



Recepten *Carta*

70 recepten
(Carta2006-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-bietenstampot met gebakken appel
2. Aardappelen met kwark
3. Agnello alla cacciatora
4. Aringa in dolce forte (haring in zoet-zuur)
5. Artisjokkenbloemen met een mousse-hart
6. Baked custard
7. Basisrecept pizzasaus
8. Biefstuk met gorgonzolaroom met paddestoelen
9. Biefstuk met soja en roergebakken groenten
10. Bietenstampot met kabeljauw
11. Bruine bonensoep met worst
12. Cheeseburger met gebakken paprika en champignons
13. Diós beigli (walnotengebak)
14. Eenpansgerecht met kalfswokreepjes
15. Eiergelei
16. Franse groentetaart met rauwe ham
17. Gehaktschotel met prei
18. Gemarineerde vis met verse gember en wortel
19. Gepofte aardappels met zuiveldip met spek en prei
20. Hongaars aardappelgerecht met kaantjes
21. Indische wokroll met paksoi
22. Italiaanse mosselen 2
23. Koolvis met broccoli
24. Korianderstampot met pappadums
25. Krieltjes met tartaar, spek en paddestoelen
26. Krokant gebakken schol met bieslookdressing
27. Kruidensalade met carpaccio en artisjok
28. Kruidige aardappelkoek met worteltjes en doperwtjes
29. Laagjestoetje met koekjes en rode vruchtenjam
30. Lamsbout met rozemarijn
31. Lamslapjes met saffraan en kikkererwten
32. Lamsrack met aardappelblokjes en knoflook
33. Lamsshoarma met paprikasaus
34. Lasagne met courgette en ui
35. Lauwe linzensalade met geroosterde paprika
36. Lemon-meringue pie (citroenschuimtaart)
37. Lentosalade met ei en peterselie
38. Limoen-kabeljauw met gebakken venkel
39. Linzensalade met blauwe kaas en vinaigrette
40. Linzensalade met oude kaas
41. Maaltijdsalade met feta
42. Maaltijdsoep van verse spinazie en kokos
43. Macaroni met cherry-tomaatjes uit de oven
44. Macaroni met romige paprikasaus
45. Pindasalsa
46. Pittige hamburger met komkommersla
47. Rio choco
48. Riso sulla broda di fagioli con l'occhio (soep van rijst met witte bonen)
49. Rode bonensmurrie
50. Rozijnentrio
51. Salade met gebakken smac
52. Sapperdeflappen
53. Sappige peren
54. Schnitzels met een kaaskorstje
55. Shoarmapotje met
56. Spoekies
57. Stap-voor-stap plaatpizza
58. Sweet chili kipnoedels met paprika
59. Taartfeest
60. Taco's met pikante kip
61. Varkenscurry met kokos
62. Varkensreepjes in tempura met rucoladressing

- 63. Visbakkie**
- 64. Visburger 1**
- 65. Visburger 2**
- 66. Visschotel uit de oven**
- 67. Wijze wafels**
- 68. Wortelwrap**
- 69. Yogimousse**
- 70. Zalmspiesen met venkel**

Aardappel-bietenstampot met gebakken appel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ kg kruimige aardappelen, geschild en in stukken
zout
peper
500 g bieten, ontveld
1 eetlepel kruidenazijn
1 laurierblad
4 eetlepels Bak & Braad vloeibaar
1 ui, gesnipperd
2 appels, geschild en in dunne partjes
4 dikke plakken (bak)bloedworst of magere speklapjes

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Giet ze af en laat ze uitdampen.
Rasp de bieten grof.
Verwarm de bieten met 2 eetlepels water, de azijn, het laurierblad en peper en zout naar smaak.
Verhit de helft van het vloeibare bakvet en fruit de ui al omscheppend 5 minuten.
Voeg de appelpartjes toe en bak ze al omscheppend lichtbruin.
Bak in de rest van het bakvet de bloedworst aan beide kanten bruin en knapperig.
Stamp de aardappelen met de bieten (zonder het laurierblad) fijn.
Schep het appelmengsel erdoor en breng op smaak met peper en zout.
Serveer met de knapperig gebakken bloedworst of magere speklapjes.

Wijnadvies: Domaine du Colombier, Côtes du Rhone Chusclan

Aardappelen met kwark

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

600 g aardappelen

250 g kwark

2 dl zure room

60 g gerookt spek

Bereiding

De aardappelen in de schil koken en nog warm schillen.

De stukjes spek uitbakken.

Een vuurvaste ovenschotel invetten.

Hierin de in plakjes gesneden aardappel schikken.

Bestrooien met zout.

Hierop de uitgelekte kwark doen, dan de zure room en tenslotte het uitgebakken spek.

In de oven door en door warm laten worden.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Agnello alla cacciatora

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	recept ui Trouw			Sterren	

Ingrediënten

1 kg lamsvlees in stukken
30 g kappertjes
200 g zwarte olijven
2 teentjes knoflook
rosmarino
salvia
2 glazen droge witte wijn
1 bouillonblokje (voor ½ l champignonbouillon)
wat paprikapoeder
2 glazen rode wijn
zout peper

Bereiding

Leg de stukken lamsvlees in een pan en voeg de ontzoute kappertjes, de ontpitte olijven, wat salvia, wat fijngehakte rosmarino, de fijngemaakte knoflook en witte wijn toe.
Laat het vlees 4 uur marineren.
Zet nu de pan op het gas en laat het geheel 3 kwartier zachtjes stoven in de marinade.
Voeg wat paprikapoeder en het fijngemaakte bouillonblokje toe.
Daarna de rode wijn bij het vlees gieten.
Het gas hoog zetten en af en toe roerend met een houten lepel de saus tot de helft laten inkoken.
Doe het vlees met de saus in een vuurvaste schaal en bestrooi eventueel nog met wat zout en peper.
Braad het vlees nog een half uurtje in de hete oven.
Keer de stukken vlees regelmatig om.
Als de saus te veel inkookt, wat warm water erbij gieten.
Vooral heet opdienen.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Aringa in dolce forte (haring in zoet-zuur)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

2 haringen uit het zout
3 eetlepels rode wijnazijn
2 eetlepels suiker
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Zet de haringen op met koud water en kook ze eerst 5 minuten aan één kant, keer ze dan om en kook ze nog twee minuten aan de andere kant.
Haal ze uit het water, laat ze afkoelen en fileer ze.
Leg de filets in een schaal en giet er de wijnazijn, suiker en olie op.
Laat de haring een uur staan.
Daarna zet u ze op tafel.
Serveer met witte bonen bestrooid met gesnipperde rauwe ui en peper. Besprenkeld met azijn en olijfolie.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Artisjokkenbloemen met een mousse-hart

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

Ingrediënten

artisjokken

1 l water

1 dl goede olijfolie

sap van 2 citroenen

bouquet garni

paar korianderzaden

2 groene paprika's, in stukken

voor de mousse

75 g roomkaas

scheutje sherry

scheutje room

1 eetlepel bieslook, gehakt

1 eetlepel peterselie, gehakt

zout

peper

4 witte boterhammen

geraspte gruyere ofleerdammer

Bereiding

Kook de artisjokken in courtbouillon.

Daartoe laat u eerst gedurende 20 minuten het water met de olijfolie, citroensap, bouquet garni, korianderzaden en paprika's koken.

Zeef de bouillon en kook daarin de artisjokken gaar.

Laat de artisjokken uitlekken en afkoelen en trek de blaadjes los.

Leg op elk bord een mooi, cirkelvormig bloempatroon van de blaadjes.

Haal het 'hooi' van de bodem af en snij de bodems in stukken.

Meng alle ingrediënten voor de mousse, eventueel met behulp van een foodprocessor, met de bodems tot een luchtig mengsel.

Snij rondjs uit de witte boterhammen, rooster die en schep er een bergje artisjokpuree erop.

Bestrooi met de kaas en zet even onder de grill tot de mousse warm is en de kaas gesmolten.

Leg dit 'hart' in de bloemenkrans van blaadjes en geef er een lekkere vinaigrette bij van bijvoorbeeld knoflook uit de knijper, schepje fijne mosterd, een geurige azijn, een schepje suiker, peper, zout en olijfolie.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Baked custard

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

5 eieren

50 g suiker

½ l melk

1 zakje vanille suiker

nootmuskaat

Bereiding

Klop de eieren los met de suiker, melk en vanillesuiker.

Beboter een vuurvaste ovenschaal en giet het eiermengsel erin.

Bestrooi met een snuffje nootmuskaat.

Zet de custard 3 kwartier in de oven op stand 2 (150C).

Zet eventueel de laatste 5 minuten de oven op stand 3 (175C).

De eieren zijn dan gestold en is er een heel licht bruin korstje opgekomen.

U kunt de custard zowel warm als koud serveren.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Basisrecept pizzasaus

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

Ingrediënten

1 blik gepelde tomaten (400 g)
1 theelepel gedroogde oregano of Italiaanse kruiden
1 eetlepel olijfolie
zout
peper
knoflook

Bereiding

Pureer de gepelde tomaten in de keukenmachine of met een staafmixer tot een gladde saus.
De uitgelekte tomaten in een kom fijnprakken met een vork kan ook, voor een wat grovere saus.
Roer gedroogde oregano of Italiaanse kruiden en olijfolie door de tomatenpuree.
Breng de saus op smaak met zout en peper, en voor de liefhebber een uitgeperst teentje knoflook.

Serveertip: Schep de saus in het midden van de deegbodem en strijk de saus dan dun uit, met bolle kant van een lepel. Laat daarbij de rand van de plaatpizza vrij.

