939 recepten

(Carta2008-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappelhapjes
2. Aardappelsalade 12
3. Aardappelsalade 13
4. Aardappelsalade met feta 2
5. Aardappelsalade met tonijn 2
6. Aardappelspiesjes 3
7. Aardbeiensalade
8. Aardbeiensalade met wortelplakjes
9. Aardbeiensorbet 3
10. Afghaanse samosa's
11. Ajuinenroomsoep
12. Alfalfa-salade met gerookte kalkoenfilet
13. Aloo samosa
14. Amandelkroketjes
15. Amerikaanse kalkoen
16. Amerikaanse mini-hamburgers
17. Appel-bleekselderijsalade
18. Appelbowl
19. Asperges met citroensaus
20. Asperges met romige dressing en krokante spekreepjes
21. Aspergesoufflé
22. Auberginerolletjes met pijnboompitten
23. Aussie hamburgers
24. Avocado's met krab
25. Avocado-kaasmousse met pistachenootjes
26. Avocado met garnalen en bieslookmayonaise
27. Avocado met tomaat en kerrievinaigrette
28. Avocadoburgers met ovenfrites
29. Avocadocrème 2
30. Avocadodip
31. Bagels
32. Balkanparelhoen met rijst
33. Bang phoug tom (Vietnamese hapjes op kroepoek)
34. Basboesa
35. Basisrecept samosa's
36. Bhall (gestoomde linzenkoekjes)
37. Biefstukjes met blauwe kaas
38. Bietjes in de magnetron
39. Blauwe kaascrostini met gemarineerde druiven
40. Bloemkoolschotel 2
41. Boeren-, Chinese-, savooie- of witte kool in de magnetron
42. Boerenomelet 2
43. Bombay-tandoorikipspiesen
44. Bouillon in de magnetron
45. Boulanee
46. Broccolirisotto met garnalen
47. Broccolitimbaaltjes met saffraansaus
48. Broodbakje met krabsalade
49. Brussels lof met eiermimosa
50. Brusselse groenteterrine
51. Bun bo (Vietnamees vleesgerecht)
52. Caesar's salad 8
53. Cajun-haringsalade met garnalen
54. Cannelloni gevuld met broccoli en maïs
55. Cannelloni gevuld met tonijn
56. Cannelloni met champignonsaus
57. Cannelloni met gehakt, snijbonen en abrikoos
58. Cannelloni met paksoi en walnoten
59. Cannelloni met verse groentes en seitan
60. Cannelloni met zalm
61. Catalaanse kip

62. **Céleri rémoulade (knolselderijsalade met mayonaise)**
63. **Céleri Sicilienne (knolselderijsalade op z'n Siciliaans)**
64. **Champignonpâté met brood**
65. **Chicken gumbo**
66. **Chinese krabbetjes met atjar-salade**
67. **Chinese wokroll met roerei en surimi**
68. **Chrysantenrijst**
69. **Citroendrumsticks**
70. **Citroenkip 2**
71. **Coleslaw 2**
72. **Courgette-gehaktspiesen**
73. **Courgettes 'Celje'**
74. **Courgettes gevuld met mediterrane vis**
75. **Courgettes gevuld met rundvlees**
76. **Courgettesalade 2**
77. **Courgettesalade met oude Goudse**
78. **Courgettesalade met pesto**
79. **Courgettestamppot met tilapia**
80. **Créme van prei**
81. **Cutlets (Sri Lankaanse bitterballen)**
82. **Dadels gevuld met kaas**
83. **Deegwaren met aubergines**
84. **Driekleurenpaprikasalade**
85. **Driekleurenterrine**
86. **Eendeborstsalade**
87. **Eendenborst met groene groenten en cashewnoten**
88. **Eenpanschotel met kip**
89. **Eeuwigheidspasteitjes**
90. **Engelse maaltijdsoep**
91. **Ensalada de papas (krieltjes-salade)**
92. **Feestelijke gebakken rijst**
93. **Feta-stapeltjes**
94. **Fetaballetjes**
95. **Fetasalade met gemarineerde champignons**
