



Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

116 recepten
(Carta2006-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Appel-kaneel smoothie
2. Ardenner sandwich
3. Artisjok met vinaigrette
4. Bananen trots met gegrilde nectarine
5. Broccolitaart met noten
6. Broodje Italiaanse salade
7. Carbonara met aardappelen en varkenskoteletten
8. Champignonrisotto
9. Chili con porkie met tequila en limoen
10. Chinese vleesreepjes met sweet & sour groenten en cashewnoten
11. Cottage cheese met radijs
12. Côtelettes de marcassin aux poires (koteletten van wild zwijn met peren)
13. Crêpes à la Condé (flensjes Condé)
14. Crêpes: recette de base (basisrecept flensjes)
15. Drie in de pan met courgettes
16. Focaccia met rauwe ham en tomaatjes
17. Forelpakketjes
18. Garnalen & lente-uispies
19. Garniture Agnes Sorel (garnituur Agnes Sorel)
20. Gebakken curry aardappelen met uien
21. Gegratineerde macaroni
22. Gekarameliseerd fruit
23. Gevulde eieren met gerookte forefilet
24. In dille en peperkorrels gemarineerde rauwe zalm
25. Indiaas stoofpotje met couscous
26. Italiaanse koteletten
27. Kalfsschnitzel met romige oesterzwammen
28. Kip met Opperdoezer ronde
29. Komkommer-tomaatsalade met gerookte forel
30. Komkommer croissant
31. Komkommer met gerookte forefilet
32. Kruidige aardappeltjes 3
33. Maaltijd-vissoep met jonge spinazie
34. Maaltijdsalade met tonijn en augurk
35. Meergranensandwich
36. Mie met groene groenten en roze garnalen
37. Oosterse kalfsoester
38. Paksoi-prei-wortelsoep met gehaktballetjes
39. Pannenkoekjes met bosvruchten
40. Pasta met aubergine en Beemsterkaas
41. Pasta met gegrilde paprika, prei en zalm
42. Pasta met rivierkreeft en zalm
43. Perzik-kaneel smoothie
44. Pestostamppot met gerookt ontbijtspek
45. Peultjes-aspergesalade met hammousse
46. Peultjes en worteltjes met citroen en peterselie
47. Picknicksandwich met kip en komkommer
48. Pikante kaasfondue
49. Pikante speklapjes met roerbakschotel van andijvie
50. Pikante stampot met vlees en groente
51. Pinda-wokdip met kip en groenten
52. Pitabrood met gekruid gehakt
53. Pitabroodje haring-komkommersalade
54. Pitabroodjes met kikkererwtentpuree
55. Pitapizza
56. Pitasandwich met Indiase kipsalade
57. Pittige bonen-groentesoep (een stevige maaltijdsoup met spekjes en sambal)
58. Pittige clubsandwich met koolrabi
59. Pittige erwtensoup
60. Pittige kipfilet met mango
61. Pittige kippen-pindasoup

62. Pittige miesoep met kip
63. Pittige penne met gebakken tomaat en spekjes
64. Pittige spaghetti met gerookte kip en groene groenten
65. Pittige tijgergarnalen met knoflook
66. Pittige uien en kip
67. Pittige varkenskebabs met groenten
68. Pizza met banaan, chocola en pinda's
69. Pizza met ham
70. Pizza met paprika en gerookte kip
71. Pizza met tonijn en rucola
72. Pizza met vis en tomaat
73. Pizza quattro stagioni
74. Pizzabrood met salami en groenten
75. Poffertjes met kaneelboter
76. Pompoen uit de oven 1
77. Pompoen uit de oven 2
78. Pompoenlasagne
79. Pompoenschotel met geitenkaas
80. Power smoothie met mango
81. Prei met balsamico-azijn
82. Prei met kaas-roomsaus en karbonade
83. Preischotel uit de oven
84. Preisoufflé met gruyère
85. Preistampot met pangaziafilet
86. Preitaart met walnoten
87. Provençaalse rijstschotel
88. Provençaalse roerbak met kip
89. Raapstelenstampot met katenspek en bosui
90. Raclettekaas met augurkensalsa
91. Ratatouille met tomatenrijst
92. Rendangwoknoedels met paksoi
93. Reuzengehaktshijf met boontjes
94. Ribeye in merlot
95. Riefpannekoke
96. Rijst met paddenstoelensaus
97. Rijstsalade met garnalen
98. Rijstschotel met garnalen
99. Rijstwafel speciaal
100. Risotto met groene groenten
101. Risotto met lentegroenten
102. Risotto met raapstelen en rucola
103. Rivierkreeftjes met peterselie-mayonaise
104. Rode-bietensoep met runderrookworst
105. Rode-koolschotel met appel en rookworst
106. Rode curry van kalkoen en boontjes
107. Rode kool met appel, tutti-frutti en amandelen
108. Rode vleescurry met gembermihoen en broccoli
109. Rodevruchtensorbet
110. Rodewijn-wildfondue met linzen
111. Roerbak met kip en knapperige groenten
112. Roerbak met kip en peultjes
113. Sauce Aioli (knoflooksaus)
114. Sauce raifort froide (koude mierikswortelsaus)
115. Sole en blanquette (blanquette van zeetong)
116. Vitello tonnato (in bouillon gegaarde varkensrollade met tonijnmayonaise)

Appel-kaneel smoothie

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 appels
1 eetlepel rozijnen
2 dl Mona Yomild Drink naturel (geen suiker toegevoegd)
1 theelepel kaneelpoeder
2 grote bollen Mona Schepijs vanille-chocolade

Bereiding

Schil en snijd de appels in stukjes.

Eventueel laten bevriezen.

Doe het (bevroren) fruit, en de rozijnen de Yomild Drink, de helft van het kaneelpoeder en de bollen schepijs in een grote maatbeker (of beker van de foodprocessor of liquidizer).

Zet de staafmixer erin en laat die een minuutje draaien (of zet de foodprocessor of liquidizer aan).

Schenk de smoothie in 2 hoge glazen.

Bestrooi met de rest van het kaneelpoeder.

Variatietip: Als toetje: schep onderin 2 puddingschaaltjes 1 in stukjes gesneden appel en schenk hier de smoothie op. Bestrooi met het kaneelpoeder en serveer met een lepel.

Ardenner sandwich

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 sneetjes witbrood
curryketchup
4 plakken Ardenner boterhamworst
4 plakken jong belegen kaas
2 zoetzure augurken, in schuine plakjes

Bereiding

Bestrijk de boterhammen dun met de ketchup.
Verdeel over 4 boterhammen de boterhamworst en de kaas en schuif de boterhammen kort onder de hete grill zodat de kaas een beetje smelt.
Leg de augurkplakjes erop en dek af met de rest van het brood.
Snijd de sandwiches schuin middendoor.

Wijnadvies: Quinta, bag in box, rosado, rosé, Spanje

Artisjok met vinaigrette

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 artisjokken
2½ eetlepel versgeperst citroensap
zout
6 eetlepels olijfolie extra vierge
1 teentje knoflook, gepeld
1 theelepel (Dijon)mosterd
versgemalen peper

Bereiding

Knip eventueel de bruine puntjes van de buitenste bladeren van de artisjokken en snijd de steel vlak onder de steelaanzet af zodat de artisjokken goed blijven staan.
Kook ze in ruim water met 1 eetlepel citroensap en zout naar smaak in ± 40 minuten gaar.
Leg een bord op de artisjokken zodat ze onder water blijven.
Controleer of ze gaar zijn door aan een blaadje te trekken.
Laat het makkelijk los, dan zijn ze goed.
Klop intussen een dressing van de olie, de rest van het citroensap, de uitgeperste knoflook, de mosterd en peper en zout naar smaak.
Leg de uitgelekte artisjokken op de borden en serveer met de dressing.
Pluk stuk voor stuk de blaadjes eraf, doop het dikke gedeelte in de dressing en schraap met de tanden het vlees uit de blaadjes.
Verwijder tot slot het hooi en eet de bodem met een beetje vinaigrette.

Wijnadvies: La Marouette, biologische Sauvignon blanc, wit

Bananen trots met gegrilde nectarine

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1½ eetlepel amandelschaafsel

2 nectarines

2 eetlepels vloeibare honing

15 g boter

4 mooie bollen Hertog IJsspecialiteit bananen trots (bak à 875 ml)

Bereiding

Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan lichtbruin.

Was de nectarines, halveer ze en wip de pitten eruit.

Leg ze naast elkaar, met de snijkant naar boven, op een bakblik en verdeel er de honing en de boter over.

Laat ze onder de hete grill mooi lichtbruin roosteren.

Verdeel de nectarines over de borden, schep het ijs ernaast en garneer met het amandelschaafsel.

Wijnadvies: Moscatel, Mediterranee

Broccolitaart met noten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 g broccoli, in kleine roosjes
zout
6 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid
3 scharreleieren
1½ dl Room Culinair
peper
125 g Slankie 20+ licht pittig, bak à 400 g, grof geraspt
75 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Kook de broccoli in ruim water met zout in ± 6 minuten beetgaar.
Giet de broccoli af en laat hem goed uitlekken.
Leg de plakjes bladerdeeg in stervorm op elkaar en rol ze uit tot een ronde lap (ø 30 cm) en bekleed een lage taartvorm (ø 26 cm) ermee.
Klop de eieren los met de room en peper en weinig zout naar smaak.
Schep de kaas erdoor.
Verdeel de broccoli met de noten over de taartbodem en schenk het eimengsel erover.
Bak de taart in ± 30 minuten goudbruin en gaar.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Cave d'Obernai Pinot blanc, wit, Frankrijk

Broodje Italiaanse salade

Menugang Lunchgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ rode paprika
½ gele paprika
3 cocktailaugurkjes, fijngenhakt
10 cherrytomaatjes, in vieren
1 mozzarellakaasje à 125 g, in blokjes
4 eetlepels grof gesneden basilicum
versgemalen peper
zout
8 kaiserbroodjes
40 g rucola
olijfolie extra vierge

Bereiding

Schep de in piepkleine blokjes gesneden paprika's met de augurk, de tomaatjes, de mozzarella en het basilicum door elkaar.

Breng het mengsel op smaak met peper en zout.

Bak de broodjes af volgens de aanwijzingen op de verpakking en snijd ze open.

Verdeel de rucola over de broodjes en schep de salade erop.

Druppel er olijfolie over en serveer direct.

Info: Deze broodjes zijn heel geschikt om mee te nemen tijdens een picknick, naar je werk of op schoolreis. Verpak de broodjes dan afzonderlijk in een stukje huishoudfolie en vervolgens in aluminiumfolie. Zo blijft het beleg goed op z'n plaats en blijven de broodjes lekker fris.

Carbonara met aardappelen en varkenskoteletten

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

Ingrediënten

2 grote frietaardappelen, geschild

2 dl room

1 dl melk

50 g parmezaankaas

maïzena

4 eigelen van scharrelkippen

olijfolie, extra vierge

gehakte truffel of truffelolie

parmezaanschilfers

50 g erwten

4 varkenskoteletten

Bereiding

Snijd de aardappelen tot lange slierten met een Japanse mandoline of een dunschiller en vervolgens in lange reepjes met een mes.

Breng de room en de melk aan de kook en voeg de parmezaankaas toe.

Bind met wat maïzena en kruid met peper en zout.

Kruid de koteletten met peper en zout en bak ze kort aan twee kanten in wat boter.

Kook de aardappelslierten gedurende 45 seconden in gezouten water en giet af door een zeef.

Plaats de sliertjes op 4 borden en giet de kaassaus erover.

Garneer met spek, gehakte truffel of truffelolie, parmezaanschilfers, erwten, olijfolie en eigeel.

Serveer met de varkenskoteletten.

Champignonrisotto

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g gerookt spek
1 kleine ui
1 teentje knoflook
225 g witte champignons
100 g grotchampignons
75 g boter
2 eetlepels olijfolie
375 g risottorijst
300 ml droge witte wijn
1,2 l kippenbouillon
75 g geraspte parmezaanse kaas + voor garnering
3 eetlepels gehakte verse basilicum + wat blaadjes voor garnering

Bereiding

Snij het spek in dobbelsteentjes en snipper de ui en knoflook.
Halveer de champignons.
Bak het spek en de ui in 40 g boter en doe over op een bord.
Bak de champignons ca 5 minuten in de rest van de boter en olijfolie.
Doe ze over op het bord.
Bak de rijst en knoflook 1 minuut in de pan.
Giet de wijn erbij en breng aan de kook.
Laat koken tot de wijn bijna geheel is opgenomen.
Voeg de helft van de bouillon toe, breng aan de kook en laat doorkoken.
Voeg vervolgens de rest van de bouillon toe en laat doorkoken tot de bouillon is opgenomen.
Voeg spek, champignons en ui toe.
Verhit de risotto tot ze crèmig is.
Breng op smaak en roer de gehakte basilicum en de kaas door.
Garneer met de basilicumblaadjes en de kaas.

Variatietip: Pancetta is een lekker alternatief voor gerookt spek. Dit is doorregen, aan de lucht gedroogd buikspek uit Italië. U kunt echter ook gekookte ham toevoegen.

Chili con porkie met tequila en limoen

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

Ingrediënten

2 uien
1 teentje knoflook
olijfolie
2 eetlepels chilipoeder
1 fijn gesneden rode Spaanse peper zonder vliesjes en zaadjes
peper
zout
200 g zongedroogde tomaten
2 blikken gepelde tomaten van 400 g
½ kaneelstokje
½ bussel munt
½ bussel koriander
2 blikjes rode bonen van 400 g
500 g fijn gesneden varkensschouder
1 dl tequila
5 limoenen

Bereiding

Mix de zongedroogde tomaten met olijfolie tot een dikke pasta.
Snipper de ui en knoflook zo fijn mogelijk en fruit in wat olijfolie.
Voeg het chilipoeder, de Spaanse peper, peper en zout toe.
Doe er vervolgens ook het varkensvlees bij en bak alles mooi goudbruin.
Flambeer met de tequila.
Voeg de pasta van gedroogde tomaten met de gepelde tomaten, het kaneelstokje en een glas water bij het vlees.
Dek de pan af en zet een half uurtje in een oven op 150°C.
Doe er de bonen bij en bak nog eens een half uurtje.
Verfris de bereiding net voor het opdienen met het sap van 4 limoenen en de verse kruiden.
Snijd de resterende limoen in plakjes en gebruik die als versiering.

Chinese vleesreepjes met sweet & sour groenten en cashewnoten

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

Ingrediënten

400 g vleesreepjes
Conimex Wok Marinade
400 g (witte) rijst
8 eetlepels ongezouten cashewnoten
Conimex Wok Olie
600 g Chinese wokgroenten
Conimex Woksaus Chinese Sweet & Sour

Bereiding

Meng de vleesreepjes met 5 eetlepels wok marinade.
Laat het 3 minuten staan om te marineren.
Breng ondertussen in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar (kijk op de verpakking voor de exacte kooktijd).
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.
Laat de rijst vervolgens zonder deksel koud worden en schep geregeld om.
Hak 3 eetlepels cashewnoten grof.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de vleesreepjes ca. 1 minuut.
Wok de groenten 3 minuten mee.
Voeg 10 eetlepels woksaus toe en wok nog 1 minuut.
Schep de gehakte cashewnoten en de rijst erdoor en wok nog 2 minuten.
Schep het gerecht in 4 diepe borden of kommen.
Garneer met de rest van de cashewnoten.

Serveertip: Zet lekkere frisse Conimex Atjar Tjampoer op tafel en geef er pittige Hot Kroepoek bij.

Variatietip: Gebruik in plaats van wokgroenten een combinatie van bijvoorbeeld kastanjechampignons, prei, maïskolfjes en paprika. De vleesreepjes kun je vervangen door tofu.