Biefstuk met gorgonzolaroom met paddestoelen

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

Ingrediënten

4 biefstukken
peper (versgemalen)
zout
50 g boter
200 g paddestoelenmix, grof gesneden
2 dl slagroom
150 g gorgonzola, in stukjes

Bereiding

Dep de biefstukken droog met keukenpapier en bestrooi het vlees aan beide kanten met peper en zout.
Smelt de boter in een koekenpan en schroei de biefstukken op hoog vuur aan beide kanten dicht.
Bak het vlees op matig vuur in 2-3 min. per kant rosé (of naar eigen smaak).
Neem het vlees uit de pan en laat het op een bord onder aluminiumfolie rusten.
Bak in het bakvet van de biefstukken de paddestoelen 5 minuten.
Schenk de slagroom bij de paddestoelen en verwarm de room zachtjes.
Laat de gorgonzola al roerende in de warme slagroom smelten.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Serveer de biefstukken met de gorgonzolaroom met paddestoelen.
Lekker met tagliatelle en rucolasla met zongedroogde tomaatjes.

Wijnadvies: Canaletto, Nero d'Avola/Merlot, rood

Biefstuk met soja en roergebakken groenten

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

Ingrediënten

1 limoen, schoongeboend
3 eetlepels sojasaus
2 eetlepels heldere honing
2 teentjes knoflook, in plakjes
4 cm verse gemberwortel, geschild en fijn geraspt
4 biefstukken à 100-125 g
3 eetlepels wokolie
150 g peulen, schoongemaakt
250 g winterwortel, in dunne reepjes
1 courgette, in dunne reepjes
5 bosuitjes, in dunne reepjes
peper
zout
1 eetlepel sesamzaad, geroosterd

Bereiding

Rasp de groene schil van de limoen dun af en pers de fruit uit.
Roer het sap met de rasp, de sojasaus, de honing, de helft van de knoflook en de helft van de gemberwortel door elkaar.
Schenk het over de biefstuk en laat de biefstuk 30 minuten marineren.
Verhit een wok, schenk er 2 eetlepels wokolie in en roerbak de peulen met de wortel, de rest van de knoflook en de gemberwortel 5 minuten.
Voeg de courgette en de bosuitjes toe en roerbak alles nog 3-4 minuten.
Verhit intussen een grillpan.
Neem de biefstuk uit de marinade (bewaar de marinade) en dep ze droog met keukenpapier.
Bestrijk de biefstukken met de rest van de wokolie en grill ze in de hete grillpan aan beide kanten 3-4 minuten en naar wens rood of rosé.
Scheep 3 eetlepels van de marinade door de groenten en breng zonodig op smaak met peper en zout.
Serveer de biefstuk met de groenten en bestrooi met het sesamzaad.
Lekker met gekookte Japanse mie (Udon noodles).

Wijnadvies: Douglas Green, Cabernet Merlot, Zuid-Afrika rood

Bietenstampot met kabeljauw

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g kabeljauw in blokjes
1 kg schone aardappels
500 g bietjes – gaar
200 g gesneden uien
50 g boter
100 g melk
1 eetlepel mosterd
peper
zout
2 eetlepels frambozenazijn

Bereiding

Aardappels gaar koken en afgieten, droogstomen en stampen.
Bietjes pellen en in blokjes snijden.
Boter smelten, uien hierin fruiten.
Kabeljauw zouten en bij de uien meebakken.
Als kabeljauw gaar is afblussen met frambozenazijn.
Melk en mosterd door de aardappels mengen.
Bietjes erdoor mengen en daarna de kabeljauw met uien.
Op smaak brengen met peper en zout.

Bruine bonensoep met worst

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

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
2 stengels bleekselderij, in dunne plakjes
400 g Hollandse roerbakgroenten
2 blikken bruine bonen à 700 g
1 pot Maggi basis voor groentesoep
1 magere rookworst à 275 g (Unox)
tabasco
2 eetlepels bladselderij, gehakt

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de bleekselderij en de roerbakgroenten toe en bak alles 3 minuten.
Spoel intussen de bonen in een zeef af.
Voeg de basis voor soep en 3 potten water toe en breng alles al roerende aan de kook.
Snijd de worst in dunne plakjes en schep ze door de soep.
Laat de soep nog 10 minuten zachtjes koken.
Breng de soep pittig op smaak met de Tabasco en roer de bladselderij erdoor.
Lekker met donker brood en gezouten boter.

Wijnadvies: JP Chenet Blanc de blancs

Cheeseburger met gebakken paprika en champignons

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 rode paprika, in ringen
150 g champignons, in plakjes
4 hamburgers ongepaneerd
4 plakken beleggen kaas, ontkorst

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de paprikaringen in ± 7 minuten zacht.
Voeg de champignons toe en bak ze bruin.
Neem de groenten uit de pan.
Bak de hamburgers in de koekenpan aan beide kanten bruin en net gaar.
Leg de kaas erop en schuif de hamburger onder een voorverwarmde grill.
Laat de kaas smelten.
Verdeel de groenten erover en serveer direct.
Lekker met kreukelfrietten en een gemengde salade.

Wijnadvies: E&J Gallo Chardonnay

Diós beigli (walnotengebak)

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type Gebak	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw		Sterren	

Ingrediënten

500 g bloem
250 g margarine of boter
60 g poeder of basterdsuiker
2 eieren
30 g gist
zout

voor de vulling

250 g suiker
250 g walnoten
2 dl melk
80 g rozijnen
vanillesuiker
citroenrasp
kaneel
paneermeel
1 ei
2 dl water of melk

Bereiding

De gist in een beetje lauwe melk oplossen.

De bloem met de margarine, een snufje zout en de suiker door elkaar roeren, dan de eieren en de gist toevoegen.

Dit alles goed door elkaar mengen.

Er moet een niet al te stijf deeg ontstaan, eventueel wat lauwe melk toevoegen.

Zo lang kneden, totdat het deeg soepel is en van de handen valt.

Toedekken en op een lauwe plaats ± 10 minuten laten rusten.

Intussen de vulling maken.

De rozijnen wassen en drogen.

De walnoten malen.

In een pan de suiker met 2 dl melk of water doen en opkoken.

De gemalen walnoten, kaneel, rozijnen en citroenschil toevoegen.

Al roerende aan de kook brengen, daarna van het vuur nemen.

Dit mengsel mag niet te zacht zijn, anders barst de beigli onder het bakken.

Indien dit mengsel toch te zacht is dan wat paneermeel toevoegen.

Af laten koelen.

Het deeg in tweeën delen en er broodjes van maken.

Op een deegplank of aanrecht beide delen heel dun uitrollen, zodat u een vierkante lap krijgt.

Elke lap besmeren met de helft van het walnotenmengsel.

Oprollen als een Zwitserse rol en op een ingevet bakblik op een afstand van elkaar leggen.

Elke rol op ca. 5 plaatsen elk met een breinaald inprikken.

Een ei met een beetje melk opkloppen en hiermee de beigli insmeren.

Even laten rusten en weer besmeren met het ei.

Diós beigli (walnotengebak)

De oven voorverwarmen en de beiglis bij 170 C $\pm$ 1 uur in het midden van de oven gaar bakken.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Eenpansgerecht met kalfswokreepjes

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

Ingrediënten

1 zakje panklare sperzieboontjes à 350 g
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
400 g Hollandse kalfswokreepjes
1 duopak voorgekookte krieltjes à 700 g
125 ml demi crème fraîche
2 eetlepels grove mosterd
peper
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Kook de sperzieboontjes in ruim kokend water met zout in ± 7 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.
Verhit 2 eetlepels olie en bak de vleesreepjes omscheppend bruin.
Neem het vlees uit de pan en voeg 1 eetlepel olie toe.
Bak de aardappeltjes hierin ± 7 minuten.
Voeg de sperzieboontjes toe en bak ze 2 minuten mee.
Voeg de vleesreepjes toe en bak ze 1 minuut mee.
Klop in een kom de crème fraîche met de mosterd door elkaar en schep het door het gerecht.
Warm het gerecht goed door, breng op smaak met peper en zout en bestrooi met de bieslook.

Wijnadvies: Domaine de la Muscadière, rood, Côtes du Rhône, Frankrijk

Eiergelei

Menugang Voorgerecht
Keuken Engels
Bron recept uit Trouw

Soort -
Type Ei

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 losgeklopte eieren

1 dl room, of iets minder dan 1 dl bouillon of melk

½ theelepel zout

Bereiding

Meng de ingrediënten en wacht tot het schuim is verdwenen.

Giet het mengsel dan in een ingevette vorm en laat het au bain marie stollen.

Snij de vorm na afkoelen in stukjes en gebruik hem als voorgerecht of in stukjes voor in de soep.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Franse groentetaart met rauwe ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 blik croissantdeeg (danerolles)
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak Franse roerbakgroenten à 400 g
1 eetlepel gedroogde oregano
50 g zwarte olijven zonder pit, grof gehakt
peper
zout
100 g rauwe ham
3 eieren
1 bekertje crème fraîche à 125 ml
100 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Bekleed de bodem en randen van een lage taart- of quichevorm (24 cm ø) met het croissantdeeg.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de roerbakgroenten in ± 5 minuten al omscheppend beetgaar.
Roer de oregano, olijven, peper en zout naar smaak door de groenten.
Scheep de groenten op de deegbodem en verdeel de plakjes ham ertussen.
Klop de eieren los en roer de crème fraîche en geraspte kaas erdoor.
Schenk het eimengsel over de groenten in de taartvorm.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 40 minuten goudbruin en gaar.
Laat de taart uit de oven 5 minuten rusten.
Snijd de groentetaart in punten en serveer warm.
Lekker met krulsla melange met knoflook-kruidencroutons.

