek de eieren en scheid de dooiers van de witten.
Voeg de dooiers stuk voor stuk bij de pasta en roer ze er goed door.
Smeer een ovenschaal in met de rest van de boter.
Klop de eiwitten stijf en werk ze voorzichtig door het mengsel.
Geef het dan in de ovenschaal.
Schuif de schaal 20 minuten in een oven van 180 ° C.
Als de omelet klaar is, leg ze dan op een serveerschaal en serveer er bij voorbeeld ham bij, champignons, spinazie of erwten.

Oosterse makreel-slarolletjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak mihoen (250 g)
1 schaaltje gerookte makreel (ca. 300 g)
1 krop ijsbergsla
2 eetlepels zonnebloemolie
1 zak Chinese groentemix (400 g)
5 eetlepels red chili sauce (flesje à 170 ml)

Bereiding

Mihoen bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Makreel schoonmaken en in stukjes verdelen.
Slabladeren loshalen, wassen en droogdeppen.
In koekenpan olie verhitten.
Groentemix ca. 4 minuten bakken.
Makreel en chilisaus erdoor scheppen en even meeverwarmen.
Vis-groentemengsel door mihoen scheppen.
Op smaak brengen met zout.
Mengsel in slabladeren scheppen en oprollen.
Rolletjes in schaal leggen en serveren.
Lekker met chilisaus als dipsaus.

Oosterse risotto

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

Ingrediënten

1 ui
1 bakje oesterzwammen (150 g)
5 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel gemberpoeder
300 g risottorijst
4 eetlepels sojasaus
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 300 g)
1 zak Chinese groentemix (400 g)

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Oesterzwammen schoonvegen en in plakjes snijden.
In braadpan 2 eetlepels olie verhitten en ui met gemberpoeder ca. 2 minuten bakken.
Oesterzwammen toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Risottorijst toevoegen en bereiden volgens gebruiksaanwijzing met 9 dl water en 3 eetlepels sojasaus.
In grote koekenpan rest van olie verhitten.
Hierin kipfilet ca. 5 minuten bakken.
Groentemix toevoegen en nog ca. 3 minuten bakken.
Risottorijst en groentekipmengsel door elkaar scheppen.
Op smaak brengen met sojasaus, zout en peper.

Oosterse wrap

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

Ingrediënten

1 pakje mix voor oosterse wraps (210 g)
1 Chinese kool (ca. 700 g)
1 rijpe mango
3 eetlepels zonnebloemolie
2 schaaltjes varkensvleesreepjes ongekruid (à ca. 300 g)
2 pakken wrap (à 260 g)

Bereiding

Dipsaus (uit pakje) bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Kool schoonmaken, in reepjes snijden en wassen.
Mango schillen en vruchtvlees in reepjes snijden.
In wok olie verhitten.
Vleesreepjes in ca. 5 minuten gaar bakken.
Kool toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Vloeibare mix (uit pakje) en mango toevoegen en goed doorwarmen.
Wraps verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Vleeskoolmengsel op wraps scheppen en wraps oprollen.
Serveren met dipsaus.

Ostras Bloody Mary (Bloody Mary-oesters) 1

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

Ingrediënten

3½ dl ijskoud tomatensap (ik gebruik Minute Maid, heel lekker gekruid)

3 eetlepels wodka

5 druppels tabasco

1 theelepel worcestersaus

1 eetlepel citroensap

zout

versgemalen zwarte peper

12 verse oesters

een stuk komkommer, in kleine blokjes

jonge bleekselderij, in kleine blokjes

partjes citroen om te garneren

Bereiding

Borstel de oesters schoon onder de kraan.

Leg elke oester op de snijplank, met de platte kant naar boven.

Sla met de hamer voorzichtig de dunne rand van de schelpen af.

Steek het oestermes achterin naar binnen en snijd het scharnier vlak bij de bovenste schelp doormidden.

Trek de bovenste schelp los en gooi hem weg.

Mix een Bloody Mary van het tomatensap, de wodka, tabasco, worcestersaus, citroensap, zout en peper.

Doe alles met een paar ijsblokjes in een blender zodat u een ijskoude cocktail krijgt.

Vul de oesterschelpen met de Bloody Mary en leg de oesters erin.

Verdeel de blokjes komkommer en bleekselderij over de oesters.

Serveer meteen met de partjes citroen.

Ostras Bloody Mary (Bloody Mary-oesters) 2

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 oesters
wodka
tabasco
worcestersaus
zout en peper
citroensap
komkommer, geschild en fijnggehakt
stengels bleekselderij (kleine, jonge stengels)
tomatensap

Bereiding

Maak van alle ingrediënten, behalve de oesters, een pittige Bloody Mary.
Mix het mengsel in een blender met wat blokjes ijs, zodat het goed koud is.
Maak de oesters voorzichtig open en vul de schelpen met de Bloody Mary.
Wat over is, kunt u opdrinken.

Ovenschotel met kalfsragout

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

Ingrediënten

1 pak aardappelpuree voor ovenschotels (a 2 zakjes)

1 grote ui

2½ eetlepel zonnebloemolie

1 zak Italiaanse groentemix (400 g)

1 blikje maïskorrels (300 g)

2 blikken kalfsragout (400 g)

zout

peper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Aardappelpuree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Ui pellen en snipperen.

In braadpan 2 eetlepels olie verhitten.

Ui ca. 1 minuut fruiten.

Groentemix toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.

Maïs laten uitlekken.

Kalfsragout en maïs toevoegen en even meeverwarmen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Ovenschaal invetten met rest van olie.

Ragoutmengsel in ovenschaal scheppen.

Afdekken met laag puree.

Schaal in oven ca. 15 minuten gratineren.

Paddestoelen tagliatelle

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

Ingrediënten

300 g tagliatelle
2 potten gemarineerde paddestoelen (à 290 g Saclà)
2 teentjes knoflook
1 pak peultjes (diepvries 300 g)
3 eetlepels olijfolie
100 ml koksroom (pakje à 200 ml Friesche Vlag)
1 duopakje hamreepjes (ca. 200 g)
zout
peper

Bereiding

Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.
Paddestoelen laten uitlekken.
Knoflook pellen.
Peultjes koken volgens gebruiksaanwijzing.
In koekenpan olie verhitten.
Paddestoelen toevoegen, knoflook erboven uitpersen en ca. 3 minuten bakken.
Koksroom en ham toevoegen en meeverwarmen.
Peultjes aan saus toevoegen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Tagliatelle met saus serveren.

Pannenkoek met bosvruchten

Menugang Nagerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak pannenkoekmix speciaal (400 g)
400 ml melk
1 ei (M)
30 g boter of margarine
150 g bramen
150 g frambozen
150 g blauwe bessen
½ bekertje geklopte slagroom (à 500 ml)

Bereiding

Pannenkoekbeslag maken met melk en ei volgens gebruiksaanwijzing.
Boter verhitten in koekenpan (doorsnede ca. 24 cm) en 4 dunne pannenkoeken bakken van beslag.
Ondertussen frambozen, bramen en bessen wassen en schoonmaken.
Slagroom voorzichtig door fruit scheppen.
Pannenkoeken op borden leggen.
Fruitroom erop scheppen en pannenkoeken dubbelvouwen.

Pannenkoeken vanille-chocolade

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

Ingrediënten

250 g bloem

2 eieren

½ l melk

4 eetlepels poedersuiker

1 eetlepel olie

100 g zwarte chocolade

5 cl vloeibare room

1 zakje vanillepudding

75 g suiker

½ l melk

Bereiding

Maak het beslag al een paar uur van tevoren klaar (het liefst zelfs daags tevoren): klop de melk met de eieren, de suiker en de olie.

Voeg stukje bij beetje de gezeefde bloem toe.

Klop flink door tot alle klontjes zijn verdwenen.

Laat rusten.

Bereid een heel stevige pudding: los het poeder en de suiker op in een kopje melk.

Breng de overgebleven melk aan de kook.

Haal van het vuur, voeg de opgeloste pudding toe, roer goed dooreen en laat even doorkoken.

Laat vervolgens afkoelen.

Bak 8 pannenkoeken, besmeer ze met pudding en rol ze op.

Breng de chocolade met de room in de microgolf aan het smelten, op de hoogste stand, 1 minuutje en omroeren, tijd verlengen met 30 seconden indien nodig.

Giet de hete chocolade over de opgerolde pannenkoeken.

Pannenkoekenkorfje met rode vruchten

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

Ingrediënten

zoete pannenkoekenbeslag

boter

6 eetlepels kristalsuiker

1 eetlepel citroensap

200 g verse kaas (kwark)

200 g frambozen

100 g bosaardbeien

100 g aalbessen

200 g bosbessen

4 eetlepels cointreau

4 eetlepels poedersuiker

voor de garnering

muntblaadjes

Bereiding

Bak malse pannenkoeken volgens het basisrecept.

Neem zes kleine gratineerpotjes en beboter de binnenkant.

Leg op elk potje een pannenkoek en duw hem er voorzichtig in zonder te scheuren.

De rand van de pannenkoek wordt over de rand van het potje gevouwen.

De bedoeling is dat er een korfje of mandje ontstaat.

Zet de gratineerpotjes 20 à 30 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

Meng intussen drie eetlepels kristalsuiker met het citroensap en de verse kaas.

Zet in de koelkast.

Doe de helft van de frambozen door een roerzeef.

Meng de cointreau met het frambozensap en verdeel over zes borden.

Haal de pannenkoekkorfjes uit de potjes en plaats er 1 op elk bord.

Vul de korfjes met de verse kaas en versier rondom met de resterende vruchten.

Bestrooi met poedersuiker en garneer met enkele muntblaadjes.

Pannenkoekjes met gebakken banaan

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

Ingrediënten

4 bananen
150 g bloem
2 eieren
4 dl melk
30 g boter
2 eetlepels witte suiker
4 eetlepels bruine suiker

Bereiding

Bereid het pannenkoekendeeg: klop de eieren met de witte suiker en de melk, voeg de gezeefde bloem toe en meng tot alle klonters verdwenen zijn.

Laat tenminste één uur rusten.

Snijd de bananen in schijfjes en bak ze in boter, bestrooi ze met bruine suiker en laat ze lichtjes karameliseren.

Bak 8 pannenkoekjes in een beetje boter.

Garneer een vierde van elk pannenkoekje met banaan en vouw ze in vier.

Dien ze zo snel mogelijk op.

Pasta met pittige tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 struik bleekselderij
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak uien gesnipperd
4 teentjes knoflook, in plakjes
2 blikken gepelde tomaten à 400 g
1 schaaltje verse kruiden Italiaanse mix, fijngesneden
versgemalen peper
zout
350 g pasta (bijv. fusilli)

Bereiding

Haal de stengels bleekselderij los en snijd ze in plakjes van ½ cm dik.
Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui met de knoflook goudgeel en glazig.
Bak de bleekselderij ± 5 minuten mee.
Voeg de tomaten met het vocht toe en maak de tomaten met een spatel stuk.
Voeg de kruiden en peper en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook.
Stoof de saus 15 minuten op een laag vuur.
Kook intussen de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Serveer de pasta met de saus.
Lekker met parmezaanse kaas en een gemengde groene salade.