Cottage cheese met radijs

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje cottage kaas

1 bosje radijs

1 à 2 lenteuitjes

zout

peper

Bereiding

De cottage kaas in een vergiet laten uitlekken.

Radijsjes schoon maken en grof hakken samen met de uitjes.

Goed mengen en op smaak brengen met zout en peper.

Variatietip: de cottage kaas kan ook worden vervangen door kwark, maar deze korrelige kaas is iets pittiger.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Côtelettes de marcassin aux poires (koteletten van wild zwijn met peren)

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

Ingrediënten

8 wildzwijnkoteletten

4 peren

2 citroenen

kaneel

3 dl pepersaus

zout

peper

0,3 dl cognac

80 g boter

2 jeneverbessen

3 eetlepels suiker

olie

Bereiding

Pers de jeneverbessen fijn en meng ze met het sap van de citroenen en 1 dl olie.

Laat de koteletten hierin 2 uur marineren.

Schil de peren, snij ze in tweeën en verwijder de klokhuisen.

Breng een pan met water aan de kook met de suiker en wat kaneel en pocheer de peren hierin.

Laat de koteletten uitlekken en bestrooi met zout en peper.

Verhit de boter in een pan en bak de koteletten 7 minuten aan elke kant.

Leg ze op een voorverwarmde schaal.

Blus het braadvocht af met de cognac en voeg het vocht bij de pepersaus.

Leg de peren bij de koteletten en schenk er wat saus over en serveer de rest in een sauskom erbij.

Crêpes à la Condé (flensjes Condé)

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

Ingrediënten

8 dunne flensjes

60 g rijst

2 eierdooiers

120 g suiker

30 g gekonfijte vruchtjes

2½ dl melk

1 vanillestokje

zout

20 g boter

½ dl kirsch

Bereiding

Breng de rijst met veel water aan de kook.

Giet af en spoel koud af.

Breng de melk met het vanillestokje aan de kook.

Haal het stokje eruit zodra de melk kookt.

Doe 50 g suiker bij de melk met de boter en rijst.

Breng weer aan de kook en doe het mengsel dan in een vuurvaste schaal.

Doe er aluminiumfolie over en schuif in een voorverwarmde oven van 200°C.

Haal na 20 minuten het schaalje uit de oven.

Bak de flensjes volgens het basisrecept.

Voeg nadat de rijst iets is afgekoeld de dooier door de rijst.

Voeg de grof gehakte gekonfijte vruchtjes en de kirsch toe.

Meng goed door.

Bestrijk de flensjes met het mengsel en leg ze in een vuurvaste schaal.

Bestrooi met de rest van de suiker.

Zet de schaal nog enkele minuten in de oven.

Crêpes: recette de base (basisrecept flensjes)

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

Ingrediënten

100 g bloem

1 ei

zout

2½ dl melk

30 g boter

suiker

Bereiding

Zeef de bloem in een kom en voeg wat zout toe.

Wanneer het zoete flensjes moeten worden, voeg dan ook een schep suiker toe.

Roer het ei erdoor en voeg de melk in scheutjes toe.

Klop met de garde tot er een glad beslag is ontstaan.

Smelt de boter, maar laat ze niet te heet worden.

Voeg de gesmolten boter bij het beslag.

Roer er goed door en laat het beslag een uur rusten.

Zet de flensjespan op het vuur.

Voeg een heel klein beetje boter toe.

Als deze heet is een beetje beslag toevoegen.

Bak het flensje aan één kant bruin, keer om en bak de andere kant.

Bij de volgende flensjes hoeft u geen boter meer in de pan te doen.

Wilt u hele dunne flensjes: giet dan het beslag uit de pan terug in de kom.

Er blijft dan een heel dun laagje achter in de pan.

Drie in de pan met courgettes

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

Ingrediënten

voor 2 à 3 personen

250 à 300 g courgette

1 eetlepel zout

2 aardappels (150 g)

kleine ui of 2 sjalotjes

2 losgeklopte eieren

1 teentje knoflook

paar lepels bloem

peper

½ theelepel suiker

1 eetlepel verse basilicum of theelepel gedroogde

Bereiding

Courgette schillen en met de ui grof raspen.

Met zout betsrooien en enige tijd laten uitlekken in een vergiet.

Afspoelen en droog deppen.

De aardappels grof raspen (vlak vor bereiding, anders worden ze bruin).

Niet afspoelen, wegens de bindende werking van het aardappelmeel.

Door de courgettes roeren samen met de eieren, uitgeperste knoflookteentje, zout, pepepr, suiker en fijngehakte basilicum.

Dan zoveel bloem toevoegen dat een tamelijk stevig beslag wordt verkregen.

In een kokenepan een laagje olie van ½ cm verhitten en 3 of 5 kokjes per keer bakken. Eenmaal omkeren als de randjes bruin worden.

Laten uitlekken op keukenpapier.

Info: Dergelijke 'pnackes' worden in Amerika waar dit recept vandaan komt, opgediend met zure room, yoghurt of appelmoes.

Serveertip: lekker met cottage chees met radijs.

Serveertip: Met een gemengde salade en bruin stokbrood een zomerse maaltijd.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Focaccia met rauwe ham en tomaatjes

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 focaccia
4 el groene pesto (Grand'Italia)
4 plakken rauwe ham (bijv. Coburger of parmaham)
1 mozzarellakaasje, in dunne plakjes
4 cocktailtomaten, in dunne plakjes
½ eetlepel gedroogde oregano
peper
zout

Bereiding

Bak de focaccia af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd het brood open en bestrijk de snijvlakken met de pesto.
Verdeel de ham, de kaas en de tomaat over de onderzijde van het brood.
Bestrooi met de oregano en peper en zout naar smaak.
Leg het belegde brood in een voorverwarmde oven (200 °C) en laat de kaas in ± 5 minuten smelten.
Neem het brood uit de oven en leg de bovenzijde erop.
Snijd het brood in vieren en serveer het warm.

Wijnadvies: Duc de Termes, rosé, Frankrijk

Forelpakketjes

Menugang Bijgerecht

Soort Vis

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.vitaminezee.nl

Sterren

Ingrediënten

4 forellen

20 g boter of margarine

1 teentje knoflook, gehakt

4 eetlepels fijngehakte kruiden, bijv. peterselie, dille, kervel,
bieslook

versgemalen peper

zout

½ dl droge witte wijn

Bereiding

Dep de forellen droog en leg ze op 4 ruime, met boter bestreken stukken aluminiumfolie.

Bestrooi met de knoflook, de kruiden en peper en zout naar smaak.

Vouw het folie driekwart dicht en schenk in elke pakketje wat wijn.

Vouw de pakketjes verder dicht zó, dat er niets uit kan lekken.

Rooster de pakketjes in 12-13 minuten gaar.

Garnalen & lente-uispies

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

20 grote garnalen, schoongemaakt

3 lente-uitjes, in vieren

voor de marinade

1 theelepel gemalen komijn

1 theelepel gemalen koriander

1 theelepel gemberpoeder

3 eetlepels ketjap manis

3 eetlepels zonnebloemolie

sambal naar smaak

Bereiding

Roer de ingrediënten voor de marinade goed door elkaar.

Dep de garnalen droog, schep ze om met de marinade en laat minstens 30 minuten intrekken.

Week intussen 4 houten satéprikkers in koud water.

Rijg de garnalen en de lente-ui om en om aan de prikkers.

Grill de spiesen aan elke kant 3 minuten.

Garniture Agnes Sorel (garnituur Agnes Sorel)

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

Ingrediënten

200 g gekookte rundertong

200 g champignons

2 truffels

200 g rijst

Bereiding

Maak de champignons schoon en snij ze in blokjes.

Snij de truffel in blokjes.

Snij de tong in blokjes.

Smelt 50 g boter in een pan en bak hierin de champignons.

Voeg de truffel en tong toe en verwarm deze goed.

Kook apart de rijst en maak hier timbaaltjes van.

Serveertip: gebruik bij: vlees, gevogelte en eieren

Saus: het braadvocht van het vlees, afgeblust met madera en demiglace saus

Gebakken curry aardappelen met uien

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 zak aardappelen vastkokend, zak à 500 g

zout

2 eetlepels olijfolie traditioneel

4 uien, in ringen

1-2 eetlepels Aardappelmix curry (potje, koelvers)

Bereiding

Snijd de aardappelen in stukken en kook ze in water met zout net gaar.

Verhit intussen de olie en fruit de uien al omscheppend in 5 minuten goudgeel en glazig.

Giet de aardappelen af en laat ze uitdampen.

Schep ze met de aardappelmix door het uienmengsel en bak alles al omscheppend 1 minuut.

Lekker met bloemkool en een kipfilet.

Wijnadvies: Côtes du Tauch, rood, Frankrijk

Gegratineerde macaroni

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 2-2006			Sterren	

Ingrediënten

200 g plakjes kipfilet
4 tomaten
1 eetlepel zonnebloemolie
350 g macaroni
zout
20 g boter
2 eetlepels fijngehakte peterselie
100 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Snij de plakjes kipfilet in reepjes.
Snij van de tomaten een dun plakje van de onderkant en van de bovenkant waar het steeltje heeft gezeten.
Snij de tomaten in plakken.
Smeer met behulp van een kwastje de zijkant en bodem van een ovenschaal dun in met olie.
Kook de macaroni beetgaar.
Stort in een vergiet en laat uitlekken.
Schep de warme macaroni in een kom.
Roer de boter, kipfilet en peterselie door de macaroni.
Doe over in de ovenschaal.
Leg de plakjes tomaat erop.
Bestrooi met de kaas.
Zet op een rooster onder de ovengrill en grill in ca 10 minuten gaar.

Variatietip: vervang de reepjes kipfilet door gekookte ham of kleine blokjes salami of cervelaatworst.

Gekarameliseerd fruit

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 stevige kiwi's

1 papaja

2 mango's

50 g boter

1 blikje ananasstukjes op eigen sap (200 g)

1 eetlepel vloeibare honing

1 blik lychees op siroop (425 g)

2 eetlepels witte rum (naar smaak)

sap van 1 citroen

2 theelepels bruine suiker

8 takjes verse munt

Bereiding

Schil de kiwi's en snij ze in plakjes.

Schil en ontpit de papaja en snij hem in stukjes.

Snij de mango in stukjes.

Laat de boter in een pan smelten.

Voeg de papaja en de mango toe.

Bak 3 minuten op een hoog vuur.

Voeg de ananas, kiwi's en honing toe.

Laat het fruit in 5 minuten karameliseren en meng goed dooreen.

Voeg de lychees met de rum en het citroensap toe.

Verwarm nog eens 3 à 4 minuten tot de vloeistof stroperig wordt.

Bestrooi met de suiker en verhit nog 1 minuut onder voortdurend roeren.

Hak wat munt fijn en strooi erover.

Garneer met de overige muntblaadjes.

Tip: om een mango makkelijk te kunnen snijden, snij hem eerst in 4 partjes met het vruchtvlees erin. Verwijder nu het vruchtvlees dicht langs de pit en snij het vlees in blokjes. Duw de schil nu hol zodat de blokjes er makkelijk af gesneden kunnen worden.

Serveertip: dit gekarameliseerde fruit is overherlijk met vanille of kokosijs, Voor een krokant accent kunt u het voor het serveren bestrooien met wat geroosterd amandelschaafsel of verse kokos.

Info: Papaja is rijk aan vitamine C. Een halve rijpe papaja levert alle vitamine C die u dagelijks nodig heeft. Vietnamezen eten onrijpe papaja als groente.

Gevulde eieren met gerookte forelfilet

Menugang Hapje

Soort Vis

Snel Ja

Keuken -

Type Ei

Slank Nee

Bron www.vitaminezee.nl

Sterren

Ingrediënten

5 hardgekookte eieren

100 g garnalen (20 g apart houden)

1 eetlepel mayonaise

veldsla

peterselie

peper

zout

Bereiding

De eieren in de lengte doormidden snijden, eiderdooier apart houden en eiwit wassen drogen.

Dooiers door een zeef wrijven en mengen met de mayonaise en garnalen en op smaak brengen met zout en peper.

Leg in het ei een blaadje sla en schep hierop het dooiermengsel.

Garneren met de achtergehouden garnalen en peterselie.

In dille en peperkorrels gemarineerde rauwe zalm

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 x 400 g verse zalmfilet met vel
1 eetlepel grofgemalen witte peperkorrels
20 g grof zeezout
2 theelepels fijne suiker
1 bosje grof gesneden, verse dille (met stelen)

voor de saus

3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels zure room
2 theelepels fijne suiker
1 eetlepel gladde mosterd
2 eetlepels fijngehakte dille
2 eetlepels citroensap
zout
versgemalen peper

garnering

verse, warme toast
takjes dille

Bereiding

Zorg voor 8 gelijke stukken zalm met vel.
Leg er op 4 een flink stuk plasticfolie op de velkant.
Bestrooi de bovenkant met grove peper, zeezout en suiker.
Verdeel de grofgesneden dille over de 4 stukken zalm in een ovenschaal en dek het geheel goed af met folie.
Plaats er een broodplank bovenop die wordt verzwaard door een gewicht. (Bv een conservenblik)
Laat het geheel een dag en een nacht in de koelkast marinieren.
Maak intussen de saus door alle ingrediënten met elkaar te vermengen.
Breng dit indien nodig extra op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de zalm 30 minuten voor serveren uit de koelkast.
Verwijder de folie en schraap het grootste deel van de kruiden van de filets.
Snij ze vervolgens met een vlijmscherp mes in dunne plakken en rangschik op gekoelde borden.
Serveer met de saus en de toast.
Garneer het geheel met dille.

Tip: hebt u teveel zalm? Geen probleem. Goed verpakt is de zalm in de vriezer minstens 3 weken houdbaar.

Wijnadvies: Chenin Blanc, Kaapse Roos, Wes-Kaap, Zuid Afrika

Indiaas stoofpotje met couscous

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

Ingrediënten

250 g couscous naturel
3 eetlepels olijfolie traditioneel
peper
zout
2 rode uien, in ringen
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 rode paprika's, in stukjes
1 theelepel kaneelpoeder
2 theelepels gemalen komijn
2 theelepels gemalen koriander
1 eetlepel paprikapoeder
2 bakken Indiaas stoofpotje à 400 g (Bieze)
75 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Bereid de couscous met 1 eetlepel van de olie en zout naar smaak volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de rest van de olie en fruit de uiringen met de knoflook op halfhoog vuur glazig.

Bak de paprika 5 minuten mee en schep de couscous erdoor.

Voeg het kaneelpoeder, de gemalen komijn, de gemalen koriander, het paprikapoeder en peper naar smaak toe en bak alles 10 minuten op een halfhoog vuur.

Verwarm intussen het Indiaas stoofpotje volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schep de cashewnoten door de couscous.

Serveer het stoofpotje erbij.

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

Italiaanse koteletten

Menugang Bijgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 magere varkenskoteletten (elk ca 150 g)
1 eetlepel olijfolie
1 ui
2 teentjes knoflok
1 eetlepel fijngehakte, verse rozemarijn
1 theelepel geraspte citroenschil
¼ theelepel geplette, gedroogde chilipepers
150 ml kippenbouillon
1 blik gepelde tomaten in blokjes (400 g)
zout
peper

Bereiding

Snijd de vetrandjes van de koteletten af.
Doe de olie in een antiaanbakpan en leg de koteletten erin en bak ze ca 2 minuten aan elke kant.
Haal ze uit de pan en doe ze over op een bord.
Pel en snipper de ui.
Bak hem onder voortdurend roeren glazig.
Pel de knoflook, plet de tenen en voeg ze samen met de rozemarijn, citroenschil en chilipepertjes toe.
Laat dit, onder voortdurend roeren, in ca 1 minuut gaar worden.
Zet het vuur lager en doe de koteletten weer in de pan.
Voeg de bouillon en tomaten toe.
Laat op een middelhoog vuur 10-15 minuten koken, tot de koteletten gaar zijn en de saus licht is ingedikt.
Neem de pan van het vuur en breng het vlees op smaak en serveer.