Wijnadvies: Huiswijn Rosé

Gehaktschotel met prei

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
250 g rundergehakt
2 teentjes knoflook, gesnipperd
750 g panklare prei
1 pot pastasaus hot à 300 g (Heinz)
1 zakje aardappelpuree naturel (Maggi, pakje à 2 zakjes)
3 dl melk
1 kuipje Paturain à 150 g
peper
zout

Bereiding

Verhit de olie en bak het gehakt bruin en rul.
Scheep de knoflook en de prei erdoor en bak alles al omscheppend totdat de prei geslonken is.
Roer de pastasaus erdoor en breng alles aan de kook.
Bereid een aardappelpuree van het zakje mix, de melk en 4 dl water.
Verdeel het preimengsel over de bodem van een ovenschaal.
Scheep de Paturain door de puree en voeg zonodig peper en zout naar smaak toe.
Scheep de puree op de prei en strijk het uit.
Laat het gerecht in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 25 minuten gratineren en door en door warm worden.

Wijnadvies: Huiswijn Rosso del Salento

Gemarineerde vis met verse gember en wortel

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

Ingrediënten

½ zak (125 g) Conimex Mihoen
300 g stevige visfilet (bijv. botervis of kabeljauw)
Conimex Wok Marinade
400 g geschrapte worteltjes
1 stukje (ca. 5 cm) verse gember
Conimex Wok Olie
Conimex Woksaus Knoflook Koriander
2 eetlepels grof gehakte koriander

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 2 minuten koken.
Direct afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Snijd de visfilet in repen en meng ze met 3 eetlepels wok marinade.
Laat het geheel 3 minuten staan om te marineren.
Snijd ondertussen de worteltjes in dunne schuine plakjes.
Schil en snijd de gember in dunne reepjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de wortelplakjes en de gemberreepjes 5 minuten.
Roerbak de vis ca. 3 minuten voorzichtig mee.
Voeg de mihoen en de woksaus naar smaak (ca. 6 eetlepels) toe en roerbak voorzichtig nog 2 minuten.
Schep de gemarineerde vis in diepe borden of kommen.
Bestrooi met de koriander.

Serveertip: Zet Conimex Gebakken Uitjes en Kroepoek Java op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Je kunt in plaats van de visfilet ook (rauwe) garnalen wokken. Voeg met de gember ook een fijngehakt teentje knoflook toe.

Gepofte aardappels met zuiveldip met spek en prei

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

Ingrediënten

4 grote aardappels (afkokers)

peper

zout

bakje magere spekreepjes (à 125 g)

½ zakje panklare prei (à 250 g)

1 bakje zuivelspread naturel (Philadelphia, 150 g)

Bereiding

Boen de aardappels schoon onder koud stromend water en kook ze in kokend water met zout 10 minuten voor.

Pak de aardappels strak in aluminiumfolie in en laat ze op het rooster van een voorverwarmde oven (225°C) in ± 30 minuten gaar worden.

Bak de spekreepjes in een pan met antiaanbaklaag knapperig en bruin.

Voeg de prei toe en bak deze 3 minuten mee.

Laat het mengsel tot lauw afkoelen.

Klop de zuivelspread luchtig met 2 eetlepels water, schep het spek-preimengsel erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de aardappels doormidden en serveer met de zuiveldip.

Lekker met gegrilde biefstuk en een groene salade.

Wijnadvies: Côtes du Tauch, Fitou, rood, Frankrijk

Hongaars aardappelgerecht met kaantjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen

3 uien

reuzel om zelf uit te bakken

vet of margarine

zout

peper

Bereiding

De aardappels wassen en in de schil koken.

Warm schillen en fijn stampen.

De uien klein snijden en in het vet of margarine bruin bakken.

Reuzel (eventueel spek) uitbakken.

De aardappelen, uien en uitgebakken spek of reuzel door elkaar roeren.

Tip: Heel lekker als u dit gerecht maakt met eende of ganzereuzel.

Serveertip: serveren met wat zoet-zuur.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Indische wokroll met paksoi

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

Ingrediënten

1 grote struik paksoi
2 grote tomaten
Conimex Wok Olie
400 g (roerbak)vleesreepjes
1 bakje Conimex Boemboe voor Sajoer Tjampoer
1 pak Conimex Wok Rolls
75 g taugé
Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Was en snijd de paksoi in repen.
Was en snijd de tomaten in stukjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 1 minuut.
Wok vervolgens de paksoi en de tomatenstukjes 2 minuten mee.
Roer er vervolgens 1 dl water en de boemboe door en ca. 3 minuten zachtjes laten pruttelen.
Bestrijk de wok rolls licht met wat olie en verwarm ze volgens de aanwijzingen op de verpakking (besprenkel ze met wat water en verwarm 20 seconden per wok roll of 1 minuut voor alle wok rolls tegelijkertijd op 750 Watt in de magnetron.
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.)
Schep de vleesreepjes met de groenten op de wok rolls.
Strooi over elk wat taugé en gebakken uitjes en rol ze op.
Leg ze op 3 of 4 borden.

Serveertip: Zet Conimex Atjar Tjampoer op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen.

Variatietip: Vervang de vleesreepjes door kip of tofu-wokreepjes. Bestrooi de wok rolls eventueel na het bestrijken met de olie met wat kerriepoeder.

Italiaanse mosselen 2

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 teentjes knoflook, uitgeperst
1 zak italiaanse roerbakgroenten à 400 g
4 tomaten, in blokjes
2 dl droge witte wijn
2 eetlepels verse tijmblaadjes
peper
zout
4 kg panklare mosselen, gecontroleerd

Bereiding

Verhit de olie in een ruime (mossel)pan en fruit de knoflook 2 minuten zachtjes zonder te kleuren.
Voeg de roerbakgroenten en de tomaat toe en bak 5 minuten al omscheppend mee.
Schenk de wijn bij de groenten en voeg de tijmblaadjes en peper en zout naar smaak toe.
Leg de mosselen op de groenten in de pan en breng het geheel aan de kook.
Kook de mosselen op hoog vuur met de deksel op de pan ± 7 minuten tot alle schelpen openstaan.
Serveer de mosselen met de groenten en het stoofvocht.
Lekker met: sneetjes ciabatta met groene pesto en geschaafde Parmezaanse kaas.

Wijnadvies: Domaine des Hautes Noëlls, Muscadet de Sèvre

Koolvis met broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

600 g broccoli
300 g spaghetti
400 g koolvisfilet (diepvries)
4 eetlepels olijfolie
4 teentjes knoflook, geperst
1 blikje ansjovisfilets, fijngesneden
1 citroen, in plakken
50 g pittige kaas, geraspt

Bereiding

Broccoli in kleine roosjes verdelen, stelen in korte reepjes snijden.
Broccoli en steeltjes ieder apart in 5 minuten beetgaar koken.
Spaghetti volgens aanwijzing op verpakking beetgaar koken en afgieten.
Intussen grillpan verhitten.
Bevroren koolvis aan iedere kant met mengsel van 1 eetlepel olie, 1 teentje knoflook en zout en peper bestrijken.
Vis op hoog vuur in 10 minuten gaargrillen, halverwege keren.
In koekenpan met antiaanbaklaag rest van olie verhitten.
Ansjovis en broccolisteeeltjes 2 minuten zachtjes bakken.
Broccoliroosjes met rest van knoflook toevoegen en geheel kort roerbakken.
Met zout en peper op smaak brengen.
Broccolimengsel door spaghetti scheppen.
Vis met plakjes citroen over vier borden verdelen, spaghetti ernaast leggen.
Gerecht met kaas bestrooien.

Korianderstampot met pappadums

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

½ citroen

1 kg vastkokende aardappels, geschild en in stukken gesneden

4 eetlepels zonnebloemolie

4 pappadums naturel (doosje a 10 stuks)

75 g verse koriander (5 zakjes a 15 g)

2 eetlepels crème fraîche

4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Citroen schoonboenen en schil eraf raspen.

Aardappels in pan met weinig water afgedekt in 20 minuten gaarkoken, citroenrasp aan kookwater toevoegen.

In koekenpan met antiaanbaklaag zonnebloemolie verwarmen.

Pappadums in stukken breken en ca. 15 seconden op hoog vuur in olie bakken tot driehoekjes groter en lichter van kleur zijn geworden.

Pappadums op keukenpapier laten uitlekken.

Koriander inclusief steeltjes fijnsnijden (of in keukenmachine met behulp van pulse-knop snijden; let op, kruiden niet tot moes vermalen).

Aardappels afgieten en met stamper fijnstampen.

Crème fraîche met olijfolie omscheppen.

Crème-fraîchemengsel door aardappelpuree scheppen, nog even goed doorwarmen en puree op laag vuur iets laten indikken.

Op smaak brengen met zout en peper.

Op laatste moment fijngesneden koriander door aardappel roeren.

Stampot in warme schaaltes scheppen.

Met pappadums serveren.

Lekker met tilapia uit de oven met wasabikorst.

Krieltjes met tartaar, spek en paddestoelen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g spruitjes
½ duobakje gerookte spekblokjes (à 250 g)
1 bakje champignons
50 g boter
2 zakjes barbecuekrieltjes (à 425 g)
4 tartaartjes

Bereiding

Spruitjes schoonmaken en in 8 minuten beetgaar koken.
In koekenpan spekblokjes uitbakken.
Champignons schoonmaken en in plakjes snijden.
Spek uit pan nemen, helft van boter verhitten en champignons en krieltjes 8 minuten al omscheppend bakken.
Tartaartjes bestrooien met zout en peper en in 7 minuten gaar bakken.
Spek door krieltjes scheppen.
Krieltjes met spruitjes en tartaar serveren.