Wijnadvies: Jean Balmont, Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

Pasta napolitano (pasta uit Napels)

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

Ingrediënten

450 g tagliatelle

1 ui

1 kleine winterpeen

3 stengels bleekselderij

250 g gehakt

200 g Italiaanse worst

1 eetlepel Bertolli Vloeibare Margarine voor Koken, Bakken en Braden

1 zak Bertolli pastasaus in zak kruidig

1 bakje basilicum

Bereiding

Kook in een pan ruim water de pasta 'al dente' (beetgaar) volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Pel en snipper de ui, snijd de wortel in blokjes en hak de bleekselderij in kleine stukjes.

Haal de basilicumblaadjes van de stelen en hak ze grof.

Kruid het gehakt met peper en zout.

Draai er kleine balletjes van met een doorsnede van 2½ cm.

Snijd de worst in stukken.

Verwarm de vloeibare margarine in een hapjespan en bak hierin de gehaktballetjes in ongeveer 5 minuten goudbruin.

Schep de stukjes worst erdoor en bak ze nog 3 minuten mee.

Voeg vervolgens de ui, wortel en bleekselderij toe en bak het mengsel enkele minuten op hoog vuur.

Doe nu de pastasaus erbij, draai het vuur lager en laat het 10 minuten zachtjes pruttelen.

Schep, vlak voordat de pan van het vuur gaat, de gehakte basilicum door de saus.

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

Peer met ham en hüttenkäse

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Salade

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 rijpe peren
1 eetlepel citroensap
100 g rauwe ham
½ beker Hüttenkäse (200 g)
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Peren schillen, in vieren snijden en klokhuis verwijderen.
Peren in plakjes snijden en besprenkelen met citroensap.
Ham in stukjes snijden.
In kom hüttenkäse, olie en ham mengen.
Mengsel op smaak brengen met zout en peper.
Peer over vier bordjes verdelen en hüttenkäsemengsel ernaast scheppen.

Perdreaux au champagne (patrijs met champagne)

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

Ingrediënten

2 patrijzen
200 g champignons
100 g boter
100 g ganzeleverpastei
1 sjalotje
4 sneden witbrood
2 dl champagne brut
zout
peper
2 lapjes bardeerspek

Bereiding

Hak de levertjes van de patrijzen fijn en meng ze met de helft van de ganzeleverpastei.
Vul de patrijzen met dit mengsel.
Bind ze op met het lapje bardeerspek erop.
Smelt de helft van de boter en als ze heet is, sauteer dan de patrijzen aan alle kanten bruin.
Schil en hak het sjalotje fijn.
Was de champignons en snij ciseleer ze.
Als de patrijzen goed bruin zijn, voeg dan de sjalot toe, laat deze kleur krijgen en voeg dan de champignons toe.
Laat 20 minuten koken op zacht vuur.
Rooster ondertussen de sneetjes brood.
Als de patrijzen klaar zijn halen we ze uit de pan.
Haal er ook de champignons uit.
Houd alles warm.
Deglaceer de braadpan met de champagne, laat op groot vuur tot de helft reduceren en breng de saus op smaak.
Voeg de rest van de boter, in stukjes, onder kloppen met de garde toe.
Besmeer de sneetjes brood met de rest van de pastei, snij de patrijzen in tweeën, leg op elk sneedje brood een halve patrijs, schenk er saus over en serveer.

Perenvlaai met rode wijn

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rol kant-en-klaar kruimeldeeg
sap van 1 citroen
60 g amandelschilfers
1 eetlepel fijne griessuiker
1½ dl rode wijn
2 blaadjes gelatine
1 pakje vanillesuiker
1 citroenschil
1 snuifje kaneel
1 klontje boter

Bereiding

750 g peren
Snijd de geschildte en ontpitte peren in gelijke partjes en bedruip ze meteen met citroensap om verkleuring te voorkomen.
Bekleed met het kruimeldeeg een beboterde springvorm.
Bestrooi de deegbodem met amandelschilfers en schik er dakpansgewijs de perenpartjes bovenop.
Bestrooi met suiker en bak 45 minuten in een op 180°C voorverhitte oven.
Breng de rode wijn op smaak met vanillesuiker, citroenschil en kaneel en breng aan de kook.
Neem van het vuur en roer er de voorgeweekte en uitgeknepen gelatine door.
Laat oplossen en verwijder de citroenschil.
Verdeel de saus over de perentaart en laat ze goed opstijven in de koelkast.
Verwijder de springvorm en laat de taart op een serveerschotel glijden.
Snij in punten en serveer.

Variatietip: Vervang eventueel een deel van de rode wijn door een borrelglaasje rode port of een klein glaasje kersenlikeur.

Perzik-tiramisu

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron Coop

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 l blik perziken
450 g kwark
250 g mascarpone
2 kopjes koude sterke koffie
1 pak lange vingers
1 zakje geschaafde amandelen (75 g)

Bereiding

Laat de perziken uitlekken en snijd ze in partjes.
Meng de kwark door de mascarpone.
Doopt de lange vingers in de koffie en leg ze op de bodem van een ondiepe rechthoekige schaal.
Gebruik eventueel een glazen cakevorm.
Bedek de lange vingers met de vruchten.
Verdeel het mascarponemengsel over de perziken.
Zet het gerecht koel weg.
Rooster de geschaafde amandelen even in een droge koekenpan.
Bestrooi het dessert ermee.

Variatietip: Meng een scheutje amandellikeur of andere likeur door de mascarpone.

Variatietip: Vervang geschaafde amandelen door geraspte chocolade.

Pintade aux champignons (parelhoen met champignons)

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

Ingrediënten

1 parelhoen
100 g gehakt
1 kalfslapje
1 eetlepel slagroom
1 eetlepel cognac
1 ei
500 g champignons
2 sjalotjes
1 glas mader
50 g boter
1 citroen
zout
peper

Bereiding

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Draai het kalfslapje met het sjalotje en het gehakt 2 keer door de vleesmolen met de fijnste plaat.
Doe deze farce in een kom.
Voeg er het ei bij, de slagroom en de cognac.
Geef er zout en peper bij.
Meng het goed.
Vul het parelhoen met deze farce en naai het dicht.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin het parelhoen aan alle kanten bruin, zet het vuur laag, doe de deksel op de pan en laat 30 minuten smoren.
Maak ondertussen de champignons schoon en ciseleer ze.
Pers de citroen uit en sprenkel de helft van het sap over de champignons.
Voeg na 30 minuten de champignons bij het parelhoen en laat nog 20 minuten sudderen.
Leg dan het parelhoen op een voorverwarmde dienschaal en omring het met de champignons.
Deglaceer het kookvocht met de mader en de rest van het citroensap en schraap alle aanbaksels los.
Laat de saus even op hoog vuur koken en schenk ze dan over het parelhoen.

Pittig kipschotelkje

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 bakjes shiitake à 100 g
1 limoen
3 eetlepels wokolie (Conimex)
400 g kipfilet, in stukjes
1 zak prei à 500 g
1 bakje rode currypasta (Conimex)
½ blik kokosmelk à 400 ml
4 eetlepels grof gesneden korianderblad

Bereiding

Maak de shiitake schoon, verwijder de stugge steeltjes en snijd de rest in reepjes.
Boen de limoen schoon, rasp de groene schil dun af en pers de vrucht uit.
Verhit de olie en bak de kip al omscheppend bruin.
Bak de shiitake 3 minuten mee.
Voeg de prei toe en roerbak al omscheppend 3 minuten.
Voeg het limoensap en de rasp, de currypasta en de kokosmelk toe en breng alles aan de kook.
Stoof alles nog 5 minuten.
Garneer het gerecht met de koriander.
Lekker met pandanrijst.

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, Riesling/ Gewürztraminer, wit Australië

Info: Dit gerecht is, doordat we gebruikmaken van een kant-en-klare currypasta, heel snel te bereiden.
Voor een gerecht met meer 'bite' kunt u de prei ook vervangen door bijvoorbeeld wortelplakjes of vastkokende aardappelblokjes.

Pittige hamburgers

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 schaalpjes hamburgers (à 2 stuks)
1 eetlepel taco seasoningmix (zakje à 35 g)
2 avocado's
4 Italiaanse bollen
8 eetlepels salsasaus hot (pot à 280 g)
½ zak gemengde sla (à 200 g)
4 eetlepels zure room
1 zak corn chips cool american (150 g)

Bereiding

Hamburgers bestrooien met kruidenmix.
In pan met antiaanbaklaag hamburgers in ca. 10 minuten bruinbakken.
Intussen avocado's schillen en vruchtvlees in plakken snijden.
Bollen opensnijden.
Onderzijden besmeren met salsa.
Sla over onderste helften verdelen.
Hamburgers erop leggen.
Avocado over burgers verdelen.
Rest van salsa erop scheppen.
Op elke burger 1 eetlepel zure room scheppen.
Afdekken met tweede helft broodje.
Hamburgers serveren met corn chips.

Pittige kipdrumsticks met groentencurry en rijst

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

Ingrediënten

8 kipdrumsticks
2 theelepels kipkruiden
chilipoeder
2 eetlepels olijfolie traditioneel
350 g zilvervliesrijst
zout
1 rode paprika, in stukjes
1 gele paprika, in stukjes
1 groene paprika, in stukjes
250 g champignons, in plakjes
1 blik maïs à 300 g
1 pot chicken tonight kerrie
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

Wrijf de kip in met de kruiden, chilipoeder en 1 eetlepel van de olie.
Leg ze naast elkaar in een ovenschaal en laat ze in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 35 minuten gaar worden.
Keer ze regelmatig.
Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de rest van de olie en bak de paprika al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de champignons toe en bak ze 3 minuten mee.
Schep de maïs en de chicken tonight erdoor en warm alles goed door.
Bestrooi met peterselie.
Serveer de groentecurry met de rijst en de drumsticks.