Tip: de koteletten worden extra aromatisch wanneer u ze hier en daar insnijdt en de opening vult met knoflook of citroenpartjes. Voor het bakken goed aandrukken.

Serveertip: serveer er knapperig witbrood bij of met gebakken aardappelen.

Info: niet alle chilipepers zijn even scherp. Wel bevatten ze allemaal capsaïcine, dat de productie van endorfinen (natuurlijke pijnstillende stoffen) stimuleert.

Kalfsschnitzel met romige oesterzwammen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 citroen, schoongemaakt en geraspt
1 scharrelei
peper
zout
3 eetlepels tarwebloem
3 eetlepels paneermeel
4 kalfsschnitzels
4 eetlepels Bak & Braad vloeibaar
150 g oesterzwammen, in reepjes
1½ dl kookroom

Bereiding

Roer de citroenrasp met het ei en peper en zout naar smaak in een diep bord los.
Doe de bloem in een ander diep bord en het paneermeel in een derde diep bord.
Wentel de schnitzels eerst door de bloem, klop ze af en haal ze door het eimengsel.
Wentel ze vervolgens door het paneermeel en druk het met vlakke hand aan.
Verhit de Bak & Braad op halfhoog vuur en bak de schnitzels in ± 5 minuten aan beide kanten mooi lichtbruin en gaar.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Bak de oesterzwammen 3 minuten in het bakvet.
Roer de room erdoor en breng de paddenstoelen op smaak met peper en zout.
Lekker met gekookte aardappelen en doperwtjes.

Wijnadvies: Bourgogne, Pinot Noir, rood, Frankrijk

Kip met Opperdoezer ronde

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 kippenbouten
4 eetlepels olijfolie traditioneel
paprika-poeder
peper
zout
1 kg Opperdoezer Ronde, schoongeboend
2 eetlepels tijmblaadjes

Bereiding

Spoel de kippenbouten onder koud water af en dep ze droog met keukenpapier.
Wrijf de bouten in met olie en bestrooi ze met paprika-poeder, peper en zout naar smaak.
Leg ze in een met een bakmatje beklede braadslede en braad ze in ± 60 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C) mooi bruin en gaar.
Keer ze regelmatig.
Kook de aardappelen 10 minuten in water met zout en giet ze af.
Schep de tijm en peper en zout naar smaak erdoor en verdeel de aardappeltjes rondom de kip.
Schep ze door het bakvet van de kip en laat de kip met de aardappelen in ± 45 minuten gaar worden.
Lekker met zelfgemaakte appelmoes en met in gemberwortel roergebakken worteltjes.

Wijnadvies: Domaine de la Muscadière, rood, Frankrijk

Komkommer-tomaatsalade met gerookte forel

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 komkommer
150 g kerstomaten, gehalveerd
2 gerookte forelfilets, in blokjes
3 eetlepels fijngehakte munt
3 eetlepels olijfolie
vers gemalen zwarte peper
zout

Bereiding

Schraap het zaad uit de komkommer en snijd hem in dunne plakjes.
Bestrooi ze met zout en laat ze onder druk 30 minuten uitlekken in een vergiet.
Druk al het vocht er goed uit.
Schep de komkommer om met de tomaat, de forel, de munt en de olie en maak de salade op smaak met peper en zout.

Komkommer croissant

Menugang Lunchgerecht
Keuken Frans
Bron www.boursin.nl

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 croissant
6 plakjes komkommer
1 pakje Boursin knoflook/kruiden
1 gele paprika

Bereiding

Snijd de croissant doormidden en beleg de onderkant met Boursin en leg de plakjes komkommer erop.
Gebruik de stukjes paprika voor garnering.

Komkommer met gerookte forelfilet

Menugang Hapje

Soort Vis

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.vitaminezee.nl

Sterren

Ingrediënten

1 grote komkommer

100 g gerookte forelfilet

2 gedroogde tomaten op olie

30 g rode paprika

30 g groene paprika

2 blaadjes waterkers (10 apart houden)

2 eetlepels olie van de gedroogde tomaat

peper

Bereiding

Komkommer wassen en in plakken van 2½ cm snijden.

Zaadlijst verwijderen tot ½ cm van de onderkant.

Onderkant dicht laten.

Gerookte forelfilet, paprika, gedroogde tomaat en waterkers fijnsnijden en met olie en peper op smaak brengen.

Komkommer vullen met forelsalade en garneren met blaadjes waterkers.

Kruidige aardappeltjes 3

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

800 g vastkokende aardappelen (bv Nicola)

zout

peper

8 knoflookteentjes

8 eetlepels olijfolie

1 bouquet garni (tijm, marjolein, basilicum en rozemarijn)

1 mespuntje vers geraspte nootmuskaat

Bereiding

Schil en was de aardappelen.

Snij ze in blokjes.

Doe ze in een pan met kokend zout water en kook ze 5 minuten.

Giet ze af en laat ze drogen.

Pel de knoflook en snij elk teentje in vieren.

Verhit de olie in een pan.

Bak hierin, onder voortdurend roeren, de aardappels en knoflook ca. 8 minuten.

Was de kruiden en dep ze droog.

Verwijder de dikkere stengels en snij de blaadjes klein.

Strooi de helft van de kruiden over de aardappels.

Breng op smaak met zout en peper.

Bak de aardappelen in 10-15 minuten goudbruin.

Laat wat vet uitlekken en wrijf de pan schoon.

Doe de aardappelen er weer in en draai het vuur laag.

Roer de overgebleven kruiden en de nootmuskaat erdoor.

Tip: Let op dat de knoflook niet verbrandt, want dan wordt hij bitter.

Variatietip: Vervang de gemengde kruiden door 2 eetlepels gehakte verse peterselie en 4 kleingesneden lente uitjes.

Maaltijd-vissoep met jonge spinazie

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

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine met tomaat
3 eetlepels olijfolie
1 gesnipperde ui
2 uitgeperste knoflookteentjes
1 l visbouillon
1 glas droge witte Vermouth
250 g kabeljauwfilet in blokjes
250 g zalmfilet in blokjes
150 g gekookte mosselen
400 g jonge spinazie (verse)
1 blikje maïs
1 eetlepel pernod
dille
peper
zout

Bereiding

Was de spinazie.

Fruit in de olijfolie, de ui, venkel en knoflook gedurende 5 minuten totdat het lichtbruin is.

Giet er de bouillon en Vermouth bij en laat het enkele minuten zachtjes staan.

Houd de bouillon verder tegen de kook en voeg de kabeljauw en zalm toe en pocheer de vis ca. 5 minuten.

Doe er dan de spinazie bij en laat het enkele minuten zachtjes koken.

Voeg dan de Boursin Cuisine, garnalen, mosselen en maïs toe en laat de soep door-en-door heet worden.

Voeg de pernod en dille toe en breng het op smaak met peper en smaak.

Maaltijdsalade met tonijn en augurk

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg Maaltje kriel, schoongeboend en gehalveerd
peper
zout
2 eetlepels witte wijnazijn
2 eetlepels (grove) mosterd
4 eetlepels olijfolie extra vierge
3 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
6 augurkensticks
2 rode uien, in ragdunne partjes
2 blikjes tonijnchunks op water à 185 g, uitgelekt
500 g panklare sperziebonen

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout net gaar, giet ze af en laat ze uitdampen.

Kook de sperziebonen 7 minuten in water met zout, spoel ze af onder koud stromend water en laat ze uitlekken.

Klop een dressing van de olie, de azijn, de mosterd en peper en zout naar smaak.

Snijd de augurkensticks in de lengte in dunne repen.

Schep de krieltjes met de sperziebonen, de dressing, de augurk, de uien en de tonijn voorzichtig door elkaar.

Bestrooi met de peterselie.

Lekker met warm stokbrood.

Wijnadvies: Huiswijn, Ribera del Guadiana, rosé, Spanje

Meergranensandwich

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 sneetjes meergranenbrood
2 volle eetlepels tapenade
4 plakken Milner Kaas xtra slimm 10+
4 cocktailtomaten, in dunne plakjes
versgemalen peper
2 takjes basilicum

Bereiding

Bestrijk de helft van het brood met de tapenade.
Verdeel er de kaas en de tomaten over en bestrooi met peper naar smaak.
Pluk de blaadjes basilicum van de steeltjes en verdeel ze over de boterhammen.
Leg er de rest van het brood op en snijd de sandwiches schuin middendoor.

Wijnadvies: J.P. Chenet, rosé, Frankrijk

Mie met groene groenten en roze garnalen

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

Ingrediënten

3 stengels bleekselderij, in dunne plakjes
200 g panklare peultjes
peper
zout
350 g eiermie
2 eetlepels wokolie
3 eetlepels sojasaus
2 eetlepels limoensap
250 g roze garnalen
3 bosuitjes, in schuine ringetjes
2½ eetlepel verse koriander, grof gesneden
1 komkommer, gehalveerd en ontzaad

Bereiding

Snijd de komkommerhelften in dunne plakjes.
Kook de peultjes in water met zout in ± 6 minuten beetgaar.
Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.
Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Klop de olie met de sojasaus, het limoensap en peper en zout naar smaak door elkaar.
Giet de mie af en schep er de bleekselderij, de komkommer, de peultjes, het oliemengsel, de garnalen en de bosui door.
Warm de mie 5 minuten in een wok door en bestrooi met de koriander.

Wijnadvies: Andes Peaks, Chardonnay, wit, Chili

Oosterse kalfsoester

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

Ingrediënten

6 eetlepels sojasaus
2 eetlepels droge sherry
2 theelepels donkere basterdsuiker
1 eetlepel wokolie
3 cm gemberwortel, geschild en geraspt
2 teentjes knoflook, gepeld en uitgeperst
4 kalfsoesters
2 dl kippenbouillon (van een tablet)
½ rood pepertje, ontzaad en in ringetjes
2 bosuitjes, in schuine ringetjes
1 eetlepel sesamzaad, geroosterd

Bereiding

Roer de knoflook, gemberwortel, de sherry en de suiker door de sojasaus.
Leg het vlees 30 minuten in de marinade en keer het na 15 minuten.
Dep het vlees droog en houd de marinade apart.
Bestrijk het vlees met de wokolie.
Gril het vlees in ± 6 minuten in een hete grillpan aan beide kanten bruin en vanbinnen rosé.
Breng intussen de bouillon met de marinade aan de kook en laat de saus iets inkoken.
Roer er de rode peper en de bosui door en lepel de saus over het vlees.
Bestrooi met het sesamzaad.

Wijnadvies: Die Breedekloof, Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

Paksoi-prei-wortelsoep met gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2005			Sterren	

Ingrediënten

600 g paksoi
1 prei
1 winterwortel
5 verse pruim- of romatomen of een blik gepelde tomaten
400 g gehakt
2 l nouillon
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
2 eetlepels fijngeknipte peterselie
zout
peper

Bereiding

Maak de paksoi schoon en snij in dunne repen.
Maak de prei schoon en snij in ringen.
Maak de wortel schoon en snij in kleine blokjes of luciferdunne reepjes.
Snij de verse tomaten in partjes.
Maak het gehakt aan zoals u gewend bent en maak er kleine soepballetjes van.
Breng een steelpannetje met water aan de kook en laat hierin de gehaktballetjes, tegen de kook aan, in ca 15 minuten gaar worden.
Breng de bouillon aan de kook.
Voeg de paksoi, prei, wortel en tomaat toe.
Doe de gehaktballetjes erbij en laat door en door warm worden.
De groente moet enigzins knapperig blijven.
Voeg, van de warmtebron af, de bieslook en peterselie toe.
Breng op smaak met zout en peper en eventueel een scheutje maggi.
Serveer met warm, vers stokbrood.

Pannenkoekjes met bosvruchten

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 eieren

50g suiker

150 ml zure room

10 g bloem

1 snufje zout

25 g boter

400 g bosvruchten, vers of diepvries (bv. bosbessen of bramen)

Bereiding

Scheid de eieren.

Sla de eiwitten stijf tot zich punten vormen.

Voeg de suiker toe en klop weer stijf.

Doe de dooiers en de zure room in een tweede schaal en vermeng heel goed.

Voeg bloem en zout toe en roer het beslag glad.

Sla 1/3 van de eiwitten erdoorheen.

Vouw de rest van het eiwit erdoor.

Smelt wat boter in een pan op een middelhoog vuur.

Bak steeds een pannenkoekje van ca 25 ml beslag.

Als het beslag stevig is, de pannenkoekjes keren en de andere kant bakken.

Doe steeds wat boter in de pan en bak de volgende pannenkoekjes.

De pannenkoekjes die klaar zijn warm houden.

Serveer ze met de bosvruchten.

Tip: Stapel de klare pannenkoekjes op elkaar met een stukje bakpapier ertussen. En leg ze vlak voor serveren nog even in een voorverwarmde oven.

Info: Bosvruchten bevatten naast verschillende vitamines ook anti-oxidanten, die het lichaam beschermen tegen vervroegde ouderdomsverschijnselen.

Pasta met aubergine en Beemsterkaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 bakje verse basilicum
1 aubergine, in plakken
versgemalen peper
zout
4 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, in ringen
3 teentjes knoflook, gesnipperd
1 blik tomatenblokjes à 400 ml
1 rode peper, ontzaad en in ringetjes
350 g pasta (penne rigate)
± 100 g Beemster Oude kaas (9 mnd gerijpt)

Bereiding

Pluk de blaadjes basilicum van de steeltjes en scheur ze in stukjes.
Schil met een dunschiller mooie schilfertjes kaas.
Bestrijk de plakken aubergine dun met olie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Rooster ze onder de hete grill aan beide kanten bruin.
Fruit de ui met de knoflook en rode peper in de rest van de olie goudgeel en glazig.
Voeg de tomatenblokjes en peper en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook.
Laat de saus 10 minuten zachtjes koken.
Kook intussen de pasta in water met zout beetgaar.
Schep de in vieren gesneden plakken aubergine met de afgegoten pasta door de saus.
Bestrooi met de kaas en de basilicum.

Wijnadvies: Huiswijn, Trebbiano, wit, Italië

Pasta met gegrilde paprika, prei en zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 eetlepel olijfolie traditioneel
500 g panklare prei
1 pot gegrilde paprika à 280 g (Bertolli)
350 g pasta (bijv. penne)
zout
1 pakje Room Culinair
½ dl droge witte wijn
200 g zalmsnippers

Bereiding

Fruit de ui met de knoflook 5 minuten op een halfhoog vuur in de hete olie.
Voeg de prei toe en 2 eetlepels van de olie uit de pot met de gegrilde paprika en laat alles op een laag vuur 10 minuten zachtjes bakken.
Kook intussen de pasta in ruim water met zout beetgaar.
Laat de paprika's uitlekken.
Roer de room en de wijn door het preimengsel en breng het aan de kook.
Laat de saus iets inkoken.
Schep de paprika's en de zalm erdoor en verdeel het mengsel over de afgegoten pasta.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio, wit, Italië

Pasta met rivierkreeft en zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.boursin.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 3 personen

200 g tagliatelle Verde
100 g zalmsnippers
100 g rivierkreeftjes
150 g cherrytomaatjes
1 bakje Boursin Cuisine fijne kruiden
250 g bladspinazie (verse)
250 g groene groenten broccoli, groene asperges, courgette,
sperziebonen e.d.)
10 g pijnboompitten

Bereiding

Kook de pasta.