96. **Finse haringsalade**
97. **Flageoletssalade met olijven**
98. **Forel in folie**
99. **Forel in zure room**
100. **Franse mierikswortel-tuinkruidensaus**
101. **Franse schapenbout**
102. **Franse uiensoep 1**
103. **Franse uiensoep 2**
104. **Franse uiensoep 3**
105. **Frittata**
106. **Gado-gadosalade**
107. **Gaeng gari goong (kreeft en garnalen sambal)**
108. **Gaeng haang lae (gekruid vlees uit het noorden)**
109. **Gaeng khiaw waan goong (groene sambal met garnalen)**
110. **Galle**
111. **Garbure (maaltijdsoep met veel verse groenten)**
112. **Garnalen-tomaatspiesjes**
113. **Garnalenvlinders met hete komkommersaus**
114. **Gebakken aubergines**
115. **Gebakken rijst**
116. **Gebakken rijst 2**
117. **Gebakken rijstnoedels met garnalen en vlees**
118. **Gebraden gehakt**
119. **Gebraden haantjes**
120. **Gebraden haantjes in witte wijnsaus**
121. **Gebraden kalkoen**
122. **Gebraden poularde**
123. **Gefrituurde garnalen**
124. **Gefrituurde garnalen met korianderpesto**
125. **Gefrituurde salieblaadjes**

126. **Gefrituurde tofu met bonen**
127. **Geglazuurde rood, wit, blauw cakejes**
128. **Gegrilde haaskarbonades**
129. **Gegrilde kabeljauw**
130. **Gegrilde lamskoteletten**
131. **Gegrilde makreel**
132. **Gegrilde sardines**
133. **Gegrilde tonijn met maïs-avocadosalsa**
134. **Gegrilde tonijn met mosterdolie**
135. **Gegrilde varkenskarbonade met cranberry salsa**
136. **Gegrilde varkensmedaillons met basilicum**
137. **Gegrilde varkenstongen**
138. **Gegrilde vijgen met rauwe ham en feta**
139. **Gegrilde vis**
140. **Gegrilde zeewolf met hazelnoten op roergebakken lamsoren**
141. **Gehakt-kolenroerbak**
142. **Geitenkaas met vijgensaus**
143. **Gekruide kippensoep**
144. **Gekruide saucijzen op z'n Frans**
145. **Gele mie**
146. **Gemarineerde feta met tomaten**
147. **Gemarineerde forel**
148. **Gemarineerde krabbetjes 1**
149. **Gemarineerde krabbetjes 2**
150. **Gemarineerde lamskarbonades**
151. **Gemarineerde lamskebab**
152. **Gemarineerde lamsspies**
153. **Gemarineerde paprikasalade**
154. **Gemarineerde tonijnsteaks**
155. **Gemarineerde varkenskotelet**
156. **Gemengde bonenmaaltijdsoep**
157. **Gemengde gegrilde visschotel**
158. **Gemengde salade met een dressing uit Umbrië**
159. **Gentse prei-aardappelschotel met ei**
160. **Gepocheerde scholfilets met asperges**
161. **Gerookte eendefilet op een bedje van gemengde salade**
162. **Gerookte makreel met vijgen**
163. **Geroosterd zout en peper**
164. **Geroosterde gamba's**
165. **Geroosterde garnalen met limoen**
166. **Geroosterde krabbetjes uit het vuistje**
167. **Geroosterde maïskolven 1**
168. **Geroosterde maïskolven 2**
169. **Geroosterde maïskolven 3**
170. **Geroosterde maïskolven met sojaboter**
171. **Geroosterde sardines in wijnblad**
172. **Gesmoord rundvlees 2**
173. **Gesmoorde kip 2**
174. **Gesmoorde kip met amandelen en kikkererwten**
175. **Gesmoorde lamsbout met Trappist**
176. **Gesmoorde paprika met ansjovis**
177. **Gesmoorde runderlapjes**
178. **Gesmoorde schapenbout**