Wijnadvies: Douglas Green, Chardonnay/ Colombard, wit, Zuid-Afrika

Pizzaïola (kaasballetjes)

Menugang Hapje
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

50 g boter
75 g bloem
¼ l melk
50 g geraspte parmezaan
50 g gemalen emmentaler
70 g tomatenpuree
2 sneden Italiaanse ham
1 ei
paneermeel
peper en zout
1½ eetlepel oregano
1 koffielepel basilicum
paprikapoeder
nootmuskaat
cayennepeper

Bereiding

De dag voordien: Smelt de boter in een kookpan, zonder te kleuren.
Roer er de bloem onder en laat even bakken.
Meng er de tomatenpuree onder.
Leng al roerende aan met de melk tot een heel dikke saus.
Meng er de eierdooier onder (hou het eiwit apart) en haal de pan van het vuur.
Laat er de kaas in smelten.
Kruid met een weinig cayennepeper, oregano, basilicum, nootmuskaat, peper en zout.
Snij de Italiaanse ham heel fijn en meng ze door de saus.
Rol balletjes van het mengsel.
Maak balletjes van 2 cm diameter.
Klop het eiwit los met een vork.
Doe het paneermeel in een andere kom.
Rol de balletjes eerst door het eiwit, schud ze goed af, en haal ze daarna door het paneermeel.
Zet koel weg.
Zorg er wel voor dat de balletjes 'droog' blijven, anders barsten ze: dek dus niet af met folie, maar eventueel wel met keukenpapier.
Laat de balletjes 2 tot 3 minuten bakken in de frituurpan op 180 °C, tot ze mooi goudbruin zijn.
Laat ze uitlekken op wat keukenpapier.
Leg op elk bord 3 kaasballetjes en garneer met wat sla.

Plattekaastaart met appels

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

Ingrediënten

1 pak uitgerold kruimeldeeg
500 g plattekaas
150 g suiker
4 eieren
1 à 2 appels
10 eetlepels gemalen amandelen (afgestreken)
2 à 3 druppels amandelextract
2 eetlepels maïsbloem

Bereiding

Leg het uitgerolde kruimeldeeg met het bakpapier in een taartvorm (28 cm diameter en 4 cm hoog).
Doorprik het deeg met een vork.
Snij de geschildte appels in schijfjes en schik ze naast elkaar op het deeg.
Verwarm de oven voor op 185° C.
Meng de plattekaas met de eierdooiers, de suiker, de gemalen amandelen, 2 à 3 druppels amandelextract en de maïsbloem.
Klop de eiwitten zeer stijf en schep ze voorzichtig onder het kaasmengsel.
Giet het kaasmengsel over de appels.
Schuif de taart in de voorverwarmde oven en laat 1 uur bakken (als u een mes in de taart steekt, moet het er droog uitkomen).
Ontvorm en laat de taart afkoelen op een rooster.

Popcorn met roze karamel

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

Ingrediënten

1 eetlepel boter
100 g maïskorrels voor popcorn
100 g suiker
25 g boter
4 eetlepels water
enkele druppels rode voedingskleurstof

Bereiding

Verwarm de eetlepel boter in een kookpot.
Voeg de maïskorrels toe, dek af en bak op matig vuur.
Schud de kookpot regelmatig en laat de korrels ploffen.
Doe de popcorn in een schotel.
Doe de suiker, 25 g boter en water in een pannetje.
Voeg enkele druppels kleurstof toe en laat ongeveer 4 minuten sudderen zonder te roeren.
Laat de stroop indikken zonder te bruinen.
Giet de stroop over de popcorn en meng met een houten lepel.
Serveer de popcorn lauw of koud.

Poulet à la Basquaise (Baskische kip)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 kip van 1500 g
100 g rauwe ham
50 g boter
4 rijpe tomaten
3 paprika's
1 bouquet garni
1 teentje knoflook
1 ui
2 sjalotjes
zout
peper

Bereiding

Snij de kip in 8 stukken.
Maak de tomaten concassée.
Schil ui en sjalotjes en hak ze fijn.
Leg de paprika's onder de grill totdat het vel zwart wordt.
Houd ze dan onder de koude kraan en pel ze.
Snij ze doormidden, haal er de pitjes uit en snij ze in juliënne.
Smelt de boter in een pan, geef zout en peper over de kip, en als de boter heet is, sauteer dan de stukken kip in de boter bruin aan alle kanten.
Snij de ham in brunoise.
Voeg ze bij de kip evenals de sjalot, laat bruin sauteren, haal daarna alles uit de pan en houd het warm.
Doe in de braadboter de juliënne paprika, laat deze tien minuten sauteren.
Schil ondertussen de knoflook en hak ze fijn.
Haal de paprika weg en leg ze bij de kip.
Doe dan de ui in de pan en laat die kleur krijgen.
Voeg dan het bouquet garni toe, de knoflook en de tomaten en laat 10 minuten smoren.
Leg er dan de stukken kip in terug, de ham en de paprika's, doe de deksel op de pan en laat nog 30 minuten sudderen.
Leg de stukken kip dan in een voorverwarmde schaal, leg het garnituur er omheen en serveer.

Pruimen-roomtaart

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g zelfrijzende bloem
150 g ijskoude botervlokjes
250 g fijne suiker
3 eieren
750 g pruimen
¼ l volle melk
1 zakje vanillesuiker
4 eetlepels pruimengelei
1 onbehandelde citroen
zout
vetstof voor de vorm

Bereiding

Rasp de citroenschil, pers het vruchtvlees uit.
Meng met de vingers de boter, bloem, citroenschil, 125 g suiker en een snuifje zout.
Voeg dan 1 ei toe en kneed tot een soepel deeg.
Laat het 30 minuten rusten in de koelkast.
Bekleed een taartvorm met bakpapier.
Beboter de vorm.
Druk er het deeg in.
Bak 30 minuten in een oven van 175° C.
Laat even afkoelen en ontvorm op een rooster.
Verwarm de melk met de vanillesuiker.
Klop 2 eieren schuimig met 75 g suiker.
Schenk er al roerend de kokende melk bij en laat indikken (niet koken)!
Laat de crème afkoelen.
Scheep hem in de taartvorm.
Snij de pruimen in vieren.
Verwarm het citroensap met de rest van de suiker.
Pocheer de pruimen 1 à 2 minuten in de citroenstroop.
Laat uittheelepeleken en vang het sap op.
Schik de afgekoelde pruimen op de crème.
Verwarm de pruimengelei met het pruimensap.
Schenk over de taart.
Laat afkoelen.
Bewaar in de koelkast maar serveer op kamertemperatuur.

Rijst met romige gehaktballetjes

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

Ingrediënten

300 g pandanrijst (pak à 400 g)
3 bosuitjes
1 schaaltje rundergehakt (ca. 500 g)
1 zakje kruidenmix gehakt (40 g)
1 ei (M)
25 g boter of margarine
1 zakje roomsaus bieslook (39 g)
300 g doperwtjes extra fijn

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Gehakt mengen met helft van bosuitjes, gehaktkruiden en ei.
Van gehakt kleine balletjes draaien.
In braadpan boter verhitten en balletjes in ca. 15 minuten gaar bakken.
Saus bereiden volgens gebruiksaanwijzing en rest van bosuitjes toevoegen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Intussen doperwten verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Saus over gehaktballetjes schenken.
Serveren met rijst en doperwten.

Ris de veau au pineau des Charentes (kalfszwezerik met pineau de Charentes)

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

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken

60 g boter

1 dl pineau des Charentes

1 ui

½ dl slagroom

1 wortel

zout

peper

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.

Ververs dit meermalen.

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

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

Laat ze onder druk afkoelen.

Schil de ui en de wortel.

Snij ze in rondjes.

Smelt 20 g boter in een ovenvaste pan, voeg de ui en wortel toe en laat 10 minuten sauteren.

Leg er de zwezerik op.

Snij de rest van de boter in stukjes en leg die op de zwezerik.

Bedek de schaal met alufolie en zet ze 25 minuten in een oven van 200 °C.

Draai halverwege het vlees om.

Haal dan het alufolie weg, schenk er de pineau over en de slagroom en zet de schaal weer 5 minuten in de oven.

Snij de zwezerik in plakken.

Leg die op een voorverwarmde schaal, druk de saus door een zeef, breng ze op smaak en schenk ze over het vlees.

Ris de veau aux rognons (kalfszwezerik met niertjes)

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

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken
150 g boter
2 kalfsnieren
2 wortels
2 tomaten
300 g haricots verts
2 sjalotjes
1 teentje knoflook
1 ui
300 g champignons
tijm
laurier
2 dl witte wijn
½ dl madera
0,3 dl cognac
zout
peper
0,3 dl slagroom

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.
Ververs dit meermalen.
Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.
Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.
Laat ze onder druk afkoelen.
Schil de wortels, de ui, de sjalotjes en de knoflook.
Snij de wortels in brunoise en hak de rest fijn.
Maak de tomaten concassée.
Smelt 50 g boter in een pan, leg de groenten erbij en laat 10 minuten, met de deksel op de pan zachtjes smoren.
Haal de zwezerik door de bloem en sauteer ze in wat boter bruin.
Voeg deze dan bij de groenten, flambeer ze met de cognac, geef er de madera bij en laat 40 minuten smoren, met de deksel op de pan.
Was ondertussen de champignons en sauteer deze in 50 g boter totdat alle losgelaten vocht verdwenen is.
Kook de haricots verts beetgaar.
Haal dan de zwezerik uit de pan.
Druk de saus door een zeef en laat ze tot 1/3 reduceren.
Snijd de zwezerik in plakken en leg deze in de saus.
Geef er de room bij en reduceer de saus.
Breng ze op smaak met peper en zout.
Snij de kalfsnieren in plakken.
Smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin de nieren snel aan alle kanten bruin.
Leg de plakken zwezerik en nier om en om op een voorverwarmde schaal, leg er champignons en

Ris de veau aux rognons (kalfszwezerik met niertjes)

haricots verts bij.

Schenk de saus over het vlees.

Ris de veau à la Maréchale (kalfszwezerik maarschalksvrouw)

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

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken

100 g boter

2 eieren

paneermeel

250 g asperges

1 truffel

zout

peper

bloem

Bereiding

Schil de asperges zeer zorgvuldig.

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.

Ververs dit meermalen.

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

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

Laat ze onder druk afkoelen.

Snij ze in schijven.

Kook de asperges in ruim water met zout en een lepeltje suiker in 20 minuten gaar.

Paneer de schijven zwezerik à l'anglaise.

Klop dit zachtjes vast met een pannekoekmes.

Smelt 50 g boter in een pan ensauteer hierin de zwezerik gedurende 10 minuten bruin.

Snij de truffel in schijven.

Smelt de rest van de boter in een pannetje.

Leg de plakken zwezerik op een voorverwarmde schaal, leg op elke plak een schijf truffel, omring ze met uitgelekte asperges, geef hier de gesmolten boter over en serveer er gebakken aardappeltjes bij.

Ris de veau à la Normande (kalfszwezerik op z'n Normandisch)

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

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken

50 g boter

4 goudreinetten

½ dl Calvados

4 dl slagroom

½ dl bouillon

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.

Ververs dit meermalen.

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

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

Laat ze onder druk afkoelen.

Beboter een ovenvaste schaal.

Leg er de zwezerik in, leg hier wat klontjes boter op.