Roerbak ondertussen de spinazie tot deze geslonken is, voeg dan de groene groenten toe.

Roerbak het ca 3-4 minuten.

Voeg dan de rivierkreeftjes en zalm toe tot het geheel warm is.

Voeg naar smaak de Boursin Cuisine toe.

Voeg voor het opdienen de cherrytomaatjes en laat het geheel warm worden.

Rooster de pijnboompitten en dien de pasta op een schaal met het vismengsel en strooi er de pijnboompitten over.

Perzik-kaneel smoothie

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

3 verse perziken
2 dl Mona Yomild Drink perzik (geen suiker toegevoegd)
1 theelepel kaneelpoeder
2 grote bollen Mona Schepijs vanille-chocolade

Bereiding

Schil en snijd de perziken in stukjes.

Eventueel laten bevriezen.

Doe het (bevroren) fruit, de Yomild Drink, de helft van het kaneelpoeder en de bollen schepijs in een grote maatbeker (of beker van de foodprocessor of liquidizer).

Zet de staafmixer erin en laat die een minuutje draaien (of zet de foodprocessor of liquidizer aan).

Schenk de smoothie in 2 hoge glazen.

Bestrooi met de rest van het kaneelpoeder.

Variatietip: Als toetje: schep onderin 2 puddingschaaltjes 1 in stukjes gesneden perzik en schenk hier de smoothie op. Bestrooi met het kaneelpoeder en serveer met een lepel.

Pestostamppot met gerookt ontbijtspek

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

Ingrediënten

- 1 kg aardappels (kruimig)
- 1 zak panklare spinazie (300 g)
- 2 vleestomaten
- 1 pakje gerookt ontbijtspek (ca. 130 g)
- 150 ml melk
- 1 cup rode pesto (90 g)

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en in weinig water met zout in 20 minuten gaarkoken.

Spinazie grof snijden.

Tomaten wassen, pitjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.

In droge koekenpan plakjes spek in 6 minuten knapperig bakken.

Melk verwarmen.

Aardappels afgieten en fijnstampen.

Met melk en pesto een smeuijge puree maken.

Spinazie en tomaat door puree roeren, ca. 3 minuten door en door verwarmen en geheel met peper op smaak brengen.

Stamppot over vier borden verdelen en spek erop leggen.

Peultjes-aspergesalade met hammousse

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.boursin.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kuipje Boursin Cuisine 3 pepers
2 eetlepels mayonaise
2 theelepels grove mosterd
300 g boerenachterham
1 dl droge witte wijn
3 blaadjes witte gelatine
200 g gekookte asperges (witte)
200 g peultjes (beetgaar)
2 eetlepels balsamico azijn
4 eetlepels olijfolie
2 hardgekookte eieren
1 kleine krop sla (Frisee)
tuinkers
peper
zout

Bereiding

Week de gelatine in een ruime hoeveelheid koud water.
Pureer de ham zeer fijn in een keukenmachine.
Verwarm de wijn en los de gelatine erin op.
Roer er 1 dl Boursin Cuisine, mayonaise en mosterd erdoor.
Doe er vervolgens de ham bij.
Breng het smaak met peper en smaak.
Bekleed 4 grote ronde koffiekopjes met plastic folie en schep de hammousse erin.
Druk dit stevig aan en dek het af met folie.
Laat het 3 uur opstijven in de koelkast.
Snijd de asperges in schuine stukjes.
Scheur de sla in stukjes.
Maak een sausje van 4 eetlepels Boursin Cuisine, olijfolie en de azijn.
Pel de eieren en snijd ze in dunne plakken.
Stort de hammousse over op 4 borden.
Serveer op elk bord een halve eetlepel Boursin Cuisine.
Verdeel de asperges, peultjes en de frisee sla met de saus om de hammousse.
Garneer het met plakjes ei en bestrooi het met tuinkers.

Peultjes en worteltjes met citroen en peterselie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 g broccoli, in kleine roosjes
zout
6 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid
3 scharreleieren
1½ dl Room Culinair
peper
125 g Slankie 20+ licht pittig, bak à 400 g, grof geraspt
75 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Kook de broccoli in ruim water met zout in ± 6 minuten beetgaar.
Giet de broccoli af en laat hem goed uitlekken.
Leg de plakjes bladerdeeg in stervorm op elkaar en rol ze uit tot een ronde lap (ø 30 cm) en bekleed een lage taartvorm (ø 26 cm) ermee.
Klop de eieren los met de room en peper en weinig zout naar smaak.
Schep de kaas erdoor.
Verdeel de broccoli met de noten over de taartbodem en schenk het eimengsel erover.
Bak de taart in ± 30 minuten goudbruin en gaar.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Cave d'Obernai Pinot blanc, wit, Frankrijk

Picknicksandwich met kip en komkommer

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

Ingrediënten

8 blaadjes kropsla
¼ komkommer
12 meergranen boterhammen
4 eetlepels mayohalf
8 plakken Linera gegrilde kipfilet
½ bakje tuinkers

Bereiding

Was de sla en dep de blaadjes droog.
Was de komkommer en snijd hem in dunne plakjes.
Bestrijk de boterhammen dun met mayohalf.
Verdeel over 8 boterhammen de sla, de kipfilet en de plakjes komkommer.
Knip de tuinkers van het matje en verdeel het over de komkommer.
Leg telkens 2 belegde boterhammen op elkaar en dek ze af met een onbesmeerde boterham.
Snijd de sandwiches schuin middendoor.

Tip: Verpak deze sandwiches, als u ze mee wilt nemen op een picknick, in een stuk aluminiumfolie en houd ze lekker koel in een koelbox.

Pikante kaasfondue

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

Ingrediënten

25 g boter
2 eetlepels bloem
300 ml melk
150 g verse roomkaas naturel
300 g cheddar (donkergele Engelse kaas), geraspt
1 bol mozzarella (kaas), in stukjes
2 eetlepels jalapeñopepers (pot à 227 g)
½ zakje verse koriander (à 15 g), fijngehakt

Bereiding

In fonduepan (of braadpan met dikke bodem) boter smelten.
Bloem erover strooien en 1 minuut zachtjes meebakken.
Melk toevoegen en met houten lepel blijven roeren tot gladde, gebonden saus ontstaat.
Roomkaas in saus laten smelten.
Cheddar en mozzarella door saus mengen en roeren tot alle kaas gesmolten is.
Pepers in stukjes snijden en met koriander door fondue roeren.
Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

Om te dippen: - beetbaar gekookte minimaïskolfjes - repen rode of gele paprika - tortillachips of opgerolde repen wraptortilla - stukjes verse ananas - stukken avocado - blokjes chorizoworst

Pikante speklapjes met roerbakschotel van andijvie

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
500 g magere speklapjes zonder zwoerd
4 eetlepels ketjap manis
enkele druppels tabasco
100 g Zeeuws spek (vleeswaren)
4 eetlepels zonnebloemolie
450 g voorgedroogde aardappelblokjes of -plakjes
800 g gesneden andijvie
versgemalen peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Pers de teentjes knoflook boven de speklapjes.
Voeg ketjap en tabasco en 1 eetlepel olie toe en marineer het vlees hier minimaal 15 minuten in.
Snijd het Zeeuws spek in smalle reepjes.
Dep de speklapjes een beetje droog met keukenpapier.
Bak ze in een hete koekenpan goudbruin en gaar in 12 minuten.
Verhit 3 eetlepels zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak hierin de aardappelblokjes 5 minuten.
Voeg de andijvie toe en bak nog 4 minuten.
Schep het Zeeuws spek erdoor en voeg peper, zout (niet te veel i.v.m. het spek) en nootmuskaat toe.
Serveer de andijvieschotel met daarop de pikante speklapjes.

Variatietip: In plaats van andijvie is paksoi of Chinese kool ook heel geschikt.

Wijnadvies: Prettige metgezellen zijn warm smakende Côtes du Rhône en Côtes du Ventoux. Passend zijn ook Rioja en Valpolicella (16-18°C).

Pikante stamppot met vlees en groente

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

Ingrediënten

300 g winterwortel
1 pak sperziebonen (diepvries, 450 g)
1 pak stamppotdagschotel sperziebonen (256 g)
1 eetlepel zonnebloemolie
1 schaalje nasi/bamivlees (ca. 300 g)
75 g ongezouten pinda's

Bereiding

Wortel schoonmaken en in blokjes snijden.
Sperziebonen en wortel met weinig zout 5 minuten koken.
Van pureemix (uit pak) en 1 l water volgens gebruiksaanwijzing puree bereiden.
Groente er doorroeren en afdekken.
In koekenpan olie verhitten en vlees in 8 minuten bruinbakken.
Pikante mix (uit pak) met 150 ml koud water aanmaken en bij vlees schenken.
Onder af en toe roeren aan de kook brengen.
Stamppot op laag vuur nog even verwarmen.
Pinda's grof hakken.
Stamppot over vier borden verdelen, vlees met saus erover scheppen en met pinda's bestrooien.

Pinda-wokdip met kip en groenten

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
250 g kleine champignons
2 paprika's (rood en/of geel)
2 courgettes
Conimex Woksaus Zoete Soja
1 beker (400 ml) Conimex Indonesische Pinda Satésaus
1 pak (250 g) Conimex Wok Noedels
Conimex Wok Olie
Conimex Seroendeng

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water 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.
Snijd de kipfilet in repen
Borstel de champignons schoon.
Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in repen.
Was en snijd de courgettes in dikke plakken en halveer ze.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje wok olie toe en wok de kipfilet 3 minuten.
Wok vervolgens de champignons, repen paprika en plakken courgette 3 minuten mee.
Voeg naar smaak (ca. 6 eetlepels) woksaus toe en wok nog 2 minuten.
Verwarm ondertussen de satésaus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Zet op 4 grote borden een sausschaaltjes.
Schep de groenten en kip daarnaast.
Zet de wok snel terug op het hoge vuur.
Voeg een scheutje wok olie toe en wok de noedels met 6 eetlepels seroendeng 1 minuut.
Schep de noedels naast de groenten en kip.
Vul de schaaltes met de satésaus.
Groenten en kip kunnen met een vork, satéprikkers of chop sticks in de saus gedipt worden.

Serveertip: Zet Conimex Atjar Tjampoer en/of Kroepoek Naturel op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: De paprika's, champignons en courgettes kunnen worden vervangen door andere groenten zoals worteltjes, bloemkoolrosjes en bleekselderij. Ook is het lekker om er frietjes bij te geven.

Pitabrood met gekruid gehakt

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

1 (rode) ui
2 eetlepels arachideolie of zonnebloemolie
500 g lamsgehakt of rundergehakt
2 teentjes knoflook
½ theelepel kaneelpoeder
½ theelepel cayennepeper
1 eetlepel gehakte citroenmelisse of munt (vers of diepvries)
zout
4 pitabroodjes
½ krop ijsbergsla
1 vleestomaat
2 dl knoflooksaus

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Pel de ui en snipper deze.
Verhit de olie, fruit de ui en bak hierbij het gehakt rul.
Voeg de geperste teentjes knoflook, kaneelpoeder, cayennepeper, citroenmelisse en zout naar smaak toe.
Snijd de pitabroodjes open tot een envelopje.
Leg ze 5 minuten in de oven.
Verdeel de ijsbergsla zonder nerven in smalle reepjes.
Stop wat slareepjes in de broodjes en verdeel daarover het gekruide gehakt.
Garneer met de tomaat die in blokjes of partjes is gesneden.
Serveer de knoflooksaus erbij.

Wijnadvies: Côtes du Rhône, Côtes du Ventoux. Passend zijn ook Rioja en Valpolicella (rond 16°C).

Pitabroodje haring-komkommersalade

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 zoute haringen, schoongemaakt en zonder staart
¼ komkommer
8 radijsjes
4 eetlepels fijngeknipt bieslook
6 eetlepels Griekse of Turkse yoghurt
versgemalen peper
8 pitabroodjes

Bereiding

Snijd de haringen in kleine blokjes.
Was de komkommer, schraap de zaadlijst eruit en snijd de rest in kleine blokjes.
Was de radijsjes en hak ze grof.
Schep de haring met de komkommer, de radijsjes, 3 eetlepels van het bieslook, de yoghurt en peper naar smaak door elkaar.
Verwarm de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking en snijd ze open.
Vul ze met de salade en strooi daar de rest van het bieslook over.
Serveer direct.

Wijnadvies: domaine des Hautes Noëllles, wit, Frankrijk

Info: Haring is de meest gegeten vis in Nederland. De vis staat sinds jaar en dag op nummer 1 in de top 10 van meest gegeten vissoorten. Het haringseizoen gaat op 31 mei 2006 van start. Op 30 mei wordt het seizoen officieel geopend met de veiling van het eerste vaatje Hollandse Nieuwe in -Scheveningen. De opbrengst gaat dit jaar naar het diabetesfonds.

Pitabroodjes met kikkererwtenpuree

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

ca. 400 g gare kikkererwten (uit blik)

3 teentjes knoflook

6 slablade

100 g fetakaas

2 eetlepels sesamzaad

1 theelepel zonnebloemolie

2 eetlepels fijngehakte peterselie

1 eetlepel citroensap

1 theelepel paprikapoeder

zout

6 pitabroodjes

Bereiding

Spoel de kikkererwten af.

Pel de teentjes knoflook.

Was en droog de slablade.

Verkruimel de fetakaas.

Rooster de sesamzaadjes in de zonnebloemolie in een koekenpan op een niet te hoog vuur lichtbruin.

Pureer de kikkererwten.

Roer het sesamzaad, de knoflook uit de knijper, de crème fraîche, de peterselie, het citroensap, de paprikapoeder en de fetakruimels door de kikkererwtenpuree.

Breng het mengsel op smaak met zout.

Verwarm de pitabroodjes in de oven of in een broodrooster.

Snijd de broodjes open.

Besmeer de binnenkant met kikkererwtenpuree.

Leg er een slablad in.

Eet meteen op.

Variatietip: In plaats van kikkererwten kunnen voor de vulling van de broodjes ook gepureerde witte bonen uit een pot worden gebruikt.

Variatietip: Voeg aan de vulling van de broodjes een stuk gegrilde rode paprika (uit een pot) toe.

Wijnadvies: hier passen witte wijnen als Chardonnay, Soave of witte Bergerac. Schenk ze bij 7-9°C.

Pitapizza

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

4 pita-afbakbroodjes
1 blik tomatenblokjes op sap (ca. 200 g)
2 teentjes knoflook
zout
versgemalen peper
75 g rucola
300 g mozzarella
8 gedroogde tomaten op olie
100 g magere gerookte spekblokjes
1 eetlepels olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bak de broodjes 3 minuten voor.
Giet de tomatenblokjes af.
Pers de gepelde teentjes knoflook en meng deze met peper en zout door de tomatenblokjes.
Snijd de rucola kleiner en de mozzarella in dunne plakjes.
Verdeel de gedroogde tomaten in reepjes en snijd de spekblokjes iets kleiner.
Beleg de pitabroodjes tot 1 cm van de rand met de tomatenblokjes.
Verdeel daarover de rucola, gedroogde tomaten en de spekblokjes met daarover de mozzarella.
Druppel er olijfolie over en zet de pitapizza's 4-6 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.

Variatietip: In plaats van pitabroodjes zijn stokbroodjes of ciabatta ook geschikt. Snijd deze wel open anders is de deeglaag te dik.

Wijnadvies: Lekker met een glaasje simpele frisse witte, rosé of rode wijn uit Italië.