179. **Gesmoorde wilde eend**
180. **Gesneden varkensvlees uit Oostenrijk**
181. **Gestoofd kalfsvlees met bacon**
182. **Gestoofd varkensvlees met prei**
183. **Gestoofd varkensvlees met vijgen en prei**
184. **Gestoofde kalfsrib-lappen met pruimen en preistamppot**
185. **Gestoofde kalfsriblap met aardappel-rucolaschotel**
186. **Gestoofde kalfsschenkel**
187. **Gestoofde karbonades**
188. **Gestoofde karbonades in Kriek Lambiek**
189. **Gestoofde kip in knoflooksaus uit Spanje**

190. Gestoofde kip met dadels en pittige mandarijnensaus
191. Gestoofde kip met okra
192. Gestoofde tilapia met kappertjessaus
193. Gestoofde varkensvlees- en groentestoofpot
194. Gestoomde abalone
195. Gestoomde andijvierolletjes met shii-takes
196. Gestoomde cajunkip met courgette en wortel
197. Gestoomde garnalen met champagnesaus
198. Gestoomde kip
199. Gestoomde kip met dragon
200. Gestoomde kiprolletjes met verse roomkaas en mangosaus
201. Gestoomde kreeft met venkel en gekonfijte tomaat, aroma van acaciahoning
202. Gestoomde langoustines in een dipsausje
203. Gestoomde langoustines rnet vadouvan
204. Gestoomde mosselen met romige visvulling
205. Gestoomde ossenhaas in soja-oestersaus
206. Gestoomde visrolletjes 2
207. Gestoomde zalmfilet met wasabisaus
208. Gesztenyekrem
209. Geurige kippakketjes
210. Geurige visbouillon
211. Geurige zeewolf met gembersalsa
212. Gevogeltesaus
213. Gevogeltesuprême Clovis
214. Gevuld ciabattabrood
215. Gevuld gehakt 2
216. Gevuld Indiaas brood uit de kom
217. Gevulde ananas met ijs
218. Gevulde appels
219. Gevulde aubergines 2
220. Gevulde aubergines met mosselen
221. Gevulde avocado's
222. Gevulde avocado met krab 2
223. Gevulde balsamico-courgettes
224. Gevulde broodjes
225. Gevulde cannelloni
226. Gevulde courgettebloem met rivierkreeftjes
227. Gevulde courgettes 6
228. Gevulde courgettes in yoghurt
229. Gevulde courgettes met abrikozen
230. Gevulde courgettes met yoghurtsaus
231. Gevulde courgettes uit de Balkan
232. Gevulde courgettes uit Iran
233. Gevulde courgettes uit Syrië
234. Gevulde crêpes met lentesalade
235. Gevulde meloen 3
236. Gevulde paprika's 4
237. Gevulde vijgen
238. Goong pow nam pla waan (kreeft met zoetzure saus)
239. Gratin van krab
240. Griekse paprikasalade met feta en olijven
241. Groentesoep in de magnetron
242. Ham-kalfskebab
243. Ham-preisalade
244. Ham met cumberlandsauce
245. Ham! In de hamspiesen
246. Hamburgers met knoflook, paprika en bacon
247. Hamburgers met rozemarijnmayonaise
248. Hamtaartjes
249. Haring-aardappelsalade met ei
250. Haring-rijstsalade met appeltjes
251. Haring met warme aardappelsalade en dillemayonaise
252. Haringsalade 3

253. **Haringsalade Helgoland**
254. **Haringsalade in een deegbakje**
255. **Haringsalade met sinaasappel en avocado**
256. **Haw mog hoy (gekruide gestoomde mosselen)**
257. **Hawaïaanse spareribs**
258. **Hawaïspies**
259. **Heldere soep van glasmie en groenten**
260. **Hongaarse bonensalade**
261. **Hongaarse bruine bonensalade**
262. **Hongaarse goulash**
263. **Hongaarse goulash 2**
264. **Hongaarse goulash 3**