Geef er zout en peper over.

Bedek met een beboterd papier en zet de schaal 10 minuten in een oven van 190 °C.

Draai de zwezerik een keer om.

Schil ondertussen de appels en snij ze in vieren.

Verwijder het klokhuis.

Leg ze bij de zwezerik, bedek ze met de room.

Reduceer de bouillon tot twee eetlepels en voeg ook deze toe.

Zet de schaal terug in de oven en laat ze nog 15 minuten koken.

Controleer de smaak, flambeer met de Calvados en serveer.

Ris de veau des carmes (kalfszwezerik van de karmelieten)

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

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken
150 g boter
150 g kleine uitjes
150 g champignons
250 g tomaten
tomatenpuree
250 g verse noedels
zout
peper
50 g bloem
1 dl bouillon
100 g haricots verts

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.
Ververs dit meermalen.
Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.
Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.
Laat ze onder druk afkoelen.
Maak de kleine uitjes schoon.
Snij het spek in brunoise.
Smelt 50 g boter in een pannetje, voeg de uitjes toe en het spek en sauteer het zachtjes.
Maak de champignons schoon en snij ze in vieren.
Plicheer en ontpit de tomaten en snij ze in grove stukken.
Voeg champignons en tomaten bij de uitjes.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de zwezerik bruin.
Leg ze dan op het groentenmengsel, strooi er 50 g bloem op en geef er de de bouillon bij.
Geef er een eetlepel tomatenpuree bij en laat 20 minuten zachtjes koken.
Kook ondertussen de haricots verts en de verse noedels.
Leg de zwezerik op een voorverwarmde schaal, leg het garnituur er omheen en druk de saus door een zeef.
Schenk ze over de zwezerik.
Snij de boontjes in brunoise en strooi ze over de zwezerik.
Geef de noedels apart.

Risotto met doperwtjes en spek

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

Ingrediënten

30 g boter
125 g magere spekreepjes
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
200 g risottorijst
4 dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)
300 g doperwten (diepvries)
versgemalen peper
50 g geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Smelt de boter in een kookpan (ø 20 cm) en bak de spekreepjes op een halfhoog vuur uit.
Voeg de ui en de knoflook toe en bak ze 5 minuten mee.
Scheep de rijst erdoor en bak de korrels tot ze glazig zijn.
Schenk de bouillon erbij en breng alles aan de kook.
Kook de rijst 4 minuten en voeg daarna de doperwten toe.
Kook de rijst in nog ± 3 minuten gaar.
Breng op smaak met peper en roer er de helft van de kaas door.
Strooi de rest van de kaas erover.
Lekker met een gemengde salade.

Riz pilaw (pilaf rijst)

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

Ingrediënten

200 g rijst
3 eetlepels olijfolie
1 ui
1 bouquet garni
zout
peper
bouillon

Bereiding

Meet het volume van de rijst.

Breng twee keer dit volume bouillon met het bouquet garni aan de kook.

Schil de ui en hak ze fijn.

Verhit de olie in een pan, doe er de uien in en laat deze 4 minuten zachtjes zweten met de deksel op de pan.

Voeg dan de rijst toe, roer goed met een houten lepel totdat de rijstkorrels glazig worden.

Geef er dan de kokende bouillon bij, zout en peper en doe het deksel weer op de pan, doe in het deksel wat water en laat 16 minuten, zonder te kijken heel zachtjes koken.

Als het water uit het deksel is verdampt, is de rijst goed.

Als de rijst klaar is, doe dan een in vieren gevouwen doek tussen het deksel en de pan en laat dit 4 minuten, van het vuur af, staan.

Haal dan met twee vorken de rijstkorrels goed los en geef de rijst in een voorverwarmde dienschaal.

Serveer onmiddellijk.

Rodekoolstampot met rundervinken

Menugang Hapje
Keuken Hollands
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote ui
40 g boter of margarine
4 rundervinken (à ca. 100 g)
1 zak gekookte rodekool fijngekruid (500 g)
5 eetlepels rozijnen
1 pak aardappelpuree à la minute (3 zakjes)

Bereiding

Ui pellen en in ringen snijden.
In koekenpan boter verhitten en rundervinken rondom bruinbakken.
Ui toevoegen en geheel nog ca. 10 minuten bakken.
Rodekool met rozijnen en 4 eetlepels water in pan doen, op zacht vuur verwarmen en af en toe omscheppen.
Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Rodekool en puree mengen.
Stampot over vier borden verdelen.
Rundervinken ernaast leggen en uiringen over stampot verdelen.

Roergebakken Chinese kool met pittige tofu

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

Ingrediënten

300 g basmatirijst
1 Chinese kool (ca. 600 g)
2 rode uien
1 rode peper
3 eetlepels zonnebloemolie
2 schaaltjes roerbaktofu pittig gekruid (à 200 g)
½ blikje kokosmelk (klappermelk à 400 ml)
1 zak cassave kroepoek (60 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kool schoonmaken, in grove repen snijden en wassen.
Uien pellen en in ringen snijden.
Peper wassen, zaadjes verwijderen en in dunne ringen snijden.
In wok olie verhitten en tofu in ca. 4 minuten bruinbakken.
Met schuimspaan tofu uit wok scheppen en warm houden.
Ui en peper in wok ca. 1 minuut fruiten.
Kool toevoegen en ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Kokosmelk toevoegen en nog ca. 2 minuten zachtjes koken.
Tofu erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met basmatirijst en kroepoek.

Roergebakken eiermie met speklapjes pangang

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g speklappen, in reepjes
1 pakje mix voor babi pangang (conimex)
4 eetlepels oosterse roerbakolie
250 g eiermie (soubry)
zout
1 rode paprika, in stukjes
1 gele paprika, in stukjes
500 g panklare prei

Bereiding

Roer de vleesreepjes met de marinademix uit het pak en de olie door elkaar en laat het vlees 15 minuten marineren.

Kook de mie in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar, spoel met koud water en laat hem uitlekken in een vergiet.

Verhit een wok en roerbak het vlees met de marinade al omscheppend 5 minuten.

Voeg de paprika toe en roerbak 2 minuten mee.

Schep de prei erdoor en roerbak alles nog 3 minuten.

Voeg de sausmix uit het pak en 3 dl water toe en laat alles 3 minuten zachtjes koken.

Schep de mie erdoor en warm de mie al omscheppend goed door.

Wijnadvies: Oranjerivier, rosé, Zuid-Afrika

Sardinhas en adobo (verse sardientjes met jerez-vinaigrette)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg verse sardines
4 gesnipperde sjalotten
5 blaadjes laurier
1 glas Jerez-azijn
olijfolie
1 eetlepel zeezout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Ontschub de sardines, haal ze leeg onder de kraan en snijd de kop eraf.
Fileer ze langs de ruggengraat, spoel de filets af en leg ze op een schotel.
Meng de azijn met de sjalotten en bedek hiermee de filets.
Voeg de laurierblaadjes toe.
Strooi grof zeezout over de filets.
Vier uur laten intrekken.
Spoel de sardienfilets af en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Schik ze op een schotel, besprenkel met olijfolie en geef enkele draaien aan de pepermolen.
Serveren met een paar schijfjes citroen.

Sauce à la crème (roomssaus)

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

Ingrediënten

½ l béchamelsaus

2 dl slagroom

citroensap

Bereiding

Breng de béchamelsaus zachtjes aan de kook.

Voeg er 1 dl slagroom bij en kook ze, onder voortdurend roeren, in tot 4 dl.

Passeer de saus door een zeef.

Breng ze terug op de oorspronkelijke hoeveelheid door er langzaam weer 1 dl slagroom bij te voegen en wat citroensap.

De saus kan men serveren bij gepocheerde vis, bij gevogelte en bij eiergerechten.

Sauce crevette (saus met garnalen)

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

Ingrediënten

5 dl visvelouté

1½ dl visfumet

1½ dl slagroom

60 g garnalenboter

60 g gepelde garnalen

cayennepeper

zout

peper

Bereiding

Reduceer de visvelouté samen met de visfumet tot ¼.

Passeer door een doek, voeg van het vuur af de boter en garnalen erbij.

Breng op smaak met peper, zout en wat cayennepeper.

Sauce Portugaise (Portugese saus)

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

Ingrediënten

1 grote ui
750 g tomaten
1 teentje knoflook
zout
peper
suiker
peterselie
vleesgelei
tomatenpuree

Bereiding

Maak de ui schoon en hak ze zeer fijn.
Plicheer en ontpit de tomaten.
Sauteer op groot vuur in wat boter de ui.
Wanneer ze begint te kleuren voegen we de tomaten toe, wat zout, peper en wat suiker en persen het teentje knoflook er ook bij.
Sluit de pan en laat ½ uur zachtjes koken.
Voeg er dan wat tomatenpuree bij en 1 dl gesmolten vleesgelei.
Was de peterselie, hak ze fijn en voeg er een eetlepel van bij de saus.

Saumon à la Baloise (zalm uit Bazel)

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

Ingrediënten

4 moten zalm
5 dl melk
1 dl slaolie
100 g bloem
1 dl droge witte wijn
80 g boter
1 dl vleesbouillon
worcestersaus
2 sjalotjes
1 ui
peterselie
½ citroen
zout
peper

Bereiding

Leg de schoongemaakte moten zalm in een pan, bedek ze met de melk en laat 10 minuten marineren.
Droog ze dan af, bestrooi ze met zout en peper en wentel ze door de bloem.
Smelt in een pan 50 g boter en voeg ½ dl olie toe.
Sauteer hierin snel de zalm aan beide kanten bruin, haal ze uit de pan en houd ze warm.
Giet de braadboter weg.
Schil en hak de sjalotjes fijn, doe hetzelfde met de peterselie.
Schil de ui en snij ze in juliënne.
Zet de pan weer op het vuur en voeg de sjalotjes toe.
Geef er de wijn en de bouillon bij en schrap alle aanbaksels van de bodem los.
Laat even koken, leg er de moten zalm in, zet de deksel op de pan en laat gedurende 20 minuten op klein vuur smoren.
Verhit de rest van de olie in een pan en fruit hierin de ui, totdat ze licht gekleurd is, geef er zout over en laat ze uitlekken.
Haal de vis uit de pan, haal er het vel vanaf en de graten eruit en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.
Reduceer het kookvocht van de zalm, geef er wat worcestersaus bij en wat citroensap en zout en peper.
Monteer met de rest van de boter.
Geef de saus over de vis en leg aan de uiteinden van de dienschaal een toefje gebakken ui.
Strooi er wat peterselie over en serveer.