Pitasandwich met Indiase kipsalade

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	JUmbo			Sterren	

Ingrediënten

200 g gerookte kipfilet
50 g ongezouten cashewnoten
2 lente/bosuitjes
1½ dl yoghurt
1 eetlepel gehakte koriander (vers of diepvries)
versgemalen peper
½ theelepel chilipoeder
1 teentje knoflook
4 pitabroodjes
enkele cherry/kerstomaatjes

Bereiding

Snijd de kipfilet in smalle reepjes.
Hak de noten.
Snijd de uitjes in kleine ringetjes.
Meng de kipfilet met de noten, uitjes, yoghurt, koriander, peper, chilipoeder en geperste knoflook.
Verwarm de pitabroodjes even in een warme oven (160°C), of in een anti-aanbak koekenpan of broodrooster.
Snijd ze overlangs door zodat er 8 helften ontstaan.
Schep op iedere pitahelft wat kipsalade, klap het broodje dubbel en steek het vast met een prikker met een tomaatje.

Variatietip: De chilipoeder kan worden vervangen door enkele druppels tabasco.

Wijnadvies: Wat te zeggen van een Verdicchio dei Castelli di Jesi; dat smaakt hier verdikkies lekker. Of een Vin de Pays des Côtes de Gascogne. Verrassend smaakt ook de Grüner Veltliner (9-11°C).

Pittige bonen-groentesoep (een stevige maaltijdsoep met spekjes en sambal)

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

Ingrediënten

370 ml witte bonen
370 ml velderwtjes
100 g linzen
100 g mager gerookt spek dobbelsteentjes
1 l vleesbouillon
450 g tuinbonen diepvries
250 g gesneden soepgroente
1 eetlepel sambal oelek

Bereiding

Giet de bonen uit de glazen potten en spoel ze af.
Was de linzen.
Bak de spekblokjes in een grote soeppan knapperig en lichtbruin.
Voeg de bouillon toe.
Breng de bouillon aan de kook en doe de linzen in de hete bouillon.
Kook ze op een matig vuur bijna gaar.
De kooktijd van linzen varieert.
Let op de kooktijd die op de verpakking staat vermeld.
Doe de tuinbonen, velderwtjes, witte bonen en soepgroente in de soeppan en laat alles nog een minuut of 5 zachtjes koken.
Breng de soep op smaak met sambal oelek.

Tip: Is er soep overgebleven? Maak er dan een 'nieuwe' soep van door er een pakje of blikje gezeefde tomaten en een beetje oregano doorheen te roeren.

Wijnadvies: Een Elzasser of Italiaanse Pinot Blanc (Pinot Bianco) of een strakke witte Soave uit Veneto (9-11°C).

Pittige clubsandwich met koolrabi

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 koolrabi, geschild
100 g verse roomkaas (light)
30 g rucolasla, grofgesneden
8 sneetjes meergranenbrood, geroosterd
1 eetlepel Dijon mosterd
4 plakjes gegrilde achterham

Bereiding

Koolrabi (met kaasschaaf) in dunne plakken snijden.
Roomkaas losroeren met rucola en pittig op smaak brengen met zout en peper.
4 sneetjes brood met roomkaasmengsel besmeren en met koolrabi beleggen, 2 sneetjes dun besmeren met mosterd en met ham beleggen.
Twee stapels maken van 1 sneetje roomkaas, 1 sneetje ham en 1 sneetje roomkaas.
Stapels afdekken met rest van brood en diagonaal doorsnijden.
Sandwiches vaststeken met prikker.

Tip: Wie wel eens in Amerika is geweest, weet dat de gemiddelde portie daar een stuk groter is dan in Europa. Maar ook hier zijn de porties van bijvoorbeeld frisdrank, hamburgers en zakken chips in de loop der jaren enorm gegroeid. Meestal gaat zo'n portie ook in een keer op. Wie wil voorkomen ongemerkt te veel calorieën binnen te krijgen, kiest een kleine verpakking of portie!

Pittige erwtensoep

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Peulvruchten

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 runderbouillontablet
400 g spliterwten
1 hamschijf à 300 g
1 ui, gesnipperd
1 laurierblad
peper
zout
50 g bacon, in reepjes
1 zak erwtensoepgroenten à 400 g
1 groene peper, in ringetjes
3 takjes bladselderij

Bereiding

Breng 2 l water met de bouillontablet, de spliterwten, de hamschijf, de ui, het laurierblad en peper en zout naar smaak in een ruime pan aan de kook.

Schep het schuim van de soep en laat de soep 45 minuten koken.

Schep het vlees met een schuimspaan uit de soep.

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

Voeg het met de bacon aan de soep toe.

Roer de groenten, de peper en de selderij door de soep en voeg peper en zout naar smaak toe.

Kook de groenten in ± 30 minuten gaar.

Roer de soep goed door en schep de soep in de borden.

Lekker met roggebrood met ontbijtspek.

Wijnadvies: Tanguero Rose Malbec/Shiraz

Pittige kipfilet met mango

Menugang Bijgerecht

Soort Kip

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

200 g kipfilet à la minute (piri piri)

½ mango

1 eetlepel verse gemberwortel, geraspt

1 bosuitje, in ringetjes

1 eetlepel verse koriander, fijngehakt

100 ml kokosmelk

(roerbak)olie

Bereiding

Kipfilet in dunne reepjes snijden en in kom doen.

Mango schillen, vruchtvlees in plakken langs pit snijden en plakken in kleine stukjes snijden.

In andere kom mango, gember, bosui en koriander mengen.

Kokosmelk in kannetje schenken.

In pannetje scheutje olie verhitten.

Kipreepjes rondom dichtschroeien.

Wat mangomengsel erdoor scheppen en geheel nog 3-4 minuten bakken.

Regelmatig omscheppen.

Scheutje kokosmelk toevoegen en iets laten inkoken.

Op smaak brengen met zout en peper.

Pittige kippen-pindasoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

250 g (mais)kipfilet
200 g sperziebonen
4 volle eetlepels maïskorrels (uit blik)
100 g paksoi
1 ui
2 hardgekookte eieren
2 eetlepels zonnebloemolie
1 l kippenbouillon
4 eetlepels pindakaas
2 theelepels sambal oelek
1 eetlepel ketjap asin
50 g taugé

Bereiding

Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
Maak de sperziebonen schoon en snijd ze in stukjes van 4 cm.
Spoel de maïskorrels af.
Snijd de schoongemaakte paksoi in smalle repen.
Snipper de gepelde ui.
Pel de eieren en snijd ze in de lengte doormidden.
Verhit de olie in een soeppan en fruit de gesnipperde ui in ca. 10 minuten zacht en glazig.
Voeg de stukjes kip toe en roerbak deze even mee.
Giet de bouillon in de pan en breng aan de kook.
Leg de sperziebonen in de bouillon en kook de kip en groente op een matige hittebron gedurende 5 minuten.
Doe de paksoi bij de soep en kook 1 minuut.
Roer ten slotte de maïskorrels, pindakaas, sambal, ketjap en taugé door de soep.
Dien de hete soep meteen op.
Schep de soep in kommen of diepe borden.
Leg in de soep een half gekookt ei.

Tip: Voeg voor een extra gevulde soep per persoon 1 eetlepel rijst toe en kook deze in de bouillon gaar.

Wijnadvies: Een fris pilsje is hier de beste keuze. Voor de wijnliefhebbers is een Australische of Zuid-Afrikaanse chardonnay de 'veiligste' keuze.

Pittige miesoep met kip

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

Ingrediënten

2 eetlepels wokolie (Conimex)
2 knoflookteentjes, gesnipperd
½ rode peper, fijngehakt
1 stukje verse gember van 4 cm, geschild en fijngehakt
250 g kipfilet, in blokjes van 2 cm
2 kippenbouillonblokjes
75 g Soubry Chinese eiermie (pak à 250 g)
2 bosuitjes, in ringetjes
2 eetlepels sojasaus
zout
peper

Bereiding

Verhit de olie in een wok en bak de knoflook, de peper en de gember al omscheppend ± 2 minuten.
Voeg de stukjes kip toe en bak het 3 minuten mee.
Schenk er 1 l kokend water over en verkruimel de bouillonblokjes erboven.
Breng alles aan de kook.
Voeg de mie toe en laat de soep onder af en toe roeren nog 4 minuten zachtjes doorkoken.
Voeg de bosui toe en breng op smaak met sojasaus, zout en peper.

Pittige penne met gebakken tomaat en spekjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g pasta penne rigate
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
250 g gerookte spekreepjes
1 ui, gesnipperd
1 rode peper, ontzaad en in smalle reepjes
1 kg tomaten, in partjes
peper
4 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

Kook de pasta in weinig water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar en giet af.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de spekreepjes krokant uit.
Voeg de ui en rode peper aan de spekjes toe en bak 2 min. mee.
Schep de partjes tomaat door het spek-uimengsel en bak op matig vuur tot de tomaat goed zacht maar nog niet stuk gebakken is.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Schep de penne met de peterselie door de gebakken tomaat en warm nog 1 minuut al omscheppend goed door.
Lekker met een salade van groene sla met een dressing van olie, mosterd en citroen.

Wijnadvies: Huiswijn, Trebbiano, Italië, wit

Pittige spaghetti met gerookte kip en groene groenten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 eetlepels Boursin Cuisine Trois Poivres

200 g gerookte kipfilet

200 g doperwten (verse)

150 g haricots verts

100 g walnoten

150 g volkoren spaghetti

snufje (zee)zout

Bereiding

Snijd de gerookte kipfilet in stukjes.

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing.

Kook de doperwten 9 minuten en voeg dan de haricots verts toe. Kook deze nog 3- 4 minuten mee.

Giet de spaghetti en de groenten af.

Doe ze bij elkaar in de pan en voeg de gerookte kip toe.

Schep de Boursin Cuisine toe en verwarm dit langzaam.

Breng het op smaak met een snufje zout.

Verdeel het mengsel over 2 borden en brokkel de walnoten erover.

Pittige tijgergarnalen met knoflook

Menugang Bijgerecht

Soort Zeevruchten

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

250 g tijgergarnalen (zak à 500 g, diepvries), gepeld

1 eetlepel citroensap

2 eetlepels olijfolie

1 rode peper, fijngehakt

6 teentjes knoflook

1 zakje verse koriander (15 g)

Bereiding

Garnalen volgens gebruiksaanwijzing op zak ontdooien.

In kom marinade roeren van citroensap, olie, rode peper en zout naar smaak.

Gepelde arnalen erdoor scheppen en minstens 15 minuten laten staan.

Intussen knoflook pellen en in plakjes snijden.

Blad van koriander grof hakken.

Knoflook en koriander in aparte schaaltes doen.

In pannetje scheutje olie verhitten.

Wat garnalen met plakjes knoflook naar smaak al omscheppend bakken tot garnalen roze zijn.

Koriander naar smaak erdoor scheppen.

Pittige uien en kip

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel

400 g kipfilet, in stukjes

1 kg zoete uien, in ringen

1 rode peper, in ringetjes

2 teentjes knoflook

peper

zout

1 blik tomatenpuree à 140 g

1 dl kippenbouillon (van een tablet)

Bereiding

Verhit de olie en bak de kip al omscheppend bruin en gaar.

Voeg de uien, de rode peper, de knoflook en peper en zout naar smaak toe en bak ze 5 minuten mee.

Voeg de tomatenpuree en de bouillon toe en laat alles op een laag vuur 25 minuten zachtjes sudderen.

Lekker met aardappelpuree.

Wijnadvies: Roc du Bel Air Bergerac Rouge

Pittige varkenskebabs met groenten

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

Ingrediënten

1 minneola
3 teentjes knoflook, in stukjes
2 cm verse gemberwortel, geschild en in stukjes
2 bosuitjes, grof gesneden
2 eetlepels heldere honing
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels zonnebloemolie
600 g hamlappen, in dobbelstenen
20 kleine champignons, schoongemaakt
20 kerstomaatjes
2 gele paprika's, in 20 stukken

Bereiding

Boen de minneola schoon, rasp de oranje schil dun af en pers de vrucht uit.
Pureer de knoflook met de gemberwortel en de bosui in een keukenmachine of wrijf het fijn in een vijzel.
Roer er de rasp en het sap, de honing, de sojasaus en de olie door en schep het vlees erdoor.
Laat het vlees minimaal 1 uur marineren.
Schep na 30 minuten de champignons door het vlees en de marinade.
Steek het vlees met de champignons, kerstomaatjes en paprika om en om aan de satéstokjes.
Rooster het vlees in een grillpan in ± 8 minuten rondom bruin en gaar.
Lekker met bami.

Wijnadvies: E&J Gallo, Merlot

Pizza met banaan, chocola en pinda's

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Jumbo

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 pak pizzadeeg
3 bananen
150 g pure chocolade (2 repen van 75 g)
1 eetlepel olijfolie
2 eetlepels ongezouten, gepelde pinda's zonder vliezen

Bereiding

Maak het pizzadeeg klaar volgens de bereidingswijze die op het pak vermeld staat.

Verwarm de oven voor.

Verwijder de schil van de bananen en snijd ze in de lengte doormidden.

Rasp de chocolade op een grove rasp.

Smeer het uitgerolde pizzadeeg dun in met olijfolie.

Leg de bananen in een stervorm op de pizza.

Strooi de pinda's en de geraspte chocola over de pizza.

Bak de pizza in de oven gaar.

Tip: Een leuke verrassing voor de kids zijn kinderpizza's: maak minipizza's van gehalveerde pitabroodjes. Voorzie elk rondje van een vulling naar keuze. Laat de kinderen de broodjes versieren en bak ze in een voorverwarmde oven van ca. 180°C.

Pizza met ham

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pizza

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak mix voor pizzadeeg (koopmans)
2 eetlepels olijfolie traditioneel
4 dl pastasaus
1 blik ananasschijven (227 g), uitgelekt
250 g hamreepjes
8 cocktailtomaten, in vieren
150 g geraspte pizzakaas (finello)
peper
zout

Bereiding

Bereid het deeg met 2 dl koud water en 1 eetlepel van de olie volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel het deeg in twee porties en rol ze uit tot ronde lappen.

Bestrijk ze met de rest van de olie.

Verdeel er de pastasaus, de ananasschijven, de hamreepjes en de tomaten over.

Bestrooi met de kaas en peper en zout naar smaak en bak de pizza's in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 25 minuten gaar.

Lekker met een gemengde salade.

Pizza met paprika en gerookte kip

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

Ingrediënten

2 uien
1 pak paprika's rood, groen, geel
4 eetlepels olijfolie
2 dozen Toscaans pizzapakket (à 510 g)
2 schaaltes gerookte kipfilet (à ca. 150 g)
1 zakje verse basilicum
50 g zwarte olijven zonder pit
2 bollen mozzarella (kaas)

Bereiding

Oven op 225 °C voorverwarmen.
Uien pellen en in ringen snijden.
Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
In koekenpan olie verhitten en ui en paprika 5 minuten zacht bakken.
Kipfilet in stukjes snijden en 1 minuut meeverwarmen.
Olijven en basilicum in stukjes snijden.
Saus (uit dozen) over bolle kant van pizzabodems verdelen.
Beleggen met groenten-kipmengsel en bestrooien met olijven en basilicum.
Kaas in dunne plakjes snijden en over pizza's verdelen.
Helft van pizza's op rooster in midden van oven in 10 minuten bakken.
Herhalen met rest van pizza's (bij heteluchtoven kunnen de pizza's tegelijk worden gebakken).
Lekker met groene salade.

Pizza met tonijn en rucola

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 3 personen

1 pak Honig Pizzapakket siciliaans
1 blikje tonijn op water, uitgelekt
1 mozzarellakaasje à 125 g, in blokjes
peper
20 g rucola (zak à 75 g)
2 eetlepels pijnboompitten, geroosterd

Bereiding

Leg de pizzabodems op een met bakpapier bekleed bakblik en strijk de saus uit de verpakking over de bolle kant uit.