Krokant gebakken schol met bieslookdressing

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 scholfilets
zout
4 eetlepels bloem
2 eetlepels slaolie
25 g boter
1 eetlepel citroensap (plus 4 partjes voor de garnering)
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding

Dep de scholfilets goed droog en bestrooi ze met een snufje zout.
Wentel ze door de bloem.
Verhit de slaolie met de boter in een pan met anti-aanbaklaag en bak hierin de scholfilets in circa 5 minuten gaar.
Leg de filets op een warme schaal en houd ze warm.
Voeg citroensap en bieslook aan het bakvet toe en schep de bieslookdressing over de vis.
Garneer met de partjes citroen.
Lekker met aardappelpuree en verse voorjaarsgroente.

Kruidensalade met carpaccio en artisjok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ zakje amandelschaafsel (a 45 g)
1 blik artisjokharten, uitgelekt (400 g)
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
1 zak rucola slamelange (80 g)
1 eetlepel Italiaanse kruiden
200 g carpaccio (vleeswaren)
½ ongesneden brood (naar keuze)

Bereiding

In droge koekenpan amandelschaafsel lichtbruin roosteren en op bord laten afkoelen.
Artisjokharten goed droogdeppen en halveren.
In koekenpan artisjokhelften in 1 eetlepel olie rondom bruinbakken.
Artisjok op laag vuur warmhouden.
Van rest van olie en balsamicoazijn dressing roeren en op smaak brengen met zout en peper.
Slamelange met kruiden en helft van dressing mengen en over twee borden verdelen.
Plakjes carpaccio met gebakken artisjok op salade leggen.
Rest van dressing over salade druppelen en garneren met geroosterd amandelschaafsel.
Serveren met in punten gesneden brood.

Kruidige aardappelkoek met worteltjes en doperwtjes

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

4 scharreleieren (M)

2 eetlepels fijngehakte peterselie

peper

zout

2 eetlepels kruidenboter

1 zakje aardappelschijfjes (450 g)

1 zakje worteltjes en doperwtjes (250g)

1 kleine prei, in dunne ringetjes

Bereiding

Klop de eieren los met 1 eetlepel water, de peterselie en peper en zout.

Verhit de kruidenboter in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de aardappelschijfjes al omscheppend ± 3 minuten.

Voeg de worteltjes, de doperwtjes en de prei toe en bak het mengsel nog 2 minuten.

Schenk het ei erover en strijk het aardappel-eimengsel glad.

Laat de aardappelkoek op matig vuur ± 5 minuten bakken tot de onderkant lichtbruin is.

Keer de aardappelkoek met behulp van een deksel en bak de andere kant in ± 2 minuten ook goudbruin.

Snijd de aardappelkoek in punten.

Lekker met gegrilde rosbiefplakjes à la minute en een groene salade.

Wijnadvies: Campo Lavilla

Laagjestoetje met koekjes en rode vruchtenjam

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 appel-krenten biccuits (pak à 350 g)

1 beker milde roeryoghurt (Almhof, 500 g)

2 eetlepels rode vruchtenjam (Hero, pot à 260 g)

kaneel

Bereiding

Verkruimel de biccuits en verdeel ze over 4 glazen.

Roer de vruchtenjam met 1 eetlepel water losen verdeel het mengsel over de kruimels.

Verdeel de yoghurt erover en bestrooi met een beetje kaneel.

Lamsbout met rozemarijn

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

Ingrediënten

250 g lamsboutplakken à la minute (dunne plakken)

3-4 takjes rozemarijn

100 ml rode wijn

2 teentjes knoflook, geperst

versgemalen zwarte peper

grof zeezout

Bereiding

Vetrandjes van vlees snijden en vlees in 4-8 stukken snijden.

Rozemarijn van takjes rissen en zeer fijn hakken.

In kom vleesblokjes mengen met wijn, rozemarijn en knoflook.

Afgedekt in koelkast minstens 30 minuten marineren.

Aan tafel telkens plakje lamsvlees aan fonduevork steken en in hete olie in 2 minuten rosé bakken.

Grof peper en zout erboven malen.

Tip: Provençaals tintje: Vervang de rode wijn eens door een droge rosé uit de Provence en de rozemarijn door fijngehakte Provençaalse kruiden.

Lamslapjes met saffraan en kikkererwten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 11 2005

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 envelopje saffraan
3 eetlepels olijfolie
100 g gedroogde abrikozen, in reepjes
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 blik kikkererwten (400 g), uitgelekt
400 g lamslapjes à la minute

Bereiding

Saffraandraadjes 5 minuten weken in 2 eetlepels water.
In grote koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en hierin abrikozen op laag vuur bakken.
Tomatenblokjes inclusief vocht en saffraan toevoegen en geheel aan de kook brengen, op smaak brengen met zout en peper.
Tomatenmengsel op laag vuur 10 minuten laten sudderen, laatste 5 minuten kikkererwten erdoor roeren en mee verwarmen.
Intussen grillpan verhitten.
Lamsvlees met rest van olie insmeren en in 2 minuten per zijde op hoog vuur gaargrillen.
Lamsvlees met zout en peper bestrooien.
Kikkererwten met saus over vier borden verdelen en lamsvlees ernaast leggen.
Lekker met brood.

Lamsrack met aardappelblokjes en knoflook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

8 teentjes knoflook
3 eetlepels rode wijn
1 pot vleesfond
2 French lamsracks
zout
peper
2 eetlepel olijfolie
2 eetlepels boter of margarine
2 pakjes aardappelblokjes (à 450 g)
½ eetlepel olijfolie met truffel

Bereiding

Knoflook pellen.
In pan wijn, knoflook en fond op hoog vuur tot 2 dl inkoken.
Intussen lamsracks bestrooien met zout en peper.
In pan olie verhitten.
Boter toevoegen en lamsracks in ca. 10 à 12 minuten rosé bakken, af en toe keren.
Lamsracks uit pan nemen en in aluminiumfolie laten rusten.
Intussen aardappelblokjes aan braadvet toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes bakken.
Fond erbij schenken en nog ca. 5 minuten meekoken.
Van vuur af truffelolie door jus roeren.
Jus op smaak brengen met zout en peper.
Jus met aardappelblokjes over vier (voorverwarmde) borden verdelen.
Lamsracks tussen botjes in stukjes snijden en op aardappelblokjes leggen.
Serveren met peultjes.

Lamsshoarma met paprikasaus

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 geroosterde paprika's (uit pot)
2 teentjes knoflook, geperst
1 theelepel gedroogde tijm
100 ml vleesbouillon, van tablet
1 rode ui, in partjes
200 g lamsshoarma
2 shoarmabroodjes, in vierën
olijfolie

Bereiding

In keukenmachine of met staafmixer paprika's met knoflook en tijm pureren.
Bouillon erdoor mengen.
Saus op smaak brengen met zout en peper en overdoen in kannetje.
In kom uipartjes mengen met vleesreepjes.
In gourmetpannetje scheutje olijfolie verhitten.
Kwart van shoarmavlees in 3-5 minuten gaarbakken.
Intussen 2 shoarmabroodpuntjes onder gourmetgrill roosteren.
Beetje paprikasaus over vlees schenken en even meewarmen.
Brood opensnijden en vleesmengsel erin scheppen.

Lasagne met courgette en ui

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Lasagna

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
2 uien, gesnipperd
300 g rundergehakt
2 courgettes, in gehalveerde plakjes
1 pot Heinz lasagnesaus à 1000 g
175 g lasagnebladen
75 g geraspte Pastakaas (Finello)

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend rul.
Bak de courgette 5 minuten mee, schenk de lasagnesaus erbij en warm alles goed door.
Verdeel de saus en de lasagnebladen in laagjes over een ongevette ovenschaal.
Begin en eindig met een laagje saus.
Strooi de kaas erover en bak de lasagne in ± 30 minuten in de voorverwarmde oven (200 °C) af. Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Domaine du la Muscadiere Côtes du Rhône

Lauwe lizensalade met geroosterde paprika

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g gedroogde linzen
6 eetlepels olijfolie extra vierge
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden
1 grote rode en gele paprika, in brede repen
250 g knolselderij, geschild en in kleine blokjes
½ citroen, geperst
1 theelepel scherpe mosterd (bijv. Dijon)
1 kleine rode ui, fijngesnipperd
75 g rucolasla, in stukken gescherud
100 g blauwaderkaas (bijv. Danish blue)

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen.
Linzen in ruim kokend water met wat zout in 20-25 minuten beetgaar koken.
In kom olie mengen met knoflook, kruiden, zout en peper.
Op bakblik of in ovenschaal paprikarepen omscheppen met 2 eetlepels van kruidenolie.
Paprika's 10 cm onder hete grill schuiven en in 6-8 minuten gaarroosteren; regelmatig omscheppen.
Knolselderij in ruim kokend water met wat zout en 1 eetlepel citroensap in 3-4 minuten zachtjes gaarkoken.
In zeef laten uitlekken.
Linzen afgieten.
In kom rest van citroensap en kruidenolie met mosterd tot dressing kloppen.
Ui, knolselderij en linzen erdoor scheppen en even laten staan.
Rucola over vier borden verdelen.
Lizensalade in midden erop scheppen.
Paprikarepen erover verdelen en kaas erboven verbrokkelen.
Nog wat peper erboven malen.
Lekker met donker volkorenbrood.

Lemon-meringue pie (citroenschuimtaart)

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

125 g bloem
1 eetlepel suiker
90 g koude boter
1 eierdooier

voor de vulling

1 eetlepel maizena
¼ l melk
2 eieren
1 citroen
100 g witte basterdsuiker

Bereiding

De bloem en de suiker zeven en er de boter met twee messen door heen snijden.

De eierdooier opkloppen met een beetje koud water.

Aan het deeg toevoegen en even goed kneden.

Een half uurtje in de koelkast laten rusten.

Het deeg uitrollen en er een ingevette taartvorm (20 cm) meebekleden.

De bodem met een vork inprikken en in een matig voorverwarmde oven een half uur 'blind' bakken.