Saumon Romesco (zalm Romesco)

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

Ingrediënten

4 stukken zalmfilet
8 amandelen
1 rode paprika
4 hazelnoten
40 g pijnappelpitten
4 tomaten
½ spaanse peper
2 citroenen
paprikapoeder
2 sneden witbrood van 3 mm
2 dl olijfolie
tomatenpuree
6 teentjes knoflook
azijn
peper
zout
110 g zwarte olijven

Bereiding

Zet de oven op 160 C en laat hierin de amandelen en hazelnoten roosteren.
Was de paprika en spaanse peper.
Doe twee eetlepels olie in een pan en sauteer hierin de paprika totdat het vel zwart wordt.
Spoel ze dan af onder de koude kraan en haal het vel eraf.
Plicheer en ontpit 2 tomaten.
Hak het vlees van paprika en tomaten samen met dat van de spaanse peper.
Doe weer twee eetlepels olie in een pan en bruineer hierin de sneetjes brood.
Snij die dan in brunoise.
Schil de knoflook.
Doe ze in een mortier, voeg er de pijnappelpitten bij, de hazelnoten en de amandelen en stamp alles fijn.
Voeg dan beetje voor beetje enkele eetlepels olie toe onder het stampen.
Voeg er dan het brood bij, de paprika, tomaat en spaanse peper en blijf alles fijnstampen, zodat er een dikke pasta ontstaat. Werk er dan bij beetje de rest van de olie door als bij een mayonaise. Als de saus goed dik is, voeg dan wat azijn toe en citroensap, geef er zout en peper bij.
Steek de salamander (grill) aan.
Maak nu het garnituur.
Was de overige twee tomaten en snij ze doormidden.
Was 1 citroen en snij ze in schijven.
Smeer de zalm in met wat olie en zet ze onder de salamander, 8 minuten aan elke kant.
Leg ze op een voorverwarmde dienschaal, garneer met wat saus, tomaat, citroenschijven en olijven.

Savarin van eierpudding met karamel

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

Ingrediënten

1 l volle melk

6 eieren

40 harde klontjes suiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C en laat hierin een savarinvorm opwarmen (of een andere vorm naar keuze).

Giet 16 klontjes suiker in een kleine kookpot, overgiet met 1 eetlepel water, laat smelten en daarna kleuren op een flink vuur tot de karamel net goudgeel is.

Neem dan meteen de kookpot van het vuur en giet in de warme vorm.

Draai hiermee tot alle wanden goed met karamel bekleed zijn.

Laat afkoelen.

Giet ondertussen de resterende 24 klontjes suiker in een kleine kookpot en overgiet met ongeveer de helft van de melk.

Laat langzaam opwarmen en meng nu en dan tot de suiker volledig gesmolten is.

Neem van het vuur en voeg er de rest van de melk aan toe.

Klop de eieren tot een omelet en giet hierover, al roerend, geleidelijk de gesuikerde melk.

Giet deze bereiding in de vorm en zet hem in een grote ovenschotel die u tot op $\frac{3}{4}$ van de hoogte van de vorm met warm water vult.

Laat gedurende ongeveer 40 minuten bakken (de baktijd is afhankelijk van het model van de vorm die u gebruikt).

Neem uit de oven en laat afkoelen.

Zet gedurende verscheidene uren, bij voorkeur zelfs de hele nacht, in de koelkast.

Stort vlak voor het opdienen de pudding uit de vorm op een schotel die de vloeibaar geworden karamel kan bevatten.

Tip : U kan een gespleten vanillestokje bij de melk voegen vooraleer ze op te warmen.

Selle d'agneau aux fines herbes (lamszadel met tuinkruiden)

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

Ingrediënten

1 lamszadel
1 dl room
bieslook
peterselie
kervel
30 g sjalot
¼ teentje knoflook
25 g bloem
25 g boter
1 bouquet garni

Bereiding

Snij de filets van het been.
Hak de botten klein, zet ze met het bouquet garni en 1 l water op en trek er een bouillon van.
Kook deze in tot ¼ l.
Maak van de boter en de bloem een blonde roux en voeg de bouillon toe.
Hak de schoongemaakte sjalot fijn evenals de knoflook en fruit beide in wat boter totdat ze glazig zijn.
Hak ook de kruiden fijn.
Het moet samen twee eetlepels zijn.
Voeg de room bij de saus en laat deze wat indikken.
Voeg alle kruiden bij de saus en laat ze even trekken.
Bestrooi de filets met peper en zout en braad ze in ongeveer tien minuten bruin, zodat ze van binnen rosé zijn.
Snij de filets in escalopes, geef op elk bord wat saus en een paar escalopes en serveer er gemengde verse groenten bij en gratin dauphinois.

Selle d'agneau EMGE (lamszadel emge)

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

Ingrediënten

1 lamszadel
100 g boter
1 blikje truffelschillen
1 fles Chablis
thijm
dragon
zout
peper
olie

Bereiding

Maak aan beide kanten het vlees los van de rug en maak er een inkeping in.
Doe hier de stukjes truffel in.
Geef er zout en peper over en de jus van de truffel.
Leg de filets terug in de rug en bind ze goed vast.
Maak een marinade van de chablis, wat olie, de jus van de truffel en wat thijm en dragon.
Zet hierin de rug, schenk er het vocht over en laat ze 24 uur marinieren op een koele plaats.
Draai de rug af en toe om.
Droog de rug dan af, smelt 25 g boter in een ovenvaste schotel en leg de rug hierin.
Schuif ze in een oven van 220 C gedurende 30 minuten.
Arroseer ze regelmatig met wat boter.
Keer de rug halverwege om.
Passeer ondertussen de marinade en reduceer ze op hoog vuur.
Zet dan het vuur zacht en monteer ze met de rest van de boter.
Haal het touw van de lamsrug en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.
Schenk er de saus over en serveer.

Selle de chevreuil à l'Allemande (reerug op z'n Duits)

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

Ingrediënten

1 reerug
80 g boter
1 dl aalbessengelei
4 peren
1 stukje kaneel
zout
peper
5 dl rode wijn
½ dl cognac
2 sjalotjes
1 ui
1 wortel
8 peperkorrels
1 kruidnagel
1 mespunt marjolein
1 takje tijm
1 blaadje laurier
4 jeneverbessen
0,3 dl olie

Bereiding

Maak de marinade.
Schil en hak de sjalot fijn.
Schil de ui en de wortel en snij ze in schijven.
Leg de groenten in een diepe schaal.
Doe er de peperkorrels over, de jeneverbessen, kruidnagel, tijm en laurier.
Ontvlies de reerug.
Leg ze op de groenten, geef er zout en peper over, de cognac en de wijn en de marjolein.
Geef er ook de olie over.
Laat de rug 24 uur marinieren en draai ze vaker om.
Laat de rug dan uitlekken, droog ze af, smeer er de helft van de boter op en doe de rest in de braadslee.
Passeer de marinade.
Leg de groenten en aromaten uit de marinade in de braadslee.
Leg de rug op een rooster boven in een oven van 180°C. en laat ze 15 minuten per pond bakken.
Doe het vocht van de marinade in een pan, voeg het stukje kaneel toe en breng het aan de kook.
Schil de peren en snij ze doormidden.
Haal het klokhuis weg en pocheer de peren 15 minuten in het vocht van de marinade.
Giet ze af en houd ze warm. Leg de rug op een voorverwarmde dienschaal, omring ze met de peren, geef hier een lepel aalbessengelei op en houd de schaal warm.
Reduceer het vocht tot de helft, geef het in de braadslee, verhit enkele minuten, schraap alle aanbaksels los, passeer de saus en bind ze met twee eetlepels aalbessengelei.
Schenk wat saus over de rug en serveer de rest in een sauskom.

Selle de chevreuil à la Créole (Creoolse reerug)

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

Ingrediënten

1 reerug
130 g boter
0,4 dl aalbessengelei
2 bananen
2 schijven ananas
½ dl witte wijn
½ dl ananassap
1 ei
paneermeel
zout
peper
3 dl pepersaus

Bereiding

Bestrooi de rug met peper en zout.
Geef er 40 g boter over.
Doe 40 g boter in een ovenvaste schaal en leg er de reerug bij.
Schuif de schaal in een oven van 200 °C. en laat ze 35 minuten braden.
Snij de schijven ananas in stukjes.
Verhit het ananassap en pocheer hierin de ananasstukjes.
Klop het ei los in een bord, doe het paneermeel op een ander bord.
Schil de bananen, snij ze in de lengte doormidden, haal ze door het ei, dan door het paneermeel en sauteer ze in de rest van de boter bruin.
Haal de rug uit de schaal, leg ze op een voorverwarmde dienschaal en houd ze warm.
Deglaseer de pan met de witte wijn en het ananassap, voeg de pepersaus toe en de aalbessengelei.
Laat de saus enkele minuten koken.
Passeer ze en voeg er de ananasstukjes bij.
Leg de gebakken bananen om de reerug, schenk er wat saus over en serveer.

Sinaasappel-chocolade-potjes

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

Ingrediënten

125 g pure chocolade, fijngehakt
1½ kop (3¾ dl) melk
5 eierdooiers
2 theelepels fijngeraspte sinaasappelschil
1/3 kop (90 g) basterdsuiker
1 eetlepel gelatinepoeder
¾ kop (2 dl) room, licht geklopt

Bereiding

Verwarm de chocolade en melk in een pan op laag vuur tot de chocolade smelt.
Klop de eierdooiers met de schil en suiker tot het mengsel luchtig en romig is.
Schenk het chocolademelkmengsel al roerend bij het ei en doe het mengsel weer in de pan.
Roer het op laag vuur tot de custard iets dikker wordt en op de achterkant van een houten lepel blijft plakken - laat hem niet koken.
Doe de custard in een kom en laat hem iets afkoelen.
Doe 3 eetlepels vvater in een vuurvast kommetje.
Strooi de gelatine er in een gelijkmatige laag in en laat haar sponzig worden.
Breng een pan met ongeveer 4 cm water aan de kook, haal hem van het vuur en zet de kom met gelatine in het water.
Roer tot de gelatine is opgelost.
Roer haar goed door de custard.
Laat het mengsel volledig afkoelen en iets dikker worden.
Voeg met een metalen lepel de geklopte room toe.
Schenk het in 6 dessertschaaltjes en laat het in de koelkast een nacht opstijven.
Garneer eventueel met slagroom, chocolade en gekonfijte sinaasappelschil.

Tip : klop de room licht - te stijve room is niet goed door het mengsel te scheppen.

Snelle zalmmousse

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 pakjes gerookte zalm (à 100 g)
1 zakje verse bieslook (25 g)
½ pakje MonChou zacht en luchtig (à 200 g)
(versgemalen) peper
4 sneetjes boerenvolkoren sesambrood

Bereiding

Helft van zalm in kleine stukjes snijden.
Bieslook fijnknippen, 8 sprietjes apart houden voor garnering.
MonChou, zalm en bieslook mengen.
Op smaak brengen met zout en versgemalen peper.
Mousse over rest van plakjes zalm verdelen en oprollen.
Rolletjes zalm over vier bordjes verdelen.
Brood roosteren en diagonaal doorsnijden.
Zalmrolletjes garneren met bieslook en serveren met brood.