Verdeel de tonijn en de mozzarella erover en bestrooi met peper naar smaak.

Bak de pizza's in een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 10 minuten gaar.

Verdeel de rucola en de pijnboompitten erover en serveer direct.

Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Verdicchio

Pizza met vis en tomaat

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak pizzadeeg
4 eetlepels olijfolie traditioneel
500 g uien, in ringen
½ eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden
peper
zout
400 g tilapiafilet (zak 750 g, diepvries), ontdooid en in stukjes
600 g tomaten, in plakken
100 g zwarte olijven zonder pit, in plakjes

Bereiding

Bereid het deeg met 2 eetlepels olie volgens de aanwijzingen op de verpakking en druk het uit in een rechthoekige lage taartvorm (± 30 x 40 cm).
Verhit de rest van de olie en fruit de uien al omscheppend goudgeel en glazig.
Schep er de kruiden, de vis en peper en zout naar smaak door.
Verdeel het mengsel over het deeg en leg de plakken tomaat erop.
Strooi de olijven erover en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Bak de pizza in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 25 minuten lichtbruin en gaar.
Lekker met een sperziebonensalade.

Wijnadvies: Buzet, rosé, Frankrijk

Pizza quattro stagioni

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

Ingrediënten

125 g kerstomaatjes
1 zoete puntpaprika
150 g champignons
200 g achterham, in plakjes
100 g geraspte pittige kaas
2 pakken steenovenbodem (koelvers, à 2 stuks)
500 g tomaten
5 eetlepels sladressing bieslook (fles)

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Kerstomaatjes wassen en in kwarten snijden.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
Ham in brede repen snijden.
Pizza's denkbeeldig in vieren delen en ieder stuk achtereenvolgens met paprika, champignon, kerstomaat en ham beleggen.
Met kaas bestrooien. In midden van oven pizza's (eventueel per twee) in 8-10 minuten bakken.
Tomaten wassen en in partjes snijden.
Dressing erdoor scheppen.
Pizza's met tomatensalade serveren.

Pizzabrood met salami en groenten

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

Ingrediënten

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 2 gele paprika's
- 1 blikje champignonplakjes (middelgroot, 290 g)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 pakje goudsalami (ca. 145 g)
- 2 pakken naanbrood naturel (pak à 2 stuks, 280 g)

Bereiding

- Verwarm oven voor op 200 °C.
- Pel ui en knoflook en snijd in kleine stukjes.
- Verhit olie in braadpan en bak ui met knoflook.
- Maak paprika schoon en snijd in dunne reepjes.
- Laat champignons uitlekken.
- Roer tomatenblokjes door ui en laat 10 minuten indikken.
- Goed roeren.
- Snijd plakjes salami in dunne reepjes.
- Breng saus op smaak met zout en peper.
- Verdeel saus over naanbroden.
- Beleg met salami, paprika en champignons.
- Bak naanpizza's twee aan twee op 2 bakplaten 10 minuten in oven.
- Lekker met groene salade met yoghurtdressing.

Poffertjes met kaneelboter

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

50 g zachte boter

½ eetlepel kaneelpoeder

poedersuiker

1 pak smulpoffertjes à 300 g

Bereiding

Meng de boter met het kaneelpoeder en ½ eetlepel poedersuiker.

Verpak de boter in een stukje huishoudfolie en vorm er een blokje van.

Leg de boter 15-20 minuten in de diepvries.

Verwarm de poffertjes volgens de aanwijzingen in de magnetron, oven of koekenpan.

Verdeel de poffertjes over 4 borden.

Schaaf met een kaasschaaf plakjes van de kaneelboter boven de poffertjes en bestrooi de poffertjes met poedersuiker naar smaak.

Serveer ze warm.

Pompoen uit de oven 1

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 kg pompoen

2 teentjes knoflook, gepeld

3 eetlepels olijfolie traditioneel

2 theelepels gemalen koriander

1 theelepel gemalen komijn

1 theelepel kaneelpoeder

½ theelepel chilipoeder

versgemalen peper

(zee)zout

Bereiding

Halveer de pompoen, verwijder de zaden en snijd de pompoen in parten van 3 cm dik.

Pers de knoflook boven de olie uit en roer er de koriander, de komijn, het kaneelpoeder, het chilipoeder en peper naar smaak door.

Leg de pompoenparten op een met bakpapier bekleed bakblik en bestrijk ze rondom met de gekruide olie.

Bestrooi ze met zout naar smaak en rooster ze in een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 30 minuten gaar.

Lekker met couscous met gehaktballetjes.

Pompoen uit de oven 2

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 10 2005

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ zakje verse tijm (à 15 g)
1 kleine pompoen (ca. 1 kg)
grof zeezout
2 rode uien, gesnipperd
3 teentjes knoflook, in plakjes
250 g kastanjechampignons, in plakjes
1 eetlepel balsamicoazijn (of citroensap)
100 ml olijfolie extra vierge
1 zakje hazelnoten (65 g), grofgehakt
50 g pittige kaas, in flinters (bijv. grana padano)
125 g hüttenkäse

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Blaadjes tijm van takjes rissen.
Pompoen in 8-12 parten snijden.
Pitten en draden verwijderen.
Parten pompoen naast elkaar in braadslede leggen en bestrooien met tijm, zout en peper.
Ui, knoflook en champignons erover verdelen en geheel opnieuw bestrooien met zout en peper.
Azijn en olijfolie over pompoenparten sprenkelen.
Pompoenparten in midden van oven in 30-40 minuten gaar laten worden.
Regelmatig bedruipen met braadvocht.
In droge koekenpan hazelnoten goudbruin roosteren.
Op bord laten afkoelen.
Parten pompoen in vier diepe borden leggen en braadvocht erover scheppen.
Hüttenkäse, flinters kaas en hazelnoten erover strooien.
Lekker met kruidige couscous.

Pompoenlasagne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 kg pompoen, in parten (5 cm)
3 eetlepels olijfolie
2 uien, gesnipperd
400 g rundergehakt
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 zakje bechamelsaus
500 ml melk
1 pak lasagnevellen (250 g)

Bereiding

Pompoenpitten verwijderen.

Parten schillen en in de lengte in plakken van 1 cm dik snijden.

Dun bestrijken met 2 eetlepels olie en in gedeelten in hete grillpan in 8-10 minuten bruin en gaar roosteren, halverwege keren.

Oven voorverwarmen op 175 °C.

In hapjespan 1 eetlepel olie verhitten en ui glazig fruiten.

Gehakt toevoegen en op hoog vuur rul bakken.

Tomatenblokjes met vocht erbij schenken, naar smaak zout en peper toevoegen en 10 minuten zachtjes laten pruttelen.

Bechamelsaus volgens aanwijzing op verpakking met melk bereiden.

In ingevette ovenschaal laagjes maken van gehaktsaus, lasagnevellen en pompoen.

Rest van bechamelsaus tussen pompoenplakken scheppen.

Hierop weer laag lasagnevellen en rest van gehaktsaus.

Bechamelsaus hierover uitstrijken en rest van pompoenplakken erop leggen.

In midden van oven lasagne in 35-40 minuten gaarbakken.

Pompoenschotel met geitenkaas

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 courgette, in grove stukken
2 blikken kikkererwten (à 400 g), uitgelekt
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 theelepels gemalen komijn
mispunt cayennepeper
2 kaneelstokjes
150 g zachte geitenkaas, verbrokkeld
1 kleine pompoen

Bereiding

Pompoen schillen, pitten en zaadlijsten verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
In pan met dikke bodem ui en knoflook 1 minuut in olie fruiten.
Pompoen, courgette, kikkererwten, tomatenblokjes, komijn, cayennepeper en kaneelstokje toevoegen.
Geheel goed omscheppen.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Met deksel op pan gerecht zachtjes laten stoven tot pompoen zacht is; af en toe omscheppen.
Eventueel scheutje water toevoegen als de pompoenschotel te droog dreigt te worden.
Gerecht in schaal scheppen.
Geitenkaas erover strooien.

Tip: Kikkererwten zijn peulvruchten die de aardappelcomponent in een maaltijd kunnen vervangen. Maar vergeleken met aardappels (of rijst of pasta) geven ze langer een gevoel van verzadiging.

Power smoothie met mango

Menugang Drank

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 mango

1 dl sinaasappelsap

2 dl Mona Yomild Drink aardbei

Bereiding

Schil en snijd de mango in stukjes.

Eventueel laten bevriezen.

Doe het (bevroren) fruit, het sinaasappelsap en de Yomild Drink in een grote maatbeker (of beker van de foodprocessor of liquidizer).

Zet de staafmixer erin en laat die een minuutje draaien (of zet de foodprocessor of liquidizer aan).

Schenk de smoothie in 2 hoge glazen.

Variatietip: Extra power smoothie: Vervang het sinaasappelsap door Red Bull of Carpe Diem.

Tip: Schenk de ijsskoude smoothie in een thermoskan, lekker om mee te nemen naar de sportschool!

Prei met balsamico-azijn

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel

750 g panklare prei

2 theelepels rietsuiker

2 eetlepels Bertolli aceto balsamico, fles à 250 ml

peper

zout

Bereiding

Verwarm de olie in een ruime pan en schep de prei door de olie.

Smoor de prei enkele min. een laat hem met de deksel op de pan iets slinken.

Schep de suiker, de balsamico en peper en zout naar smaak toe en smoor de groenten met de deksel op de pan net gaar.

Lekker met een gehaktbal en aardappelpuree.

Wijnadvies: Australian dry white

Prei met kaas-roomsaus en karbonade

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

Ingrediënten

800 g aardappels

800 g korte prei

50 g boter

4 haaskarbonades

1 pakje roomsaus voor groente en pasta (44 g)

1 pakje Danish blue (blauwe kaas, 100 g)

½ zakje verse peterselie (à 30 g)

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en met zout in 20 minuten gaarkoken.

Prei schoonmaken en in korte stukken van 2 cm snijden.

In pan helft van boter verhitten en prei 10 minuten zacht stoven.

Karbonades met peper bestrooien.

In koekenpan rest van boter verhitten en karbonades in 10 minuten gaar bakken.

Sausmix en 250 ml water aan prei toevoegen en aan de kook brengen.

Kaas toevoegen en laten smelten.

Saus met zout en peper op smaak brengen.

Peterselie fijn knippen.

Aardappels met peterselie omschudden.

Karbonades met zout bestrooien.

Prei met aardappels en karbonade serveren.

Preischotel uit de oven

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

Ingrediënten

500 g champignons, in vieren
1 teentje knoflook, gesnipperd
2 eetlepels zonnebloemolie + extra om in te vetten
500 g panklare prei
1 theelepel verse tijmblaadjes
peper
zout
700 g voorgekookte aardappelschijfjes
1 pot Cambell Aardappel Anders tuinkruiden-knoflook
4 eetlepels paneermeel
100 g geraspte pizzakaas (Finello)

Bereiding

Bak de paddestoelen met de knoflook 3 minuten in de hete olie.
Voeg de prei toe en bak hem kort mee zodat hij iets zachter wordt.
Voeg de tijm, peper en zout naar smaak toe.
Schep het paddestoelenmengsel en de aardappelschijfjes door elkaar en verdeel ze over een ingevette ovenschaal.
Schenk de Aardappel Anders erover en zorg ervoor dat alle aardappelschijfjes in de saus liggen.
Laat het gerecht in ± 40 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C) gaar worden.
Strooi na 25 minuten bakken het paneermeel en de kaas erover en schuif de schaal weer in de oven.
Laat in ± 15 minuten het gerecht een mooi korstje krijgen en de aardappeltjes gaar worden.
Lekker met een gehaktbal.

Wijnadvies: Jean Balmont, cépage Chardonnay

Preisoufflé met gruyère

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

25 g grana padano, fijngeraspt
50 g boter
20 g patentbloem
175 ml melk
2 theelepels gedroogde tijm
½ zak panklare prei (à 300 g)
cayennepeper
50 g geraspte Gruyère (kaas)
2 eieren, gesplitst

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Binnenkant van ingevette soufflé vormpjes met grana padano bestrooien.
Op laag vuur 25 g boter smelten, bloem toevoegen en in 2-3 minuten al roerend laten garen.
Melk in scheuten erbij schenken.
Tijm en mespunt zout erdoor roeren en saus op laag vuur 20 minuten koken.
Roeren tot alle klontjes zijn verdwenen.
Saus van vuur af tot kamertemperatuur laten afkoelen.
In hapjespan met antiaanbaklaag prei in 25 g boter in 20 minuten gaarstoven.
Prei met mespunt cayennepeper en zout naar smaak in keukenmachine pureren tot gladde massa.
Puree en gruyère door saus roeren en dooiers erdoor spatelen.
In ontvette kom eiwitten stijfkloppen en voorzichtig door preimengsel spatelen.
Vormpjes voor helft vullen met mengsel en in met warm water gevulde ovenschaal zetten.
Schaal in midden van oven schuiven en soufflés in 35-40 minuten goudbruin en gaar bakken.

Preistampot met pangaziafilet

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg schone aardappel
500 g prei in ½ ringen gesneden
100 g melk
50 g boter
1 eetlepel grove mosterd
4 pangaziafilet van 125 g stuk
cayenne peper – zout
2 eetlepels bloem
3 eetlepels olie

Bereiding

Aardappels koken, afgieten en droogstomen, stampen en melk toevoegen.
Boter smelten en hierin de prei stoven.
Mosterd toevoegen en door de aardappels roeren.
Op smaak brengen met peper en zout.
Cayennepeper, zout en bloem mengen.
Vis drogen op keukenpapier en door bloem halen.
Olie verwarmen, vis in ± 7 minuten aan beide zijden gaar bakken en over de stampot leggen.

Preitaart met walnoten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ pak bladerdeeg (diepvries, à 450 g)
1 teentje knoflook
1 eetlepel olie
2 zakken gesneden prei (à 300 g)
3 eieren
75 g gepelde walnoten
100 g geraspte cheddar

Bereiding

Oven op 200° C voorverwarmen.
Bladerdeeg laten ontdooien.
Knoflook pellen en snipperen.
Olie in pan verhitten en prei 5 minuten roerbakken.
Eieren loskloppen.
Noten hakken.
Ingevette vorm (ca 22 cm) met deeg bekleden.
Prei, walnoten, kaas, knoflook, eieren en zout en peper naar smaak mengen.
Mengsel in taartvorm scheppen.
Taart in midden van oven in ca. 25 minuten gaar en goudbruin bakken.
Lekker met komkommersalade.

Provençaalse rijstschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	Jumbo		Sterren	

Ingrediënten

400 g witte rijst of zilvervliesrijst (snelkook)

1 kleine aubergine

1 rode paprika

4 lente/bosuitjes

50 g geschaafde amandelen

3 eetlepels olijfolie

1 eetlepel gehakte tijm (vers of diepvries) of 1 theel. gedroogde

1 teentje knoflook

1 dl medium sherry of witte wijn

zout

versgemalen peper

200 g brie

½ bakje cherry/kerstomaatjes

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Snijdt intussen de aubergine en paprika, zonder zaadjes, in kleine blokjes en verdeel de bosuitjes met loof in ringetjes.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin en zet ze apart.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok of hapjespan.

Roerbak de aubergine, paprika, bosui, tijm en geperste knoflook 3-4 minuten.

Voeg de sherry toe en laat iets inkoken tot het vocht verdampt is.

Schep de rijst en 1 eetlepel olijfolie erbij en roerbak op een hoge stand 2 minuten.

Voeg peper en zout toe en schep de in blokjes gesneden brie er luchtig door.