Dat wil zeggen bekleed met aluminiumfolie waarin u rijst of peilvruchten heeft gelegd.

Het aluminium en de steunvulling verwijderen en nog een half uur laten bakken.

Intussen de vulling maken.

Van de maizena en de melk en de suiker een papje koken en daar de eierdooiers, geraspte schil en sap van de citroen door kloppen.

Het papje in de voorgebakken bodem gieten en paar minuten in de nog warme oven bakken.

Intussen de eiwitten heel stijf kloppen, met de basterdsuiker.

Het iewit op de ciroenvla in de taartbodem scheppen.

De oven laag draaien en de taart nog een half uur bakken, zodat de schuimlaag bovenop goed begint te kleuren.

U kunt deze taart zowel warm als koud sereveren.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Lentesalade met ei en peterselie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 eieren
2 bosjes raapstelen (ca. 200 g)
2 eetlepels amandelschaafsel
2/3 zakje verse peterselie
2/3 zakje verse (knoflook)bieslook
6 eetlepels balsamico- olijfoliedressing
zout
(vierseizoenen) peper

Bereiding

Eieren in ca. 10 minuten hard koken.
Intussen worteltjes van raapstelen snijden.
Raapstelen wassen en in vergiet goed laten uitlekken.
Amandelen in droge koekenpan goudbruin roosteren.
Peterselie en bieslook fijn knippen.
Eieren onder koud water laten schrikken, pellen en fijnhakken.
Raapstelen fijn snijden.
Erdoor scheppen: dressing, bieslook en peterselie.
Op smaak brengen met zout en peper.
Salade over vier borden verdelen.
Ei en amandelen erover strooien.
Serveren met verse toast en boter.

Limoen-kabeljauw met gebakken venkel

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Ja

Keuken -

Type Rijst

Slank Nee

Bron AllerHande februari 2000

Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

50 g basmatirijst

1 limoen

2 eetlepels olijfolie mild

2 takjes peterselie

150 g kabeljauwfilet

zout

(versgemalen) zwarte peper

1 bakje venkelrauwkost (125 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.

Limoen goed wassen en schilletjes van ½ limoen trekken.

½ Limoen uitpersen en mengen met olie.

Peterselie fijnhakken.

Kabeljauw bestrooien met zout en peper.

In een koekenpan helft van de limoenolie verhitten.

Vis aan beide zijden in ca. 4 minuten lichtbruin bakken.

Uit de pan nemen en warmhouden onder aluminiumfolie.

Rest van de limoenolie verhitten en venkel al omscheppend in ca. 3 minuten lichtbruin bakken.

Peterselie toevoegen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Op helft van bord bedje van venkel maken.

Rijst ernaast scheppen.

Kabeljauw op venkel en rijst leggen en bestrooien met limoenschilletjes.

Linzensalade met blauwe kaas en vinaigrette

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

Ingrediënten

1 ciabatta afbakbrood (250 g)
2 blikjes linzen (à 400 g)
1 bakje kerstomaatjes (250 g)
2 eetlepels olijfolie
1 bakje kastanjechampignons (250 g)
1 zak eikenbladslamelange (100 g)
1 stuk gorgonzola (kaas, ca. 150 g)
8 eetlepels vinaigrette basilico (fles à 250 ml)

Bereiding

Ciabatta volgens gebruiksaanwijzing afbakken.
Linzen laten uitlekken.
Kerstomaatjes halveren.
Kastanjechampignons schoonmaken en in plakjes snijden.
In koekenpan olie verhitten en champignons in 5 minuten gaar en bruin bakken.
In grote schaal sla leggen.
Linzen, kerstomaatjes en champignons over sla verdelen.
Gorgonzola in stukjes verdelen en over salade strooien.
Vinaigrette schudden en over salade verdelen.
Met ciabatta serveren.

Linzensalade met oude kaas

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

Ingrediënten

2 uien, in halve ringen
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, fijngesneden
2 theelepels gemalen komijn (djinten)
300 g panklare spinazie
1 blik linzen (400 g), uitgelekt
250 g cherrytomaten, gehalveerd
2 eetlepels rode-wijnazijn
150 g oude kaas, verbrokkeld

Bereiding

In wok ui in 2 eetlepels olie goudbruin fruiten.
Knoflook en komijn toevoegen en 30 seconden meebakken.
Spinazie in gedeelten toevoegen, laten slinken en op smaak brengen met zout en peper.
Spinazie uit wok nemen.
Rest van olie verwarmen, linzen toevoegen en al omscheppend 2-3 minuten verwarmen.
Tomaatjes en azijn erdoor mengen en op smaak brengen met zout en peper.
Spinazie op schaal leggen en linzen erover verdelen.
Kaas erover strooien.

Maaltijdsalade met feta

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 naan broden (Patak's)
6 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel vers geperst citroensap
1 theelepel vloeibare honing
1 theelepel mosterd
peper
zout
1 zakje rucola à 75 g
200 g cocktailtomaten, in partjes
1 komkommer, in dunne plakjes
2 pakjes Apetina feta à 150 g, in blokjes
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten (bakje à 90 g)

Bereiding

Verwarm de broden volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Klop een dressing van de olie, het citroensap, de honing, de mosterd en peper en zout naar smaak.
Scheep de rucola met de tomaten, de komkommer en de feta door elkaar.
Schenk de dressing erover en scheep de salade voorzichtig om.
Strooi de pijnboompitten erover.
Serveer met het naanbrood.

Sneltip: Vervang de dressing door twee potjes kant en klare mosterddressing.

Wijnadvies: Huiswijn Ribera del Guadiana, wit

Maaltijdsoep van verse spinazie en kokos

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesneden
1 zakje fijne soepgroenten (150 g)
2 eetlepels olie
1 zak panklare spinazie (300 g)
200 ml kokosmelk
1 theelepel chilipoeder
1 ciabattabrood, in plakken

Bereiding

In soeppan ui en knoflook met soepgroenten in olie fruiten.

Spinazie in gedeelten toevoegen (handvol spinazie bewaren) en op laag vuur met deksel op pan laten slinken.

Kokosmelk, 100 ml water en chilipoeder toevoegen, aan de kook brengen en geheel even laten doorkoken.

Achtergehouden spinazie in reepjes snijden.

Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren en met zout en peper op smaak brengen.

Soep over twee kommen verdelen, met gesneden spinazie bestrooien en met ciabatta serveren.

Macaroni met cherry-tomaatjes uit de oven

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g pasta (penne)
zout
2 oude witte boterhammen, in stukjes
1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
250 g cherrytomaatjes, gehalveerd
200 g Danisch Bleu, in stukjes
peper
100 g geraspte pastakaas (Finello)

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verkruimel de boterhammen in een keukenmachine.
Verwarm de olie en fruit de ui met de knoflook in ± 3 minuten goudgeel en glazig.
Giet de pasta af en schep er het uimengsel, de tomatjes, de Danisch Bleu en peper naar smaak door.
Doe het over in ovenschaal.
Meng het broodkruim met de geraspte kaas en strooi het over de pasta.
Laat het gerecht in ± 5 minuten onder de hete grill gratineren.
Lekker met gekookte broccoli.

Wijnadvies: Jean Balmont rosé Cabernet Franc

Macaroni met romige paprikasaus

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

Ingrediënten

400 g macaroni grande (zak a 500 g)
2 uien
2 eetlepels olijfolie
1 zak driekleuren paprika (rood, groen en geel)
1 cup boursin cuisine knoflook & fijne kruiden (245 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 zakje pastakaas (150 g)

Bereiding

Macaroni volgens gebruiksaanwijzing koken.
Uien pellen en snipperen.
In braadpan olie met ui zachtjes verhitten.
Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
Paprika 5 minuten met ui meebakken.
Saus en 100 ml water door groente roeren en nog 2 minuten verwarmen.
Basilicumblaadjes fijnsnijden.
Macaroni en saus over vier borden verdelen.
Met kaas en basilicum bestrooien.

Pindasalsa

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

Ingrediënten

1 kleine ui
2 eetlepels olie
1 theelepel bloem
½ potje pindakaas (naturel)
1 eetlepel ketjap manis

Bereiding

Pel de ui, leg 'm op z'n kant en snij hem in kleine stukjes.
Je kunt de ui ook klein maken in een keukenmachine of kant-en-klaar gesnipperde uitjes kopen.
Doe de olie in een steelpan.
Bak de uitjes op halfhoog vuur in de olie in ongeveer 4 minuten zacht en goudgeel.
Doe de bloem erbij en roer nog even door.
Roer dan de pindakaas er goed door.
Doe de ketjap erbij en 150 ml (een kopje) water.
Zet het vuur laag en blijf roeren tot je een gladde, vrij dikke saus hebt.
Patat erbij en klaar!

Serveertip: de 'Pindasalsa' is lekker bij kant-en-klare gehaktballetjes, maar ook bij de 'Pittige kipkluiven'.

Tip: Snij de twee kapjes van de ui en maak een klein sneetje in de schil. Pel 'm eraf. Snij de ui en paar keer diep in. Draai de ui een kwartslag en doe het nog eens. Leg de ui op de bolle kant en snij er plakjes van. Nu heb je snippers!

Pittige hamburger met komkommersla

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

Ingrediënten

4 eetlepels zoete chilisaus
1 eetlepel ketjap
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 eetlepel donkere basterdsuiker
5 eetlepels limoensap
4 hamburger
2 komkommers
2 eetlepels wokolie (Conimex)
peper
zout
4 eetlepels koriander, geknipt

Bereiding

Roer de chilisaus, ketjap, de knoflook, de suiker en 3 eetlepels limoensap door elkaar.
Leg de hamburgers in een schaal en schenk het mengsel erover.
Keer de hamburgers zodat ze goed bedekt zijn met de marinade.
Was intussen de komkommers, snijd ze in de lengte middendoor en schraap de zaadlijsten eruit.
Schil met een dunschiller in de lengte repen van de komkommer.
Roer de rest van het limoensap met de olie, peper en zout naar smaak en de koriander door elkaar en schep het door de komkommerrepen.
Dep de hamburgers droog en bak ze op een barbecue aan beide kanten bruin en gaar.
Serveer ze met de komkommer.
Lekker met pandanrijst.