Sole aux amandes (zeetong met amandelen)

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

Ingrediënten

4 tongen van 300 g
70 g bloem
200 g champignons
180 g boter
1 kopje mie de pain
8 sjalotjes
bieslook
peterselie
kervel
2 eetlepels melk
1 eidooier
2 eetlepels slagroom
zout
peper
50 g amandelpoeder
4 eetlepels paneermeel
110 g geschaafde amandelen
2 dl courtbouillon

Bereiding

Maak een farce.
Schil hiervoor 4 sjalotjes en hak ze fijn.
Maak de champignons schoon en hak ze fijn.
Week het mie de pain in de melk en knijp het daarna uit.
Was en hak wat peterselie, bieslook en kervel fijn.
Smelt 30 g boter in een pan en laat de sjalotjes hierin zachtjes glazig worden.
Voeg de champignons bij de sjalot en laat zachtjes sauteren totdat het champignonvocht verdwenen is.
Haal het dan van het vuur.
Voeg bij het mengsel: het mie de pain, de peterselie, bieslook, kervel, de eidooier, het amandelpoeder, zout en peper.
Meng alles goed zodat er een homogene farce ontstaat.
Maak nu de saus.
Schil en hak de overige sjalotjes, beboter met 30 g boter een oenvaste schaal, deponeer hierin de sjalotjes, de wijn en de courtbouillon.
Zorg voor een oven van 170 ° C.
Was de tongen en bestrooi ze aan beide kanten met zout en peper en aan een kant met bloem.
Smelt 50 g boter in een pan en leg hierin de tongen met de bloemkant naar beneden.
Laat deze kant zachtjes kleur krijgen.
Laat dan de tongen uitlekken.
Snij dan aan de bovenkant van de tongen langs de graat de tongen open, til de filets voorzichtig op zodat de graat zichtbaar wordt.
Breek deze aan de kopkant en staartkant.
Licht de filets op zodat er een holte ontstaat.
Vul deze holte met farce.

Sole aux amandes (zeetong met amandelen)

Strooi op de farce wat paneermeel.

Leg de tongen in de beboterde schaal met de farce naar boven.

Smelt 50 g boter en schenk deze bovenop de farce.

Schuif de schaal in de oven en laat ze daar 15 minuten.

Leg ze daarna op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.

Reduceer het kookvocht tot de helft.

Maak van 20 g boter en 20 g bloem door kneden een beurre manié.

Geef de room bij de saus, laat nog even koken en klop er dan de beurre manié door.

Was en hak nog wat bieslook en geef dit in de saus.

Sauteer snel in wat boter de geschaafde amandelen, strooi deze over de tongen, schenk de saus op de schaal maar niet over de farce en serveer.

Sole aux champignons (zeetong met champignons)

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

Ingrediënten

8 tongfilets
150 g boter
½ dl slagroom
2 sjalotjes
500 g champignons
50 g bloem
1 fles droge witte wijn
1 bouquet garni
zout
peper

Bereiding

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Smelt 50 g boter in een pannetje en laat hierin de sjalotjes licht kleuren.
Voeg dan de witte wijn toe en het bouquet garni, breng het aan de kook en laat het 5 minuten koken.
Haal het dan van het vuur.
Maak de champignons schoon.
Beboter een lange schaal.
Leg er naast elkaar de filets in, voeg de wijn toe en de champignons en laat het 10 minuten zachtjes pocheren.
Smelt ondertussen 50 g boter in een pannetje, voeg de bloem toe en maak een blanke roux.
Als de tongfilets klaar zijn, laat ze uitlekken en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.
Omring ze met de champignons.
Houd ze warm.
Passeer het vocht en geef het langzaam bij de roux, laat de saus 5 minuten koken, voeg de room toe en breng de saus op smaak.
Haal ze van het vuur af en werk er met beetje, door kloppen met de garde 50 g boter door.
Schenk de saus over de vis en serveer.

Sorbet au vin (sorbet met wijn)

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

Ingrediënten

3 dl water

200 g suiker

½ vanillestokje

1 citroen

1 fles wijn: b.v. champagne, port, sauternes, samos, sherry

Bereiding

Deze sorbet kan men ook met likeur maken.

Men neemt dan 0,8 dl likeur, b.v. anisette, curacao, chartreuse enz.

Rasp de schil van de citroen en doe ze samen met het water, de suiker en het vanillestokje in een pan.

Breng het mengsel aan de kook.

Passeer het mengsel en laat het afkoelen.

Pers de citroen uit en geef het sap bij de rest.

Vries het mengsel in de sorbetière in.

Zet de wijn of likeur die U wenst toe te voegen ook in de vrieskast en als het mengsel begint te bevriezen, voeg dan de gekozen wijn of likeur toe.

Vries de compositie verder stijf.

Spaanse sinaasappelroom

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

Ingrediënten

3 eieren, gesplitst
2/3 kop (160 g) basterdsuiker
2 theelepels fijngeraspte sinaasappelschil
½ kop (1¼ dl) vers sinaasappelsap
1½ eetlepel gelatinepoeder
3 koppen (7½ dl) melk

Bereiding

Klop de eierdooiers, suiker en sinaasappelschil in een kommetje 5 minuten of tot ze dik en romig zijn met een mixer of een garde.

Schenk het sinaasappelsap in een vuurvast kommetje, strooi de gelatine er in een gelijkmatige laag in en laat haar sponzig worden.

Roer niet.

Breng een grote pan met circa 4 cm water aan de kook.

Haal hem van het vuur en laat de kom met gelatine er voorzichtig in zakken (het water moet tot halverwege de zijkant reiken).

Roer tot de gelatine is opgelost.

Breng het gelatinemengsel met de melk in een steelpan bijna aan de kook, laat het niet koken, anders verliest de gelatine haar stollingseigenschappen.

Haal de pan van het vuur en voeg het mengsel langzaam al roerend aan het dooiermengsel toe.

Klop de eiwitten in een metalen of glazen kom tot stijve pieken en schep ze met een grote metalen lepel door het melkmengsel.

Schenk het voorzichtig in een glazen schaal van 1 l of 6 kommetjes van 2½ dl en bedek alles met plasticfolie.

Laat de room een nacht in de koelkast staan tot hij stijf is.

Info: dit recept komt voor in oude Engelse en Amerikaanse kookboeken met Shakerrecepten. Het is een custard die bestaat uit twee of drie lagen, een luchtige bovenlaag met daaronder gladde lagen, en wordt gemaakt door de eiwitten door een warm in plaats van een koud mengsel te scheppen. Als het custardmengsel koud is als u de eiwitten erdoor schept, blijven de lagen door de gelatine samenklonteren en scheiden ze zich niet.

Spaghetti bolognese 2

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

Ingrediënten

300 g spaghetti

1 ui

4 stengels bleekselderij

1 bakje champignons (250 g)

3 eetlepels olijfolie

1 schaaltje rundergehakt (ca. 500 g)

3 eetlepels worcestershire-sauce (flesje)

1 pakje soffritto (tomatensaus, 390 g)

Bereiding

Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.

Ui pellen en snipperen.

Bleekselderij schoonmaken, wassen en in stukjes snijden.

Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.

In braadpan olie verhitten.

Ui en bleekselderij ca. 3 minuten fruiten.

Gehakt toevoegen en in ca. 5 minuten rul bakken.

Op smaak brengen met zout, peper en worcestershiresaus.

Champignons toevoegen en ca. 5 minuten meebakken.

Tomatensaus toevoegen en ca. 3 minuten meewarmen.

Spaghetti serveren met bolognesesaus.

Spinazie-pannenkoeken

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 kant-en-klare pannenkoeken (koelvers)
1 zakje pijnboompitten (65 g)
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
2 zakken panklare spinazie (à 300 g)
1 doosje Castello (kaas, 150 g)
50 g rozijnen
zout
peper

Bereiding

Pannenkoeken verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
In droge koekenpan pijnboompitten roosteren.
Knoflook pellen en snipperen.
In wok olie verhitten.
Knoflook ca. ½ minuut bakken.
Spinazie toevoegen en ca. 3 minuten roerbakken.
Kaas verkrumelen boven spinazie.
Pijnboompitten en rozijnen toevoegen en geheel goed mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Spinaziemengsel verdelen over pannenkoeken en oprollen.
Lekker met frisse salade.

Steak de boeuf au poivre (biefstuk met pepers)

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

Ingrediënten

2 grote biefstukken

80 g boter

1 eetlepel peperkorrels

½ dl slagroom

0,1 dl cognac

zout

Bereiding

Kneus de peperkorrels.

Bestrooi de biefstukken ermee aan beide kanten.

Rol de biefstukken licht met behulp van b.v. een deegrol zodat de peper in het vlees dringt.

Smelt de helft van de boter in een pan en sauteer hierin op hoog vuur de biefstukken aan beide kanten bruin.

Laat ze dan nog enkele minuten op zacht vuur doorbakken.

Strooi er zout op.

Giet de boter uit de pan en giet er de cognac in.

Steek deze in brand.

Leg dan de biefstukken op een voorverwarmd bord, geef de room en de rest van de boter in de pan, klop de saus even goed op onder verhitten en schenk ze over het vlees.

Steak de boeuf à l'anchoyade (biefstuk met ansjovis)

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

Ingrediënten

4 dunne biefstukken

4 sneden brood

50 g boter

peterselie

4 zoute ansjovisjes

citroensap

3 eetlepels olijfolie

1 sjalotje

Bereiding

Was en hak wat peterselie.

Laat de ansjovis een half uurtje weken in koud water.

Schil het sjalotje en hak het fijn.

Stamp in de mortier de ansjovisjes met het sjalotje en wat gehakte peterselie fijn.

Voeg langzaam wat olie en citroensap toe.

Het mengsel moet zalfachtig worden.

Smeer er de sneden brood mee in die we in de vorm van de biefstukken hebben gesneden.

Plaats de sneden brood in een oven van 180 C.

Steek de grill aan en grill de steaks gedurende 5 minuten aan elke kant.

Leg ze op de sneden brood op een voorverwarmde dienschaal.

Strooi er wat peterselie over en leg er een nootje boter op.

Tagliatelle met romige garnalensaus

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

Ingrediënten

2 courgettes
300 g tagliatelle (pasta)
1 cup verse roomkaas (250 g)
2 bakjes roze garnalen (à 125 g)
1 zakje verse bieslook (25 g)
zout
peper
4 eetlepels vinaigrette (sladressing)

Bereiding

Courgettes wassen, schoonmaken en met kaasschaaf in de lengte in plakjes schaven.
Courgetteplakjes ca. 2 minuten koken, afspoelen onder koud water en laten uitlekken.
Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.
In steelpan roomkaas zachtjes verhitten tot vloeibaar.
Garnalen door roomkaas roeren.
Bieslook fijnknippen.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Courgette met dressing vermengen.
Saus door tagliatelle scheppen en bestrooien met bieslook.
Serveren met courgettesalade.