Bestrooi het gerecht met de geroosterde amandelen en garneer met de tomaatjes.

Variatietip: In plaats van brie is camembert ook heel lekker.

Wijnadvies: Schenk een krachtige rosé uit de Provence (9-11°C). Liever een rode wijn? Combineer dan met rode Côtes de Provence of met een Italiaanse Valpolicella (16-18°C).

Provençaalse roerbak met kip

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 enkele kipfilets
4 eetlepels olijfolie traditioneel
1 eetlepel provençaalse kruiden
peper
zout
1 zak aardappelschijfjes à 450 g (diepvries)
1 dl kippenbouillon (van een tablet)
2 zakken provençaalse roerbakgroenten à 400 g

Bereiding

Bestrijk de kip met de helft van de olie en bestrooi ze met de kruiden en peper en zout naar smaak.
Vet een ovenschaal in met 1 eetlepel olie en leg de kip in de schaal.
Verdeel de aardappelschijfjes er omheen.
Bestrooi met peper en zout naar smaak.
Schenk de bouillon erbij.
Schuif de schaal in een voorverwarmde oven en laat de kip en de aardappelschijfjes in ± 30 minuten helemaal gaar worden.
Verhit intussen de rest van de olie in een wok en roerbak de groenten beetgaar.
Breng ze op smaak met peper en zout.
Serveer met de kipschotel.

Wijnadvies: Jean Balmont Merlot

Raapstelenstampot met katenspek en bosui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 bosjes raapstelen (ca. 400 g)
3 bosuitjes
150 g katenspek
2 zakjes aardappelpuree à la minute (pak à 116 g Maggi)
125 g roomkaas met knoflook
versgemalen peper

Bereiding

Worteltjes van raapstelen snijden.
Raapstelen wassen, droog slaan en in reepjes snijden.
In pan ½ l water aan de kook brengen.
Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.
Katenspek in reepjes snijden.
Spek in droge koekenpan al omscheppend verwarmen.
Al roerend aardappelpureepoeder aan kokend water toevoegen.
Blijven roeren tot smeuiige puree ontstaat.
Roomkaas en spek door puree roeren.
Raapstelen en bosui erdoor scheppen.
Stampot al roerende zachtjes verwarmen.
Op smaak brengen met peper.

Raclettekaas met augurkensalsa

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

12 zoetzure augurken

1 theelepeltje scherpe mosterd

1 bosuitje, in dunne ringetjes

½ eetlepel verse dille, fijngehakt

versgemalen zwarte peper

250 g raclettekaas, in plakken

Bereiding

Augurkjes in kleine blokjes snijden en in kom mengen met mosterd.

Bosuitjes, dille en royaal peper erdoor scheppen.

Korstjes van kaas snijden, kaasplakken halveren en op schaalte leggen.

Plakje raclettekaas in pannetje leggen en onder gourmetgrill laten smelten.

Kaas op bord laten glijden en wat augurkensalsa erop scheppen.

Lekker met in de schil gekookte krieltjes.

Ratatouille met tomatenrijst

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

Ingrediënten

2 uien
3 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 groene paprika
1 grote aubergine
1 grote courgette
500 g vleestomaten
2 eetlepels gehakte tijm (vers of diepvries)
2 dl kruiden- of groentebouillon (van tablet)
3 eetlepels olijfolie
1 pak kant-en-klare tomatenrijst

Bereiding

Pel de uien en snipper ze grof.
Snijd de gepelde teentjes knoflook in dunne plakjes.
Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in grote stukken.
Verdeel de ongeschilde gewassen aubergine en courgette in blokken.
Kruis de tomaten in, leg ze enkele tellen in kokend water, pel ze en snijd ze in blokjes.
Verhit de olijfolie en fruit hierin de uien en de knoflook.
Voeg de paprika's, aubergine, courgette, tomaten en tijm toe en bak nog 3 minuten.
Giet de bouillon erbij, doe het deksel op de pan en kook zachtjes 15 - 20 minuten.
Kook intussen de tomatenrijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Serveer de ratatouille bij de rijst.

Variatietip: Leg eens plakjes brie of camembert op de ratatouille en laat deze smelten onder een hete grill.

Wijnadvies: Droge rosé uit bijvoorbeeld Zuid-Frankrijk of van de Loirestreek, dan wel uit Italië (9-11°C).

Rendangwoknoedels met paksoi

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

Ingrediënten

800 g paksoi
400 g (roerbak)vleesreepjes
1 bakje Conimex Boemboe Rendang Vlees
2 eetlepels fijngehakte koriander
1 pak (250 g) Conimex Wok Noedels
Conimex Wok Olie
Conimex Sojasaus
Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (eventueel met wat zout of 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 laten uitlekken. Was en snijd de paksoi in repen. Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 3 minuten. Wok daarna de paksoi 2 minuten mee. Roer er de boemboe, 1½ dl water en een scheutje sojasaus door en laat het geheel 3 minuten op hoog vuur koken totdat het meeste vocht verdampst is. Schep de noedels erdoor en goed laten doorwarmen. Schep de mie in diepe borden of kommen en bestrooi met de koriander en wat gebakken uitjes.

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

Variatietip: Vervang de paksoi door Chinese of spitskool. In plaats van vleesreepjes kun je tofublokjes gebruiken.

Reuzengehachtschijf met boontjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g rundergehakt
1 ei
2 eetlepels tomatenketchup
4 eetlepels paneermeel
5 eetlepels margarine
1 zak krielaardappels (450 g)
600 g sperziebonen

Bereiding

Gehakt met ei, tomatenketchup, zout, peper en paneermeel mengen en er platte schijf van vormen.
In kleine koekenpan 2 eetlepels margarine verhitten.

Gehachtschijf er plat inleggen, pan afdekken en aan beide kanten 8 minuten gaarbakken.

Intussen in koekenpan rest van margarine verhitten en krieltjes in 12 minuten bruinbakken, af en toe omscheppen.

Boontjes schoonmaken en in 4 minuten halfgaar koken.

Boontjes laten uitlekken en nog 2 minuten met aardappels meebakken.

Gehachtschijf in 4 punten snijden en met aardappeltjes en boontjes serveren.

Lekker met wat extra tomatenketchup.

Ribeye in merlot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 teentje knoflook
1 takje tijm
1 bakje shii-takes (100 g)
1½ dl rode wijn
2 eetlepels olie
4 schaalpjes ribeye (à ca. 150 g)
3 sjalotjes
30 g boter of margarine
1 dl vleesfond
(versgemalen) peper
zout

Bereiding

Knoflook pellen en met bolle kant van eetlepel in schaal pletten.
Tijm boven knoflook fijn knippen.
Shii-takes schoonvegen met keukenpapier en grote exemplaren halveren.
Shii-takes, wijn en 1 eetlepel olie aan knoflook toevoegen en door elkaar roeren.
Vlees erin leggen en ca. 15 minuten marinieren, af en toe omscheppen.
Sjalotten pellen en fijnsnipperen.
Vlees uit marinade nemen en droogdeppen met keukenpapier.
In steelpan ½ eetlepel boter smelten en sjalotjes in ca. 3 minuten op laag vuur glazig bakken.
Marinade (met shii-takes) en vleesfond toevoegen.
In ca. 5 minuten shii-takes zacht laten worden en marinade tot helft laten inkoken.
Intussen (grill)pan heet laten worden.
Rest van olie en boter verhitten.
Vlees in ca. 10 minuten bruin bakken, halverwege keren.
Op vier (voorverwarmde) borden leggen.
Bestrooien met zout en peper.
Ingekookte marinade met shii-takes aan bakvet toevoegen en aanbaksels losroeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Merlot-jus en shii-takes over vlees verdelen.
Serveren met frites en gemengde salade.

Riefpannekoke

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappels
3 eieren
zout
peper
1 pak meergranen pannenkoekbeslag
9 dl melk
2½ dl olie

Bereiding

Aardappels schillen en wassen.
In pan met weinig water aardappels in ca. 20 minuten gaar koken.
Aardappels afgieten, afspoelen onder koud water en in ca. 10 minuten iets laten afkoelen.
Boven kom aardappels raspen ('rieven').
1 ei breken en met zout en peper door aardappels scheppen.
Pannenkoekbeslag volgens gebruiksaanwijzing met melk en rest van eieren maken.
In koekenpan ca. 1½ eetlepel olie verhitten.
Pannenkoekbeslag in pan schenken, zodat bodem bedekt is.
Direct beslag bedekken met laagje aardappelrasp.
Als onderkant bruin is pannenkoek keren en andere zijde op middel hoog vuur bruin en knapperig bakken.
Zo doorgaan tot alle beslag en rasp op zijn.
Riefpannekoke direct serveren met honing of stroop.

Rijst met paddenstoelensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g zilvervliesrijst
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
500 g champignons, in vieren
versgemalen peper
1 dl droge witte wijn
1½ dl Blue Band Finesse voor koken
1 zakje bosuitjes, in schuine ringetjes

Bereiding

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de olie en bak de ui met knoflook op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.
Voeg de champignons toe en bak ze al omscheppend bruin en gaar.
Bestrooi met peper en zout naar smaak en voeg de wijn en de finesse toe.
Roer 2/3 deel van de bosuitjes erdoor en laat alles 2 minuten koken.
Bestrooi met de rest van de bosui en serveer met de rijst.
Lekker met gekookte broccoli.

Wijnadvies: Ottone, Barbera d'Asti, rood, Italië

Rijstsalade met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

300 g droogkokende rijst (bijvoorbeeld pandanrijst)
2 stelen bleekselderij
1 groene paprika
1 middelgrote wortel
4 bosuitjes
1 blikje mandarijntjes
250 g grote garnalen
desgewenst partjes tomaat en plakjes komkommer om te garneren

voor de saus

4 eetlepels sap van de mandarijntjes
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels Thaise vissaus (nam plaa)
2 theelepels gembersiroop
2 theelepels kerrie
4 eetlepels olie

Bereiding

Kook de rijst op de gebruikelijke manier gaar, maak de korrels met een vork los en laat op een platte schaal afkoelen.
Snijd de bleekselderij in boogjes.
Snijd de paprika in blokjes.
Rasp de wortel.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Laat de mandarijntjes uitlekken en vang het sap op.
Laat de garnalen zonodig ontdooien.
Roer voor de saus het mandarijnensap, het citroensap, de sojasaus, de vissaus, de gembersiroop, de kerrie en de olie door elkaar.
Schep de rijst, de bleekselderij, de paprika, de wortel, de bosui, de mandarijntjes en de garnalen door elkaar.
Schep er de saus door en laat de salade circa 30 minuten op kamertemperatuur rusten.
Schep nogmaals goed door en breng zonodig verder op smaak.
Serveer de salade in een glazen schaal.
Garneer met in partjes gesneden tomaat en plakjes komkommer.

Wijnadvies: Houd het fris: kies voor een lekkere, sappige rosé van Franse, Italiaanse of Spaanse afkomst. Serveer koel: 7-9°C.

Rijstschotel met garnalen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Zeevruchten
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g pandanrijst
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 rode paprika's
4 eetlepels olijfolie
500 g reuzengarnalen (diepvries)
1 theelepel chilipeper (potje met molen, 20 g)
1 pak tuinerwten (diepvries, 450 g)
1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

Rijst met tomatenblokjes, zout en 200 ml water aan de kook brengen en in 15 minuten gaar koken.
Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Paprika 3 minuten bakken.
Garnalen toevoegen en bakken tot ze roze kleuren.
Garnalen bestrooien met grootste deel chili.
Tuinerwten volgens gebruiksaanwijzing in magnetron bereiden.
Room met zout en rest van chili naar smaak losroeren.
Garnalen met paprika door rijst scheppen.
Rijstschotel met zout op smaak brengen en met erwten en zure room serveren.

Rijstwafel speciaal

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 rijstwafels
4 plakken pittige kaas (30+), gehalveerd
4 romatomen, in plakjes
1 theelepel gedroogde tijm
4 groene olijven zonder pit, in plakjes
½ eetlepel olijfolie

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen.
Rijstwafels op met bakpapier beklede bakplaat leggen.
Kaas en tomaat over rijstwafels verdelen.
Tijm, olijf, zout en peper naar smaak erover bestrooien en met olie besprenkelen.
Rijstwafels 5 minuten onder grill roosteren.

Risotto met groene groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

3 bosuitjes
1 sjalotje
250 g groene asperges
200 g haricots verts
100 g sugar snaps
50 g boter of margarine
300 g risottorijst
1 dl droge witte wijn
2 kruidenbouillontabletten
zout
peper

Bereiding

Bosuitjes schoonmaken en in lengte halveren.
Bosuirepen in stukjes van 3 cm snijden.
Sjalotje pellen en fijnsnipperen.
Asperges wassen en ca. 1½ cm van onderkant afsnijden en asperges schuin in stukjes van 2 cm snijden.
Kopjes apart houden.
Haricots verts wassen, schoonmaken en halveren.
Sugar snaps wassen en schoonmaken.
In pan 25 g boter verhitten.
Bosui ca. 3 minuten al omscheppend fruiten en uit pan scheppen.
Sjalot en asperges aan bakvet toevoegen en ca. 3 minuten fruiten.
Rijst toevoegen en ca. 2 minuten al omscheppend bakken tot korrels glanzen.
Wijn toevoegen, laten verdampen en vervolgens beetje bij beetje 1 l water toevoegen.
Kruidenbouillontablet erboven verkrumelen en rijst onafgedekt zachtjes ca. 20 minuten koken.
Intussen in andere pan water met snufje zout aan de kook brengen.
Sugar snaps, haricots verts en aspergekoppen 6 à 8 minuten koken.
In vergiet laten uitlekken.
Sugar snaps, haricots verts, aspergekoppen en bosui door rijst scheppen en nog ca. 5 minuten al omscheppend meewarmen.
Rest van boter door rijst scheppen.
(Eventueel extra water toevoegen.)
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met (versgemalen) parmezaanse kaas.

Risotto met lentegroenten

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

venkelgroen

1 ui

50 g peultjes

50 g doperwten (eventueel diepvries)

50 g gedopte tuinbonen (eventueel diepvries)

1 eetlepel olijfolie (extra vergine)

200 g risottorijst (arborio)

¾ l kruidenbouillon

1 glas droge witte wijn

20 g boter

versgeraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Snijd de groene blaadjes van de venkelknollen die worden gebruikt voor de salade en het kalfsvlees van dit menu.

Snipper de gepelde ui.

Maak de peultjes schoon.

Laat diepvriesgroenten ontdoien.

Verhit de olijfolie in een koekenpan met hoge rand of een hapjespan.

Temper de hittebron en fruit de ui al roerend enkele minuten.

Voeg de risottorijst toe en bak deze al roerend enkele minuten.

Roer nu bij kleine beetjes tegelijk de bouillon door de rijst.

Laat de bouillon zachtjes koken.

Zodra de rijstkorrels de bouillon hebben opgenomen wordt opnieuw bouillon toegevoegd.

Roer de risotto tijdens deze bereiding regelmatig om.

De kooktijd voor risotto bedraagt 18-20 minuten.

De rijstkorrels zijn dan gaar, maar binnenin de korrels zit nog een kleine beetgare kern.

Voeg na circa 12 minuten de wijn aan de rijst toe en breng aan de kook.

Dat is ook het moment waarop de peultjes en tuinbonen worden toegevoegd.

Schep vlak voordat de risotto klaar is de doperwten erdoor.

Roer ten slotte de boter door de risotto die vervolgens in diepe borden wordt geschept.

Garneer het gerecht met venkelgroen.

Strooi er naar smaak parmezaanse kaas over.

Wijnadvies: U kunt hier dezelfde wijn als bij de salade doorschenken.