Wijnadvies: Ernest & Julio Gallo white zinfandel rosé

Rio choco

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ l banaan-chocolijs
½ l stracciatella-ijs
½ marmercake
2 bananen
5 eetlepels pure chocoladevlokken

Bereiding

Haal het ijs uit de diepvries en laat het in de koelkast in ongeveer 30 minuten een beetje zachter worden.

Zet de cakevorm op het bakpapier en teken de vorm af.

Knip het stuk papier uit en leg het op de bodem.

Knip nog twee lange stroken van 35 bij 15 centimeter.

Bekleed er de opstaande randen van de vorm mee.

Snij de cake in 8 plakken.

Snij de bananen in plakjes en verdeel ze in 3 gelijke porties.

Verdeel 1 portie van de bananenplakjes over de bodem van de vorm.

Schep het banaan-chocolijs erop en strijk het glad.

Leg de volgende portie banaan op het ijs.

Dek dit af met 4 plakken cake.

Druk het geheel goed aan.

Schep het stracciatella-ijs op de cake en strijk dit glad.

Leg de laatste portie banaan erop en dek dit af met de rest van de cake.

Druk goed aan.

Zet de vorm in de diepvries en laat het geheel in minstens 4 uur bevroren.

Neem de ijstaart uit de diepvries.

Keer de taart om op een grote schaal en haal het bakpapier weg.

Strooi de vlokken over de taart en snij hem in 8 plakken.

Riso sulla broda di fagioli con l'occhio (soep van rijst met witte bonen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

500 g kleine witte bonen met een oog (fabioli con l'occhio)

2 saustomaten

1 sjalot, of een uitje en een knoflook teentje)

1 peroncino

4 handjes rijst

olijfolie

Bereiding

Week de boontjes een nacht.

Kook ze gaar in een pan in 20 à 30 minuten.

Op het laatste moment doet u er een halve eetlepel zout bij., en meteen daarna het gas uitdraaien.

Snij de ui, de tomaten en het pepertje klein en laat se stukjes zacht worden in wat olijfolie.

Maal de bonen tot puree en doe dit bij het mengsel van tomaten en ui.

Voeg zoveel van de kookmassa toe tot u een vloeibare massa krijgt waar u de rijst bij strooit.

Kook de rijst gaar en roer er daarna een eetlepel 'rauwe' olijfolie door.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Rode bonensmurrie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rode paprika
2 eetlepels olie
1 bakje magere spekreepjes (van duoverpakking)
1 pot witte bonen in tomatensaus (360 g)
4 eetlepels geraspte jonge kaas

Bereiding

Was de paprika's en snij ze van boven naar beneden in tweeën.
Haal de witte draden met de pitjes (dat zijn de zaadlijsten) eruit.
Snij de paprika in reepjes en daarna in stukjes.
Verwarm de olie in een pan op laag vuur.
Doe de spekjes erbij, zet het vuur halfhoog en bak ze lekker knapperig in ongeveer 2 minuten.
Doe de paprikastukjes erbij en bak ze op laag vuur ongeveer 5 minuten mee.
Roer er regelmatig in met een houten lepel.
Doe de bonen in tomatensaus erbij en roer alles nog 1 minuut goed door elkaar.
Scheep de bonen half op de frieten en strooi een lepel geraspte kaas over elk bord.

Tip: Eet de 'Rode bonensmurrie' lekker met vissticks!

Rozijnentrio

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

Ingrediënten

50 g rozijnen
100 g pannenkoekenmix
1½ dl halfvolle melk
1 ei (M)
1 appel (Elstar)
paar druppels vloeibare boter
poedersuiker
stroop

Bereiding

Doe de rozijnen in een kleine kom met warm water en laat ze zo 5 minuten staan.
Roer de pannenkoekenmix en de helft van de melk met een garde tot het een glad beslag is.
Breek het ei boven een apart schaaltje.
Zorg dat er geen stukjes eierschaal bij zitten.
Terwijl je blijft roeren, doe je het ei en de rest van de melk bij het beslag.
Roer weer tot het een glad beslag is.
Giet nu de rozijnen af en dep ze droog met keukenpapier of een schone theedoek.
Was en schil de appel en rasp deze boven het beslag.
Roer de rozijnen en de appel door het beslag.
Laat in een koekenpan een paar druppels vloeibare boter heet worden.
Schep met een juslepel 3 kleine pannenkoekjes in de koekenpan en bak ze ongeveer 30 seconden aan beide kanten.
Leg de pannenkoekjes op een bord en dek ze af met een deksel.
Zo blijven ze lekker warm.
Bak op dezelfde manier ook de andere pannenkoekjes.
Verdeel de pannenkoekjes over vier borden.
Strooi poedersuiker over de pannenkoekjes of schenk er stroop over.

Salade met gebakken smac

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

Ingrediënten

900 g panklare mini krielaardappeltjes
zout
peper
2 eetlepels kerriepoeder
250 g sperziebonen, afgehaald en gebroken
250 g worteltjes, geschraapt en in schuine plakjes
1 blik Smac à 200 g
1 blik kidneybonen
1½ eetlepel Bak & Braad vloeibaar
3 eetlepels mayohalf
6 eetlepels yoghurt
1/2 dl sinaasappelsap
6 eetlepels bieslook, geknipt
1 rode ui, gesnipperd
5 zoetzure augurken, in plakjes

Bereiding

Kook de aardappeltjes met zout net gaar, giet ze af en laat ze uitdampen.
Kook de sperziebonen met de worteltjes in ± 7 minuten beetgaar, giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.
Snijd intussen de Smac in blokjes.
poel de kidneybonen af.
Verhit het vloeibare bakvet en bak de smac al omscheppend mooi bruin.
Klop een dressing van de mayohalf, de yoghurt, het sinaasappelsap, het kerriepoeder, peper en zout naar smaak en het bieslook.
Schep de aardappeltjes met de sperziebonen, de wortel, de kidneybonen, smac, de ui, de augurk en de dressing door elkaar.
Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Canaletto Salento rosé

Sapperdeflappen

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje bladerdeeg (diepvries, 10 plakjes)

1 appel

1 peer

1 eetlepel citroensap

3 eetlepels appel-perenstroop

5 eetlepels rozijnen

1 theelepel kaneelpoeder

2 eetlepels suiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C of gasovenstand 5.

Leg het bakpapier op de bakplaat.

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien (dat duurt ongeveer 10 minuten).

Schil de appel en de peer.

Snij ze in vieren en snij de klokhuizen eruit.

Snij de kwarten appel en peer in stukjes en doe ze in een kom.

'n Beetje citroensap erover, dan blijft het fruit mooi.

Schep appel-perenstroop, rozijnen en kaneel erdoor.

De vulling voor de flappen is klaar!

Op elk plakje deeg schep je in het midden wat vulling.

Strijk op de rand van zo'n plakje een heel klein beetje water.

Vouw de plakjes tot een driehoek.

Druk met de tanden van een vork de randen goed dicht (dat worden mooie kartelrandjes).

Strooi suiker over de 10 flapjes en leg ze op de bakplaat.

Schuif de bakplaat in het midden van de oven.

In 20 minuten bak je de flapjes knapperig en bruin.

Haal ze uit de oven en laat ze op de bakplaat afkoelen.

Lauwwarm zijn ze lekker en helemaal afgekoeld zijn ze ook lekker.

Sappige peren

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

Ingrediënten

4 stoofpeertjes

1 dl diksap appel-zwarte bessen (biologisch)

½ kaneelstokje

Bereiding

Schil de peren en snij ze elk in 4 stukken.

Snij het klokhuis eruit.

Doe de stukken peer in een pan.

Giet het diksap erover.

Giet er dan zoveel water bij dat de peren ruim onder staan.

Doe het halve kaneelstokje erbij.

Zet de pan op het vuur, breng de peertjes aan de kook.

Draai dan meteen het vuur laag.

De peren mogen niet hard koken.

Zorg ervoor dat het water niet te hard borrelt.

Doe het deksel op de pan en stoof de peren gaar en mooi rood.

Dat duurt ongeveer 1½ uur.

Je kunt de peren warm of koud eten.

Een schepje van het kookvocht erover is lekker.

Serveer er de patat bij.

Tip: De 'Sappige peren' zijn erg lekker met een kipknops!

Schnitzels met een kaaskorstje

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 ongepaneerde schnitzels
4 eetlepels tarwebloem
1 scharrelei
peper, zout
50 g geraspte oude kaas,
zakje à 150 g
4 eetlepels paneermeel
40 g boter

Bereiding

Dep de schnitzels met keukenpapier droog.
Strooi de bloem in een diep bord.
Klop het ei met 1 eetlepel water en peper en zout naar smaak los in een ander diep bord.
Meng de kaas met het paneermeel in een derde diep bord.
Wentel de schnitzels eerst door de bloem en vervolgens door het eimengsel.
Laat ze goed uitlekken en druk ze in het paneermengsel.
Smelt de boter in een koekenpan en bak de schnitzels aan beide kanten mooi lichtbruin en in ± 7 minuten gaar.
Lekker met frieten en sla.

Wijnadvies: Terra Verona Valpolicella

Shoarmapotje met

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 rode peper, ontzaad en fijngehakt
400 g shoarma
1 rode paprika, in stukjes
1 groene paprika, in stukjes
1 gele paprika, in stukjes
350 g sperziebonen
1 blik tomatenblokjes à 400 g
peper
zout
2 eetlepels koriander, geknipt

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook en de peper al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg het vlees toe en bak het op een hoog vuur al omscheppend bruin.