Tagliatelle met surimi

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

Ingrediënten

2 bakken verse tagliatelle (à 250 g)
6 tomaten
4 eetlepels balsamicodressing (fles à 300 ml)
2 bakjes surimiflakes (à 125 g)
3 bosuitjes
200 ml crème fraîche

Bereiding

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.
Tomaten wassen en in partjes snijden.
Tomaten mengen met dressing.
Surimi in stukjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
In steelpan crème fraîche verwarmen.
Surimi en bosui toevoegen en saus ca. 2 minuten door en door verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Tagliatelle serveren met saus en tomatensalade.

Tarwe met asperges en camembert

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

Ingrediënten

300 g ebly (voorgekookte tarwe, pak à 500 g)
1 groentebouillontablet
500 g witte asperges
500 g groene asperges
2 eetlepels olijfolie
3 bosuitjes
250 g camembert

Bereiding

Ebly koken volgens gebruiksaanwijzing met groentebouillontablet.
Witte asperges schillen, houtachtige uiteinden er afsnijden en asperges in stukken van ca. 3 cm snijden.
Groene asperges wassen, houtachtige uiteinden er afsnijden en asperges in stukken van ca. 3 cm snijden.
Witte asperges ca. 5 minuten koken.
Laatste 2 minuten groene asperges toevoegen.
Asperges laten uitlekken.
In wok of braadpan olie verhitten.
Asperges ca. 5 minuten roerbakken.
Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.
Camembert in reepjes snijden.
Ebly laten uitlekken, bosui erdoor scheppen.
Camembert door asperges scheppen en nog even goed doorwarmen.
Ebly serveren met asperges.

Tiramisu 13

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

Ingrediënten

1 perssinaasappel
4 eetlepels melk
250 g mascarpone
250 ml yoghurt
60 g witte basterdsuiker
1 pak langevingers
ca. 1 eetlepel cacaopoeder
1 theelepel zonnebloemolie
50 g geschaafde amandelen

Bereiding

Pers de sinaasappel uit.
Giet de melk in een diep bord.
Roer de mascarpone, de yoghurt, de basterdsuiker en het sinaasappelsap door elkaar.
Zet een rechthoekige schaal met opstaande rand klaar.
Doopt elke langevinger kort in de melk.
Bedek de bodem van de schaal met lange vingers.
Scheep het mascarponemengsel op de langevingers en strijk de laag glad.
Strooi er cacaopoeder bovenop.
Verhit de olie in een koekenpan en rooster de geschaafde amandelen snel lichtbruin.
Scheep de amandelen uit de pan en laat ze afkoelen.
Bestrooi de tiramisu met de geschaafde amandelen.
Zet de tiramisu, afgedekt met folie, minstens een uur in de koelkast.

Variatietip: Voeg aan het sinaasappelsap een scheutje sinaasappellikeur toe.

Wijnadvies: Hier past een glaasje Port: dat kan zowel een lichtgekoelde witte Port (9-11°C), als een rode Ruby of Tawny zijn (circa 14°C).

Tonijnsalade 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren (M)
300 g sperziebonen
2 rode uien
2 blikjes tonijn moot in olijfolie (à 160 g)
4 tomaten
10 zwarte olijven zonder pit
1 zakje salademix kruiden/ bieslook (120 g)
1 stokbrood

Bereiding

Eieren in ca. 9 minuten hard koken.
Sperziebonen schoonmaken en in ca. 5 minuten beetgaar koken.
Intussen uien pellen en in ringen snijden.
Tonijn laten uitlekken en olie opvangen.
Tomaten wassen en in partjes snijden.
Eieren pellen en in partjes snijden.
Moten tonijn in 4 stukken verdelen.
Olijven halveren.
Op schaal sperziebonen, tomaten, uien, olijven en tonijn schikken.
Dressing maken van 3 eetlepels water, 3 eetlepels tonijnolie en salademix.
Dressing over salade schenken.
Serveren met stokbrood.

Torrijas (wentelteefjes met sherry)

Menugang Nagerecht
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 sneden van een vierkant brood
2 eieren
10-15 cl sherry (cream of oloroso)
een snuifje kaneel
kristalsuiker
vierge olijfolie

Bereiding

Het brood een dag oud laten worden.
De eieren loskloppen en in een diep bord gieten.
De sherry in een ander diep bord gieten.
Aanlengen met een beetje water en de kaneel toevoegen.
De sneetjes brood eerst in de sherry en dan in de losgeklopte eieren dopen.
Lichtjes laten uitlekken.
Dan de sneetjes aan beide kanten bakken in olijfolie.
Uit de pan halen en op keukenpapier laten uitlekken.
Opdienen met een beetje kristalsuiker en een glaasje oloroso.

Torta allo yogurt (yoghurtcake)

Menugang Gebak
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g Bulgaarse yoghurt
375 g bloem
250 g suiker
125 g (5 eetlepels)
extra vergine olijfolie
1 ei
1 eetlepel bakpoeder
1 snuifje zout
poedersuiker voor de garnituur

Bereiding

De oven voorverwarmen tot 180° C.
Van bovenstaande een beslag maken en in een bakvorm 40 minuten bakken.
Tien minuten laten afkoelen in de vorm en storten op een taartrooster.
Bestrooien met poedersuiker en in punten snijden.

Tortilla's met kip en maïs

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

Ingrediënten

1 schaaltje kipfilet (ca. 400 g)
2 uien
3 eetlepels zonnebloemolie
1 dinnerkit flour tortilla's (Fajita Old El Paso)
1 zakje gemengde sla (200 g)
4 eetlepels sladressing knoflook
1 blik maïskorrels (300 g)
1 bekertje sour cream (125 ml)

Bereiding

Kipfilet in kleine blokjes snijden.
Uien pellen en snipperen.
In braadpan olie verhitten en kipfilet ca. 4 minuten rondom bakken.
Ui toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Kruidenmix (uit kit) mengen met 100 ml water en ca. 10 minuten onafgedekt zachtjes laten koken.
Intussen tortilla's (uit kit) verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Sla aanmaken met dressing.
Maïs laten uitlekken en ca. laatste 3 minuten met kipmengsel meeverwarmen.
Tortilla's aan tafel vullen met kipmengsel, salsasaus (uit kit) en sour cream.
Serveren met salade.

Tortillitas de camarones (garnalenpannenkoekjes)

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

Ingrediënten

8 eetlepels tarwebloem

8 eetlepels kikkererwtenmeel (als u het niet in de handel vindt, stamp dan gedroogde kikkererwten fijn in een vijzel en giet het meel door een fijne zeef)

2½ dl water

4 eetlepels fijngehakte ui

2 eetlepels fijngehakte peterselie

225 g rauwe garnalen, gepeld en gehakt

3 eetlepels verkruimeld, gedroogd zeewier (in tokos verkocht als norivel)

1 theelepel zeezout

olijfolie om te bakken

Bereiding

Meng in een kom het meel met het water tot een glad papje - het mengsel moet de consistentie hebben van een dun pannenkoekbeslag.

Roer hier ui, peterselie, garnalen, zeewier en zout door.

Zet dit minstens 3 uur afgedekt op een koele plaats.

Verdun het beslag indien nodig tot de oorspronkelijke consistentie.

Giet een laagje van ½ cm olijfolie in een grote pan en verhit dit tot de olie gaat dampen.

Leg een lepel beslag in de olie en spreid dit uit met de bolle kant van een lepel tot het een dunne, kantachtige textuur heeft.

Bak de onderkant goudbruin en draai het pannenkoekje dan om.

Laat het op keukenpapier uitlekken en houd het warm in een oven van 90-100 C, terwijl u de rest van de pannenkoekjes bakt.

Zet ook een paar kleine bordjes in de oven om te verwarmen.

Leg 2 à 3 pannenkoekjes op een warm bordje en serveer meteen als warme tapa.

Toucinho do céu (hemels spek)

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

Ingrediënten

450 g fijne kristalsuiker
250 g hele gepelde amandelen
8 eierdooiers
5 druppels extract van bittere amandel
1 theelepel geraspte citroenschil
1 theelepel kaneelpoeder
25 g boter

Bereiding

Verdeel de amandelen over een bakplaat.
Bak ze 10 minuten goudbruin in de hete oven, op 180° C.
Houd er 3 eetlepels van apart.
Vermaal de rest met een keukenrobot tot fijn poeder.
Breng in een steelpan met dikke bodem langzaam 15 cl water en suiker aan de kook, terwijl u onophoudelijk roert, tot de suiker volledig is opgelost.
Voeg er het amandelpoeder bij. Laat alles 5 minuten sudderen op een matig vuurtje: het mengsel moet doorschijnend worden.
Laat lauwwarm worden door de pan onmiddellijk in koud water te zetten.
Giet 8 eierdooiers in een pan met dikke bodem.
Klop ze met een elektrische handmixer tot ze bleek worden.
Voeg, terwijl u voortdurend roert, de nog lauwe amandelstroop, het extract van bittere amandel, de citroenschil en de kaneel toe.
Zet de pan op het vuur en laat onder voortdurend roeren met een houten lepel gedurende 5 minuten indikken op een heel zacht vuurtje: de bereiding mag vooral niet gaan koken.
Beboter de bodem en de randen van een taartvorm van 24 cm Ø en bestrooi ze met kristalsuiker.
Giet het deeg erin en bestrooi met suiker.
Laat 20 minuten bakken in een voorverwarmde oven van 200° C.
Laat 10 minuten lauwwarm worden.
Versier de bovenkant met de apart gehouden amandelen.
Dien lauwwarm of koud op.

Tournedos aux anchois (tournedos met ansjovis)

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

Ingrediënten

4 tournedos
200 g boter
1 citroen
peterselie
4 sjalotjes
8 ansjovisfilets
4 olijven
zout
peper
4 sneden brood
tomatenketchup

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Pers de citroen uit.
Snij 100 g boter in kleine stukjes en roer deze in een kom met een houten lepel zacht.
Werk er de peterselie door, de sjalotjes, zout en peper en geef er twee eetlepels citroensap bij.
Snij uit het brood 4 rondjes waar de tournedos op passen.
Sauteer deze in 50 g boter bruin.
Ontpit de olijven en draai om elke olijf 2 ansjovisfilets.
Smelt de rest van de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de tournedos snel aan alle kanten bruin.
Zet de tournedos op de croutons, bedek ze met de aromaboter en zet er een olijf op.
Omring ze met verwarmde tomatenketchup.
Serveer meteen.