Risotto met raapstelen en rucola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 bosjes raapstelen (ca. 200 g)

1 grote ui

1 teentje knoflook

1 bakje rucola (30 g)

2 eetlepels roomboter

150 g smoorrijst

2/3 kippenbouillontablet

versgemalen peper

Bereiding

Worteltjes van raapstelen verwijderen.

Raapstelen wassen, laten uitlekken en grof snijden.

Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen.

Rucola grof snijden.

In (braad)pan boter verhitten.

Ui in ca. 5 minuten zacht, maar niet bruin bakken.

Knoflook en rijst kort meebakken.

Raapstelen toevoegen en al omscheppend laten slinken.

Bouillontablet en 250 ml water toevoegen en aan de kook brengen.

Rijst onafgedekt in ca. 5 minuten gaar koken, af en toe doorroeren.

Rucola erdoor scheppen en kort meewarmen.

Op smaak brengen met peper.

Serveren met (versgeraspte) parmezaanse kaas.

Rivierkreeftjes met peterselie-mayonaise

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Zeevruchten
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zoete puntpaprika
1 eetlepel kappertjes
2 eetlepels peterselie (diepvries, doosje à 50 g)
5 eetlepels mayonaise
2 bakjes rivierkreeftjes (a 100 g)
1 zakje rucola slamelange (75 g)

Bereiding

Paprika schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
Kappertjes fijnhakken.
Kappertjes en peterselie door mayonaise roeren.
Rivierkreeftjes, grootste deel van paprika (paar reepjes achterhouden voor garnering) en mayonaise door elkaar scheppen.
Sla over vier bordjes verdelen en salade erop scheppen.
Met achtergehouden paprika garneren.

Rode-bietensoep met runderrookworst

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

Ingrediënten

2 uien, gesnipperd
3 eetlepels olie
450 g aardappelschijfjes
400 g rode bietjes, geraspt
1 blikje tomatenpuree (70 g)
2 tomaten, in partjes
750 ml wortelsap
1 runderrookworst (250 g), in plakjes
150 ml Griekse yoghurt (vetvrije)

Bereiding

In pan met dikke bodem ui in 2 eetlepels olie fruiten.
Aardappel en biet toevoegen en even meebakken.
Tomatenpuree erdoor roeren en kort meebakken.
Tomaat door aardappelmengsel scheppen.
Wortelsap en 250 ml water erbij schenken en soep aan de kook brengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Vuur lager zetten en soep afgedekt 10 minuten zachtjes laten koken.
Intussen in koekenpan met antiaanbaklaag rest van olie verhitten.
Plakjes rookworst 1-2 minuten al omscheppend bakken.
Soep over vier diepe borden verdelen.
In midden van elk bord beetje Griekse yoghurt en rookworst scheppen.

Tip: Runderrookworst is een stuk minder vet dan 'gewone' rookworst, zelfs als die 'light' is!

Rode-koolschotel met appel en rookworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
1 frizure appel
1 rookworst (250 g)
2 eetlepels (zonnebloem)olie
500 g panklare rode kool
½ zakje hacheekruiden
1 eetlepel witte wijnazijn
(versgemalen) peper

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in blokjes snijden.
Rookworst in plakjes snijden.
In wok 1 eetlepel olie verhitten.
Ui ca. 2 minuten roerbakken.
Appel erdoor scheppen.
Rest van olie toevoegen en rode kool op halfhoog vuur ca. 3 minuten roerbakken.
Hacheekruiden en azijn erdoor roeren.
Rode kool op niet te hoog vuur nog ca. 2 minuten al omscheppend bakken.
Plakjes worst toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen.
Op smaak brengen met peper.
Direct serveren, bijvoorbeeld met aardappelpuree.

Rode curry van kalkoen en boontjes

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

Ingrediënten

400 g kalkoenfilet
600 g sperziebonen
4 eetlepels Conimex Rode Curry Pasta
300 g witte rijst
2 uien
½ eetlepel Conimex Djintan (gemalen komijn)
Conimex Wok Olie
4 eetlepels Conimex Geraspte Kokos

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan (iets langer kan ook).
Snijd ondertussen de kalkoen in stukjes.
Haal de boontjes af (punten verwijderen en eventuele draden die langs de zijkanten kunnen lopen eraf trekken) en halveer ze.
Pel en halveer de uien en snijd ze in smalle boogjes (halve ringen).
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een kleine scheut olie toe en wok de kalkoen 2 minuten.
Wok de boontjes en de uien 5 minuten mee.
Voeg de djintan, de kokos en de curry pasta toe.
Goed mengen.
Schenk er 3 dl water bij en laat de curry 7 minuten pruttelen.
Verdeel de rijst over 4 kommen of borden en schep de curry erop.

Serveertip: Zet Conimex Kroepoek Naturel, Mango Chutney en Geraspte Kokos op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Je kunt voor een heerlijk smaakeffect aan de "curry" een scheutje gembersiroop toevoegen en wat verse koriander of basilicum. Door minder Curry Pasta te gebruiken wordt de curry minder scherp.

Rode kool met appel, tutti-frutti en amandelen

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1½ dl appelsap

½ zakje tutti frutti (Royalty, zakje à 250 g), in stukjes

1 pot Hak Rode kool met stukjes appel (700 g)

mespunt gemalen kruidnagel

2 eetlepels geschaafde amandelen (Dr. Oetker), geroosterd

Bereiding

Breng in een steelpan de appelsap tegen de kook aan en stoof de tutti frutti hierin ± 15 minuten.

Voeg de rode kool met appel aan de tutti-frutti toe en warm het al omscheppend door.

Breng op smaak met kruidnagel.

Bestrooi met de amandelen.

Lekker met gestoofd rundvlees en gekookte aardappeltjes.

Wijnadvies: Timara Merlot Cabernet sauvignon

Rode vleescurry met gembermihoen en broccoli

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

Ingrediënten

400 g varkenshaas of lamshaasjes
600 g broccoli
Conimex Wok Olie
1 bakje Conimex Kruidenpasta voor Rode Curry
1 pak Conimex Mihoen
4 eetlepels Conimex Gembersiroop
Conimex Seroendeng
Conimex Sambal Oelek

Bereiding

Snijd het vlees in stukjes van ca. 2 cm
Was de broccoli en verdeel hem in roosjes.
Snijd vervolgens de steel in plakjes.
Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de broccoli toe aan het kokende water en laat ca. 5 minuten koken.
Direct afgieten, goed laten uitlekken en warm houden in de pan met het deksel erop.
Zet ondertussen een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de stukjes vlees 3 minuten.
Voeg de kruidenpasta en 1 dl water toe en laat het geheel 3-4 minuten zachtjes pruttelen.
Breng ondertussen in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 2 minuten koken.
Direct afgieten in een vergiet, snel even met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Schep er gembersiroop door.
Verdeel de mihoen over vier borden, schep de broccoli ernaast en de curry er bovenop.
Bestrooi, zowel de curry als de broccoli met seroendeng.
Geef de sambal erbij om zelf nog meer pit toe te voegen.

Serveertip: Zet Conimex Kroepoek Naturel op tafel voor een knapperige "bite" en Mango Chutney om erbij te nemen voor een smakelijk accent.

Variatietip: Vervang het vlees door een stevige visfilet, wok deze maar 2 minuten. Vervang de helft van de broccoli door bloemkool.

Rodevruchtensorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2005			Sterren	

Ingrediënten

2½ dl water

200 g suiker

400 g bosvruchten (framboen, aardbeien, rode bessen)

enkele blaadjes munt

Bereiding

Breng in een steelpan het water met de suiker aan de kook en laat dit tijdens af en toe roeren zachtjes 10 minuten koken tot een suikerstroop.

Laat afkoelen.

Maak de vruchten schoon en hou er een paar apart voor garnering.

Pureer de vruchten met een staafmixer of in een keukenmachine.

Meng de suikersiroop met de vruchtenpuree en schep het mengsel in een lage diepvriesbak.

Zet deze in de vriezer en laat het ijs in minimaal 3 uur bevroren.

Roer het ijs na een uur even door om te voorkomen dat er grote ijskristallen ontstaan.

Schep bolletjes ijs in een coupe en garneer met de bosvruchten en munt.

Tip: vervang de bosvruchten door meloen of perzik.

Variatietip: maak ijslolly's door ijslollyvormpjes voor $\frac{3}{4}$ te vullen en 2 uur te laten bevroren

Rodewijn-wildfondue met linzen

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

Ingrediënten

1 rode ui, gesnipperd
1 eetlepel olie
gemalen koriander (ketoembar)
800 ml volle rode wijn
2 potten wildfond (of gevogeltefond, à 380 ml)
½ blik linzen (à 400 g)

Bereiding

In fonduepan ui in olie met mespunt koriander 5 minuten zachtjes bakken.
Aflussen met rode wijn en fond toevoegen.
Aan de kook brengen en 10 minuten zachtjes laten doorkoken.
Bouillon pittig op smaak brengen met zout en peper.
Linzen afgieten en in kom scheppen.
Fonduepan, linzen en schalen diphapjes op tafel zetten. Ingrediënten aan fonduevork prikken en in bouillon in paar minuten gaar laten worden.
Na de maaltijd linzen over vier kommen verdelen en wildbouillon erop schenken.

Serveertip: Om in de bouillon te garen: - plakjes eendenborst - plakjes parelhoenfilet - blokjes kalkoenschnitzel - blokjes hertenbiefstuk - blokjes konijnenrug - stukjes bleekselderij - repen groene (savooie)kool - kastanjechampignons - blokjes pompoen - beetgaar gekookte spruitjes - halve blaadjes witlof.

Roerbak met kip en knapperige groenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 uien, in partjes
2 teentjes knoflook, gesnipperd
3 eetlepels wokolie (Conimex)
2 bolletjes gember, fijngehakt
400 g kipfilet, in kleine stukjes
2 rode paprika's, in stukken
300 g sugarsnaps, afgehaald
1½ eetlepel sojasaus
2 eetlepels siroop (van de gemberbolletjes)
peper
zout
3 eetlepels verse koriander, fijngehakt

Bereiding

Roerbak de uien met de knoflook 3 minuten in een wok in de hete olie.
Voeg de gember en de kip toe en bak alles 5 minuten op een hoog vuur.
Schep de paprika en de sugarsnaps erdoor en roerbak alles totdat de groenten beetgaar zijn.
Breng de roerbak op smaak met de sojasaus, de siroop en peper en zout naar smaak.
Bestrooi met de koriander.
Lekker met pandanrijst.

Roerbak met kip en peultjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2½ eetlepel zonnebloemolie
400 g kipfilet, in dunne reepjes
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
250 g peultjes
1 rode paprika, in stukjes
2 dl kippenbouillon (van een tablet)
peper
zout
100 g taugé
2 bosuitjes, in ringetjes
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels Le Franchi sesamolie

Bereiding

Verhit de olie in een wok en roerbak de kipfilet in ± 5 minuten bruin en gaar.
Voeg de ui en de knoflook toe en bak ze 3 minuten mee.
Schep de peultjes en de paprika erdoor en bak alles 3 minuten.
Schenk de bouillon erbij en voeg peper en zout naar smaak toe.
Kook alles op een laag vuur totdat de peultjes beetgaar zijn.
Schep de taugé, de bosui en de ketjap erdoor en warm alles 1 minuut door.
Druppel er de sesamolie over.
Lekker met mie.

Wijnadvies: Jean Balmont Cabernet rosé

Sauce Aioli (knoflooksaus)

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Saus

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

10 teentjes knoflook

2½ dl olie

1 citroen

1 eierdooier

zout

Bereiding

Pers de knoflookteentjes uit.

Voeg er de eierdooier bij en klop met een garde.

Voeg nu langzaam de olie toe en werk als bij een mayonaise.

Voeg wat zout toe om de knoflook wat af te zwakken.

Voeg wat citroensap toe om de oliesmaak te verwijderen.

Werk er ook een eetlepel koud water door.

Sauce raifort froide (koude mierikswortelsaus)

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

Ingrediënten

2 eetlepels azijn

50 g poedersuiker

100 g broodkruim (van witbrood)

20 g geraspte mierikswortel

melk

mosterd

zout

2 dl slagroom

Bereiding

Vermeng de mierikswortel, azijn, mosterd, poedersuiker en snufje zout.

Drenk het broodkruim in de melk.

Knijp goed uit en vermeng met de rest tot een glad mengsel ontstaat.

Klop de slagroom half stijf en maak de saus ermee af.

Sole en blanquette (blanquette van zeetong)

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

Ingrediënten

2 tongen van 400 g
1 teentje knoflook
100 g kleine champignons
1 dl droge witte wijn
1 dl melk
2 eetlepels slagroom
peterselie
150 g boter
20 g bloem
zout
peper
1 dl bouillon
1 eierdooier
½ citroen

Bereiding

Zorg dat het vel van de tongen is verwijderd.

Was de peterselie.

Schil de knoflook.

Maak de champignons schoon.

Smelt 30 g boter in een pan en voeg de knoflook, een takje peterselie en bloem toe.

Laat even op een zacht vuur bakken.

Laat niet te bruin worden.

Voeg dan de bouillon en de wijn toe en breng op smaak met zout en peper.

Laat 20 minuten sudderen.

Smelt 50 g boter in een grote pan en leg de tongen erin en schenk er 4 eetlepels melk bij.

Laat ze op een zacht vuur 3 minuten bakken aan elke kant.

Zet het vuur dan 2 minuten hoog.

Haal de tongen eruit en snij de filets eraf.

Hou deze warm.

Hak de rest van de peterselie fijn.

Haal de knoflook en peterselie uit de saus.

Voeg, van het vuur af, de met room vermengde dooier bij de saus en wat citroensap.

Leg de filets op een voorverwarmde dienschaal, geef de saus erover.

Bestrooi met de gehakte peterselie en serveer.

Vitello tonnato (in bouillon gegaarde varkensrollade met tonijnmayonaise)

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

Ingrediënten

600 g kalfsrollade
1 l kippenbouillon, vers of van een blokje
2 teentjes knoflook, in plakjes
3 ansjovisfilets
2 dl witte wijn

voor de mayonaise

1 blikje tonijn in olie
1 eierdooier
3 fijngesneden ansjovisfilets
2 eetlepels citroensap
3 eetlepels slagroom
2 dl bouillon van de rollade
2 eetlepels uitgelekte kappertjes
zout
versgemalen peper

garnering

kappertjes
citroenschijfjes
zwarte olijven

Bereiding

Snij de rollade met een scherp mes op diverse plaatsen in.

Plaats hierin de knoflook en stukjes ansjovis.

Breng daarna de bouillon met de wijn aan de kook in een ruime pan en plaats de rollade er zo in dat deze net onder het vocht staat.

Breng weer aan de kook en laat daarna op een laag vuur in 1½ uur, afgedekt met een deksel, gaar worden.

Haal de pan van het vuur en laat het geheel in de koelkast 1 uur afkoelen.

Maak intussen de tonijnmayonaise door alle ingrediënten, behalve de slagroom, bouillon en de kappertjes, in een mixerblender in ca 10 seconden tot een gladde massa te pureren.

Voeg daarna geleidelijk de slagroom en bouillon toe.

Roer de kappertjes als laatste door de tonijnmayonaise.

Snij dan het goed gekoelde vlees in dunne plakken.

Bestrijk de borden lichtjes met tonijnmayonaise en rangschik dakpansgewijs de vleesplakjes er op.

Schenk dan de overige mayonaise over de vleesplakjes en garneer met de kappertjes, olijven en plakjes citroen.

Variatietip: ook lekker met varkensrollade ipv kalfsrollade

Wijnadvies: Sauvigno Blanc, Domaine Boyar, Bulgarije

Vitello tonnato (in bouillon gegaarde varkensrollade met tonijnmayonaise)