Voeg de paprika en de sperziebonen toe en bak alles al omscheppend 3 minuten.

Voeg de tomatenblokjes en 1 dl water toe en laat alles op een laag vuur in ±15 minuten zachtjes pruttelen.

Voeg zonodig extra water toe.

Breng alles op smaak met peper en zout en garneer met het koriander.

Lekker met witte rijst.

Wijnadvies: Andes Peaks Merlot

Spoe kies

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl		Sterren	

Ingrediënten

100 g pure chocolade
4 ananasschijven (blikje)
250 g aardbeien
1 banaan
1 eetlepel citroensap
100 g witte chocolade
2 eetlepels decoratiehagel (flesje)

Bereiding

Vul een grote pan voor de helft met water en breng dit aan de kook.
Hang een kleine pan in de grote pan.
Breek de pure chocolade in stukken, doe ze in de kleinere pan en zet het vuur laag.
Laat zo de chocolade smelten.
Laat intussen de ananasschijven uitlekken in de zeef en snij ze in stukjes.
Was de aardbeien en haal de kroontjes eraf.
Snij de banaan in stukken en giet het citroensap erover.
Leg een stuk bakpapier op een groot bord.
Neem de kleine pan uit het warme water.
Prik steeds een stukje fruit aan een satéstokje en doop de helft van de stukjes fruit om de beurt in de chocolade.
Stop niet tussentijds want dan wordt de chocolade hard.
Strooi er als versiering wat decoratiehagel overheen.
Leg het chocoladefruit op bakpapier om af te koelen.
Smelt de witte chocolade op dezelfde manier en doop de rest van het fruit erin.
Strooi als versiering wat decoratiehagel over het chocoladefruit.
Leg het fruit op het bakpapier om af te koelen.
Prik daarna verschillende stukjes fruit aan één satéstokje.
Verdeel de stokjes over vier bordjes.

Stap-voor-stap plaatpizza

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

500 g patentbloem
1 zakje instant gist
bloem om te bestuiven
olie om in te vetten

Bereiding

Boven grote kom bloem in zeef overdoen.

Zeef heen en weer schudden of vork in bloem heen en weer bewegen, zodat bloem door zeef valt.

Zakje gist boven kom leegschudden en met vork gelijkmatig door gezeefde bloem scheppen.

Over bloem 2 theelepels zout strooien.

Met vuist of bolle kant van lepel diep kuiltje in bloem maken en hierin rest van olijfolie en 350 ml lauw water gieten.

Met één hand vanuit kuiltje met ronddraaiende beweging olie en water door bloem mengen, tot samenhangend deeg ontstaat.

Indien nodig wat water toevoegen.

Bloem over werkvlak uitstrooien en deegbal erop leggen.

Deeg doorkneden en telkens met handpalm platduwen, zodat het na ca. 10 minuten soepel, glanzend en elastisch is.

Deegbal in met olie ingevette kom leggen en afdekken met een natgemaakte theedoek.

Kom op warme plek zetten (bijvoorbeeld in vensterbank of vlakbij verwarming) en deeg minstens 1 uur laten rijzen, tot het in volume verdubbeld is.

Oven voorverwarmen op 250 °C.

Deeg in kom weer wat platter drukken en op bakplaat leggen.

Deegroller met bloem bestuiven en deeg tot rechthoekige lap uitrollen.

Deeglap met knokkels van hand op 1 cm van rand indrukken, zodat bollere rand ontstaat.

Deeg bestrijken met pizzasaus (vanuit midden uitstrijken, randen vrijlaten) en beleg (3-4 soorten) erover verdelen.

Plaatpizza in oven in 10-12 minuten bakken, tot pizza goudbruine randen heeft, gaar en krokant is.

Tip: Gebruik 1 grote bakplaat voor een oven van 90 cm of 2 bakplaten voor een kleinere oven. Verdeel hiervoor de deegbol in tweeën en druk het deeg op twee bakplaten uit. Schuif een bakplaat bovenin de oven en een onderin en wissel ze halverwege de baktijd om.

Tip: Lekker op de pizza: cherrytomaten, broccoliroosjes, geraspte belegen kaas, plakjes mozzarella, ringen (rode) ui, plakjes salami, roergebakken spinazie, reepjes rode of gele paprika. Ook lekker: verbrokkelde gorgonzola, verbrokkelde, verse roomkaas met kruiden en knoflook, rauwe ham, rulgebakken rundergehakt, grote, gepelde garnalen (bijv. jumbogarnalen), gebakken reepjes kipfilet, kastanjechampignons, groene en zwarte olijven zonder pit, ananas, ontbijtspek, pijnboompitten, courgette.

Sweet chili kipnoedels met paprika

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

Ingrediënten

3 paprika's
2 preien
300 g kipfiletblokjes
Conimex Ketjap Asin
1 pak (250 g) Conimex Wok Noedels
1 blikje ca. 200 g ananasstukjes
Conimex Sweet Chili Saus
Conimex Wok Olie

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat ketjap asin) aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed uit laten lekken.
Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in stukjes.
Was en snijd de prei in ringen.
Laat de ananasstukjes goed uitlekken, snijd ze eventueel wat kleiner.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de kipblokjes, paprika en preiringen 10 minuten.
Scheep de afgekoelde noedels en de ananas erdoor en wok nog 3 minuten.
Voeg dan sweet chili saus naar smaak (ca. 6 eetlepels) en 2 eetlepels ketjap asin toe en schep alles nog een keer goed door elkaar.
Scheep de sweet chili kipnoedels met paprika in diepe borden of kommen.

Serveertip: Zet Conimex Kroepoek Naturel en Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Neem in plaats van paprika en prei ook eens paksoi, lente-uitjes en kerstomaatjes. Het is dan handig om de tomaatjes even te halveren.

Taartfeest

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 pakken Filipinoskoekjes melkchocolade

½ l slagroom

45 g suiker

1 zakje vanillesuiker

1 blikje mandarijnen

1 kokertje Smarties (40 g)

Bereiding

Leg een springvorm (18 cm) op het bakpapier en teken met een potlood de vorm af.

Knip de cirkel uit en leg die in het bakblik.

Knip nu een strook van 8 bij 55 cm uit.

Leg de strook tegen de zijkant van de rand.

Je kunt het papier eventueel vastplakken met een druppeltje vloeibare boter of margarine.

Het papier steekt aan de bovenkant iets uit.

Leg de koekjes op een bord.

Breek ze in stukjes.

Klop de slagroom met de suiker en vanillesuiker stijf.

Verdeel 1/3 deel van de koekjes over de bodem van de springvorm.

Schep daarna 1/3 van de slagroom in de springvorm op de koekjes.

Strijk de slagroom met een spatel glad.

Leg hierop weer 1/3 van de koekjes, daarna weer 1/3 van de slagroom, weer 1/3 van de koekjes en als laatste weer 1/3 van de slagroom.

Zet de taart 4 uur in de vriezer.

Haal de taart uit de diepvries.

Maak de zijkanten van de springvorm los en haal voorzichtig het bakpapier van de zijkanten af.

Versier de ijstaart met mandarijntjes, smarties en kaarsjes.

Taco's met pikante kip

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 uien, gesnipperd
1 rode peper, gesnipperd
400 g kipfilet, in reepjes
1 rode paprika, in kleine stukjes
1 blikje maïs à 150 g, uitgelekt
1 blikje tomatenpuree à 68 g
tabasco
peper
zout
1 zak Casa Fiesta Taco Soft
100 g gemengde sla

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui met de peper in ± 5 minuten goudgeel en glazig.
Voeg de kip toe en bak alles al omscheppend bruin.
Bak de paprika ± 5 minuten mee.
Schep de maïs, de puree en 1 dl heet water erdoor en breng alles aan de kook.
Breng het pittig op smaak met tabasco en peper en zout.
Verwarm de taco's volgens de aanwijzingen op de verpakking en verdeel de sla en het kipmengsel erover.
Rol ze op en snijd ze schuin middendoor.
Serveer direct.
Lekker met de groene salade.

Wijnadvies: Buzet rosé

Varkenscurry met kokos

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	http://www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

600 g heupstuk (in kleinere stukken gesneden)
2 eetlepels olie
1 gesnipperde ui
1 eetlepel vers geraspte gember
1 stengel citroengras (gekneusd en fijngehakt)
3 eetlepels milde kerriepasta
6 kaffir-limoenblaadjes (fijngesneden)
6 dl kokosmelk
1 bundel basilicum
1 bot koriander (fijngesneden)

Bereiding

Verwarm de olie en fruit de ui, de gember en het citroengras ongeveer 4 minuten.
Zorg ervoor dat de specerijen niet verbranden.
Voeg de kerriepasta en de limoenblaadjes toe en roerbak nog 2 minuten verder.
Voeg dan het vlees en de kokosmelk toe en laat 20 minuten rustig sudderen.
Werk het gerecht op het allerlaatste moment af met de geplukte basilicum en de koriander.
Serveer met noedels of gestoomde rijst.

Tip: Kaffir-limoenblaadjes zijn werkelijk onmisbaar in de Thaise keuken. Je vindt ze in de oosterse speciaalzaak. Je hoeft niet telkens naar de winkel te hollen, want de verse blaadjes kan je zonder kwaliteitsverlies in het diepvriesvak bewaren.

Ken je het verschil tussen kerrie en curry? Kerrie is een specerijenmengsel. In Indië of Sri Lanka gaat het meestal om een poeder, in Thailand worden eerder vochtige pasta's gebruikt. Er is zowel rode als groene kerriepasta. De groene wordt vooral bij vis gebruikt, de rode bij vlees en schaaldieren. Een curry is dan weer een bereiding waarin kerrie een hoofdrol speelt.