Tropische bonenschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Peulvruchten

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 blikje Smac (340 g)
½ ananas
3 perziken
2 uien
2 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels kerriepoeder
1 pot witte bonen in tomatensaus (720 g)

Bereiding

Vlees in blokjes snijden.
Ananas schillen, in vieren snijden, harde kern verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Perziken schillen en vruchtvlees in stukjes snijden.
Uien pellen en snipperen.
In braadpan olie verhitten.
Uien met kerriepoeder fruiten.
Vlees toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Bonen, stukjes ananas en perzik toevoegen.
Al roerende door en door verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.

Venkelsalade met gorgonzola

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 venkelknollen
2 sinaasappels
1 rode ui, in ragdunne ringen
250 g gorgonzola, in stukjes
1 bakje honing-mosterddressing à 90 g
4 eetlepels verse peterselie, grof gesneden

Bereiding

Maak de venkelknollen schoon en schaf ze heel dun.
Schil de sinaasappels dik, snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang het uitlekkend sap op.
Scheep de venkel met de sinaasappel, het uitgelekte sap, de ui en de dressing door elkaar.
Verdeel de kaas en de peterselie erover.
Lekker met breekbrood.

Wijnadvies: Giacondi Grillo Sicilia, wit, Italië

Vistaart 2

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

Ingrediënten

5 plakjes bladerdeeg (diepvries pak à 450 g)

1 courgette

2 eetlepels boter of margarine

100 ml witte wijn

1 pakje kabeljauwfilet (diepvries 200 g)

4 eieren (M)

3 eetlepels melk

2 bakjes roze garnalen (à 125 g)

Bereiding

Bladerdeeg laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Courgette wassen en in blokjes snijden.

In braadpan boter verhitten en courgette ca. 5 minuten zachtjes bakken.

Wijn en kabeljauw toevoegen, aan kook brengen en ca. 3 minuten stoven.

Eieren loskloppen met melk, zout en peper.

Taartvorm invetten en bekleden met bladerdeeg.

Courgette-vismengsel en garnalen over bodem verdelen.

Eieren erover schenken.

Taart in midden van oven in ca. 35 minuten gaar bakken.

Lekker met komkommersalade.

Vleesruitjes met eiwit

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

Ingrediënten

4 eiwitten
200 g kippenfilet
200 g gepelde Noordzeegarnaal
90 g roomboter
3 cl droge sherry
zout
2 theelepels maïszetmeel
1 hardgekookt ei
8 sprietjes bieslook

Bereiding

De stukjes kip in een vorm persen en halfgaar stomen.
Intussen een mix maken van gemalen garnalen, boter, sherry en maïszetmeel en het mengsel ook in de vorm leggen.
Verder stomen.
Ten slotte in elk vormpje voldoende losgeklopt eiwit doen om alles te bedekken.
Volledig gaar stomen met het deksel op de pan.
Elk vleesruitje ontvormen en versieren met bieslook en verkruimeld eigeel.

Vruchtensalade 1

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

Ingrediënten

1 blik lychees op siroop (565 g)
1 kleine galiameloen
200 g aardbeien
4 bolletjes stemgember (pot à 450 g)
2 eetlepels gembersiroop

Bereiding

Lychees laten uitlekken, siroop opvangen.
Meloen halveren, zaadjes verwijderen en met bolletjestang vruchtvlees eruit scheppen.
Aardbeien schoonmaken, wassen en halveren.
Gember in plakjes snijden.
Lychees, meloen, aardbeien en gember mengen.
Dressing roeren van 2 eetlepels lycheesiroop en gembersiroop.
Dressing door fruit scheppen.
Vruchtensalade in vier diepe borden scheppen.
Leuk om te garneren met munt.

Vruchtensalade 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	ww.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels amandelschaafsel

300 g pitloze druiven

1 Granny Smith appel

1 eetlepel citroensap

2 kiwi's

1 bekertje sour cream (125 ml)

1 zakje vanillesuiker (8 g)

Bereiding

In droge koekenpan amandelschaafsel in ca. 3 minuten goudbruin roosteren.

Druiven wassen en halveren.

Appel wassen, in vieren snijden en klokhuis verwijderen.

Appel in plakjes snijden.

Citroensap over appel sprenkelen.

Kiwi's schillen, halveren en in plakjes snijden.

Fruit over vier schaaltes verdelen.

Sour cream losroeren met vanillesuiker.

Sour cream over fruitsalade verdelen.

Amandelschaafsel erover strooien.

Warme fruitsoufflé

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

60 g boter
½ kop (60 g) bloem
1½ kop (3¾ dl) gepureerd fruit
¼ kop (60 g) basterdsuiker
4 eiwitten
poedersuiker, voor het bestuiven

Bereiding

Vet een soufflévorm van 1¼ l in met gesmolten boter, bestrooi hem met basterdsuiker, schud om hem gelijkmatig te bedekken en de overtollige suiker te verwijderen.

Verwarm de oven voor op 200°C en schuif een bakplaat bovenin de oven.

Smelt de boter in een steelpan, voeg de bloem toe en meng alles goed.

Haal de pan van het vuur, roer het mengsel glad en roer de vruchtenpuree erdoor.

Zet het mengsel weer op het vuur, breng het aan de kook en laat het 2 minuten sudderen.

Voeg de suiker toe en roer tot hij is opgelost (proef of het niet te zuur is).

Laat alles afkoelen.

Klop de eiwitten in een grote, schone kom tot zachte pieken, voeg 1 eetlepel aan het vruchtenmengsel toe en meng alles goed.

Voeg het resterende eiwit toe; verlies daarbij niet te veel volume.

Vul de soufflévorm voor driekwart en ga met de duim of een mes langs de binnenrand om wat ruimte tussen de soufflé en de vorm te creëren, zo rijst de soufflé gelijkmatiger.

Zet de soufflé op de hete bakplaat en bak hem 20-25 minuten.

Serveer hem meteen, bestoven met poedersuiker.

U kunt hem met room serveren.

Tip : geschikt zijn vruchten die goed te pureren zijn, zoals frambozen, aardbeien, mango's, perziken, abrikozen en passievruchten. Bananen zijn een beetje te zwaar. U kunt appels of pruimen of gedroogd fruit gebmiken, maar kook deze eerst tot moes.

Warme Italiaanse aardappelsalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Coop			Sterren	

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappelen
1 dl olijfolie
grofgemalen (zee)zout
1 (rode) ui
50 g zwarte olijven zonder pit
6 zongedroogde tomaten op olie
1 eetlepel kappertjes
4 eetlepels gehakte peterselie (vers of diepvries)
1 eetlepel balsamicoazijn
versgemalen peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de aardappelen en snijd ze in vieren of in grotere blokken.
Leg ze op een bakblik, giet er 2 eetlepels olijfolie over en bestrooi ze met zeezout.
Bak ze 25 minuten of tot ze gaar zijn in het midden van de oven, keer ze een paar keer om.
Pel de ui en snipper deze.
Halveer de olijven of snijd ze in plakjes.
Snijd de tomaten in reepjes.
Meng de ui, olijven, tomaten, kappertjes, peterselie, balsamicoazijn, zout, peper en de rest van de olijfolie.
Schep de warme aardappelen door deze dressing.
Serveer de salade lauwwarm met ciabattabrood en partjes citroen.

Variatietip: De balsamicoazijn kan worden vervangen door rodewijnazijn en het zeezout door gewoon keukenzout.

Wijnadvies: Soave, Orvieto, een Müller-Thurgau uit Duitsland of een Luxemburgse Rivaner (9-11°C).

Won-tons met garnalen en shii-take

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pakje diepvries won-ton velletjes
olie om te frituren

voor de vulling

2 eetlepels varkensreuzel
100 g varkensgehakt
200 g gepelde, fijngehakte garnalen
1 fijngesnipperde ui
100 g geweekte, kleingesneden shii-take paddestoelen
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel vijfkruidenpoeder
1 theelepel geraspte verse gember
1-2 eetlepels maïszetmeel
zout
versgemalen peper

Bereiding

De won-tonvelletjes laten ontdooien en afdekken onder een vochtige doek zodat ze niet uitdrogen.
De reuzel verhitten.
Het varkensgehakt en de gehakte garnalen daarin roerbakken.
Ui en paddestoelen toevoegen en even meebakken.
Ook de overige ingrediënten na elkaar even mee roerbakken.
De vulling laten afkoelen en over de deegplakjes verdelen.
De hoekpunten van het deeg in het midden op elkaar drukken.
De deegranden stevig vastplakken.
De deegpakketjes frituren in de hete olie.
Laten uitlekken op keukenpapier en meteen serveren.

Zalm met riso en sperziebonen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Pizza

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak riso fijne kruiden (250 g)
600 g sperziebonen
2 schaaltjes Schotse zalmfilet (à ca. 255 g)
2 teentjes knoflook
25 g boter of margarine
50 g zwarte olijven
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

Bereiding

Riso koken volgens gebruiksaanwijzing.
Sperziebonen schoonmaken, wassen en in ca. 7 minuten beetgaar koken.
Zalm in 4 stukken verdelen en bestrooien met zalmkruiden (uit verpakking). Knoflook pellen en snipperen.
In koekenpan met antiaanbaklaag boter verhitten.
Knoflook ca. 1 minuut fruiten.
Zalm in ca. 4 minuten aan beide zijden bruinbakken.
Laatste 3 minuten olijven meebakken.
Bieslook fijnknippen.
Riso met bieslook mengen.
Zalm serveren met riso en sperziebonen.

Zalmbroodjes met crème fraîche en rucola

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 eetlepels crème fraîche
4 kaiserbroodjes
20 g rucola
200 g gerookte Noorse zalmfilet
versgemalen peper
4 eetlepels zalmeitjes

Bereiding

Boen de limoen onder stromend water schoon en rasp de groene schil dun af.
Pers de vrucht uit.
Klop de limoenrasp met het sap door de crème fraîche.
Bak intussen de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Laat ze iets afkoelen en snijd ze open.
Verdeel de rucola en de zalm over de helften.
Lepel de crème fraîche erover.
Bestrooi met peper naar smaak en garneer de broodjes met de eitjes.

Wijnadvies: Douglas Green, Chardonnay/ Colombard, wit, Zuid-Afrika

Zomerse pastasalade

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

Ingrediënten

300 g fusilli

3 bosuitjes

1 schaalpje kipfilet fumé (ca. 200 g)

1 bakje wortel-selleriesalade (250 g)

3 rijpe perziken

100 g gezouten cashewnoten

zout

peper

Bereiding

Fusilli beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing en laten afkoelen onder koud stromend water.

Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.

Kipfilet in stukjes snijden.

Perziken schillen en vruchtvlees in stukjes snijden.

Cashewnoten grof hakken.

Fusilli, ui, kip, perzik, noten en wortel-selleriesalade mengen.

Salade op smaak brengen met zout en peper.