Varkensreepjes in tempura met rucoladressing

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

Ingrediënten

500 g varkenslapjes (in reepjes gesneden)
frituurolie

voor het tempurabeslag

2 eetlepels grof gemalen zwarte peper
4 dl ijskoud water
150 g bloem
50 g maïszetmeel
een snuifje zout

voor de dressing:

2 dl mayonaise
2 eetlepels fijngesnipperde rucola
1 eetlepel limoensap

Bereiding

Maak het beslag door de bloem, het zetmeel en de peper door het water te mengen.

Breng op smaak met zout.

Doe de mayonaise, de rucola en het limoensap in een hoge beker en mix met een staafmixer.

Haal de varkensreepjes door het beslag en frituur 2 tot 3 minuten op 180°C.

Laat uitlekken op keukenpapier.

Serveer de tempura met de dressing.

Eventueel kan je er ook nog wat gestoomde primeurgroenten bij serveren.

Tip: Voor een extra krokant resultaat roer je het beslag niet te glad. Het geheel mag best wat klonterig blijven. Gebruik dan ook geen vork of klopper, maar eerder eetstokjes.

Visbakkie

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

Ingrediënten

1 eetlepel olie
1 bakje cherrytomaatjes
1 bakje kibbeling (ongeveer 275 g)
3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels yoghurt
1 grote zoetzure augurk
2 takjes peterselie

Bereiding

Haal de bakplaat uit de oven en vet 'm in met de olie.
Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4.
Was de tomaatjes.
Snij grote stukken kibbeling doormidden.
Leg de kibbeling op de bakplaat.
Schuif de bakplaat in de oven en bak de kibbeling in ongeveer 8 minuten warm.
Maak ondertussen het augurksausje.
Meng in een kommetje de mayonaise met de yoghurt.
Snij de augurk in piepkleine stukjes.
Meng de augurk door het mayonaisemengsel.
Knip de peterselie met een schaar boven het kommetje in kleine stukjes.
Roer het sausje goed door.
Haal de bakplaat uit de oven.
Doe wat kibbeling en tomaat in elk bakje.
Scheep er wat saus bovenop.
Patat erbij serveren.

Tip: Als je de tomaatjes bij de kibbeling op de bakplaat legt, worden ze lekker warm en een beetje zacht. Dat is ook erg lekker!

Visburger 1

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

Ingrediënten

3 eetlepels boter of margarine
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 schaalpje kibbeling (ca. 300 g)
4 zoetzure augurken
4 zachte witte bolletjes
6 eetlepels mosterdsaus (flesje a 250 ml)
1 zak gemengde sla (200 g)

Bereiding

Laat de boter smelten in een braadpan.
Bak de aardappelschijfjes in ongeveer 10 minuten op middelhoog vuur gaar en bruin.
Bak de kibbeling in een koekenpan (zonder boter!) ongeveer 5 minuten.
Snij de augurken in plakjes.
Snij de bolletjes open en smeer er wat mosterdsaus op.
Leg op elk bolletje een beetje sla en een stuk kibbeling.
Leg de augurkplakjes op de vis.
Leg de bolletjes op een bord en schep er de gebakken aardappels naast.
Maak van rest van sla een lekkere salade met een slasausje.

Visburger 2

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel olie
2 tomaten
4 blaadjes sla
2 zoetzure augurken
4 kabeljauwburgers
4 zachte witte bolletjes (of bruine)
4 eetlepels Thousand Island dressing

Bereiding

Haal de bakplaat uit de oven en vet 'm in met de olie.
Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3.
Was de tomaten en blaadjes sla.
Dep ze droog met wat keukenpapier.
Snij de tomaten en augurken in dunne plakjes.
Leg de kabeljauwburgers op de bakplaat.
Doe ovenwanten aan en schuif de bakplaat in de oven.
Bak de burgers 8 minuten; draai ze halverwege om.
Snij de broodjes doormidden.
Leg op de onderste helften de blaadjes sla.
Doe ovenwanten aan en haal de kabeljauwburgers uit de oven.
Leg ze op de blaadjes sla.
Verdeel de plakjes tomaat en augurk over de visburgers.
Schenk er de dressing over en dek de visburgers af met de bovenste helften van de broodjes.
Serveer de patat erbij.

Visschotel uit de oven

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

Ingrediënten

350 g tilapiafilet

peper

zout

1 blikje John West Vispaté zalm à 125 g

4 cocktailtomaten, in plakjes

3 sneetjes oud witbrood, verkruimeld

2 eetlepels peterselie

3 eetlepels olijfolie traditioneel

Bereiding

Dep de vis droog met keukenpapier en leg hem in een ingevette ovenschaal.

Bestrooi met peper en zout naar smaak.

Bestrijk de vis met de vispaté.

Leg de tomaten erop en bestrooi met het broodkruim en de peterselie.

Druppel er de olijfolie over en bestrooi met peper en zout naar smaak.

Laat de vis in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 25 minuten gaar en het gerecht mooi bruin worden.

Lekker met aardappelpuree en broccoli.

Wijnadvies: die Breedekloof Chardonnay

Wijze wafels

Menugang Hapje

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type -

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1/3 pot aardbeienjam (ca. 150 g)

250 ml slagroom

1 zakje slagroomversteviger

16 galette wafels (pakje à 250 g)

2 flesjes musket gemengd (flesje à 20 g)

Bereiding

Doe de jam in een kom en prak eventuele vruchten goed fijn met een vork.

Schenk de slagroom in een andere kom, doe de slagroomversteviger erbij en klop de slagroom stijf met een mixer.

Schep de aardbeienjam door de slagroom.

Leg 8 wafels op het aanrecht en schep elke wafel vol met een flinke eetlepel aardbeienroom.

Leg er een wafel bovenop.

Druk zachtjes op de wafel, zodat de aardbeienroom een beetje uitpuilt aan de zijkanten.

Strijk de zijkanten glad met de bolle kant van een theelepel.

Strooi de musket op een plat bord.

Rol de wafels voorzichtig een voor een op hun zijkant door de kleurige korreltjes.

Als je de wafels niet meteen serveert, zet ze dan in de koelkast.

Tip: Ook leuk: Als je de wafels door decoratiehagel of M&M's minis rolt, ziet dat er ook heel 'wijs' uit!

Wortelwrap

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

Ingrediënten

2 augurken (middelmaat)

1 bakje wortel-selleriesalade (250 g)

8 bladen sla (mooie grote)

8 plakjes kipfilet

cadeaulint

prikkertjes

Bereiding

Knip stukken cadeaulint van 10 centimeter.

Laat het lint krullen met de botte kant van een schaar.

Knoop om elk prikkertje een stuk gekruld lint.

Snij de augurken in kleine blokjes.

Schep de wortel-selleriesalade in een bakje en schep er de augurkblokjes doorheen.

Was de slabladeren en dep ze goed droog met wat keukenpapier.

Leg ze op het aanrecht met de bolle kant naar onderen.

Leg op elk blad 1 plakje kipfilet.

Leg in het midden van elk plakje kipfilet een langwerpig bergje wortel-selleriesalade.

Rol de sla met de kipfilet om het mengsel op en steek het pakketje vast met een versierd prikkertje.

Serveren met patat.

Yogimousse

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

8 blaadjes witte gelatine

250 g aardbeien

½ pot aardbeienjam zonder suiker (à 450 g)

½ l volle yoghurt

125 ml slagroom

Bereiding

Leg de gelatineblaadjes een voor een in een bakje met koud water.

Laat ze in ongeveer vijf minuten zacht worden.

Was de aardbeien voorzichtig en haal de kroontjes eraf.

Snij de helft van de aardbeien in plakjes.

Prak de rest met een vork fijn.

Breng 3 eetlepels water in een pannetje aan de kook.

Neem de pan van het vuur.

Knijp de gelatineblaadjes uit en roer ze door het hete water totdat je niks meer ziet.

Roer de jam erdoor.

Doe de yoghurt in een kom en roer het jam-gelatinemengsel en de geprakte aardbeien erdoor.

Doe de slagroom in een kom en klop deze met de mixer stijf.

Schep het yoghurtmengsel erdoor.

Nu is het een mousse.

Spoel de cakevorm om met koud water.

Schenk de mousse in de vorm.

Dek de vorm af met plasticfolie en laat de mousse in de koelkast in ongeveer 1½ uur opstijven.

Doe de stop in de gootsteen en laat er een laagje heet water in lopen.

Dompel de onderkant van de cakevorm even in het hete water (zo worden de randjes van de mousse zacht en komt ze makkelijker uit de vorm).

Zet een groot bord of platte schaal op de vorm.

Keer deze met het bord erop om.

Schud tot de mousse uit de vorm komt.

Versier de mousse met de plakjes aardbei.

Zalmspiesen met venkel

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

Ingrediënten

3 venkelknollen
25 g boter
2 sjalotten
½ dl cream sherry
1½ eetlepel bouillonpoeder
2 pakken Queens zalmspiesen à 250 g, ontdooid
2 eetlepels olijfolie traditioneel
peper
zout

Bereiding

Maak de venkel schoon, houd een beetje van het groene loof apart voor de garnering en snijd de knollen in dunne reepjes.
Verhit de boter en fruit de sjalotten al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de venkel toe en bak hem kort mee.
Schenk de sherry en ½ dl heet water erbij en strooi de bouillonpoeder erover.
Stoof de venkel in ± 7 minuten beetgaar.
Dep intussen de zalmspiesen droog met keukenpapier en bestrijk ze met olie.
Rooster ze in een grillpan of op de barbecue in ± 10 minuten rondom mooi bruin en gaar.
Bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Serveer met de venkel.
Lekker met couscous.

Wijnadvies: Andes Peaks Chardonnay