265. **Hongaarse goulash 4**
266. **Hongaarse Goulash 5**
267. **Hongaarse goulash 6**
268. **Hongaarse goulash 7**
269. **Hongaarse goulash 8**
270. **Hongaarse herdersgoulash**
271. **Hongaarse salade**
272. **Hongaarse witte bonensalade**
273. **Hongaarse zuurkoolsoep met casselerrib**
274. **Honinggeroosterde varkensribbetjes**
275. **Hoppers 1 (krokante rijstflensjes)**
276. **Hoppers 2**
277. **Hoppers uit Sri Lanka**
278. **Hutspot 4**
279. **Hutspot in de magnetron**
280. **Hüttenkäsetimbaaltjes met tuinkruiden**
281. **IJsbergsalade met kalfslever**
282. **IJsbergsalade met kipfilet en amandelmayonmaïse**
283. **Imam bayaldy (gevulde aubergines)**
284. **In bananenblad gestoomde hete vis met sesam-lente-ui-salsa**
285. **In bier gestoofde aardappelen**
286. **In de oven gebakken aardappelen**
287. **Indonesische mini-rollades met kip en kokosmelk**
288. **Insalata di finocchio (venkelsalade)**
289. **Irish stew 7**
290. **Italiaanse goulash**
291. **Italiaanse hamburgers**
292. **Italiaanse salade 8**
293. **Italiaanse superburger**
294. **Italiaanse visspies**
295. **Javaanse vis-garnalenkoekjes**
296. **Joegoslavische bloemkool**
297. **Juniorspies**
298. **Kaapse bobotispiesen met tutti frutti**
299. **Kaasbroodje met champignons**
300. **Kaaskroketjes met sla**
301. **Kaasmousse timbaaltjes**
302. **Kaassoesjes**
303. **Kalfsoesters met mosterdsaus**
304. **Kalfsoesters met tortellini**
305. **Kalkoen in groentensaus**
306. **Kalkoen in jagerssaus**
307. **Kalkoen met kerrie-ananassaus**
308. **Kalkoen uit grootmoeders kookboek**
309. **Kalkoenrollade met sinaasappel**
310. **Kalkoensalade met meloen**
311. **Kalkoensaté in ketjapmarinade**
312. **Karbonades, spinazie en aardappelpuree**
313. **Kaschkaval**
314. **Kebab met gekruid pitabrood**
315. **Kebab teriyaki**
316. **Kerrie varkenskarbonades**

317. **Kerriebroodjes**
318. **Kerriekip 2**
319. **Kerrierijst 2**
320. **Ketjap varkenskarbonades**
321. **Kheema samosa**
322. **Khrung keng phet deng (rode currypasta)**
323. **Kikkererwtencurry met kip**
324. **Kip 2**
325. **Kip Calcutta**
326. **Kip donburi**
327. **Kip in bladerdeeg**
328. **Kip in een pakketje**
329. **Kip in het potje**
330. **Kip met sesam**
331. **Kip met spek**
332. **Kip met zuurkool uit de römertopf**
333. **Kip Sirikit**
334. **Kip, bekleed met kaas en ham**
335. **Kippenbouten in kerriesaus**
336. **Kippenlevers met komkommer**
337. **Kippenlevertjes uit Japan**
338. **Kippenpoten met kerrierijst**
339. **Kippensoep met kokosmelk en lente-ui**
340. **Kippensoep met maïs en yoghurt**
341. **Kippensoep met mango**
342. **Kippensoep met mie**
343. **Kippensoep met noedels en groenten**
344. **Kippensoep met prei en ei**
345. **Kippensoep met safaripasta**
346. **Kippenstoofpot met abrikozen**
347. **Kipquesadilla met tomatensalsa**
348. **Kipragoût 3**
349. **Kipragoût 4**
350. **Kipreepjes met champignons en banaan**
351. **Kipreepjesschotel met spinazievulling**
352. **Kiprollade 1**
353. **Kiprollade 2**
354. **Kiprollade met pindasaus en perziken**
355. **Kipsalade 1**
356. **Kipsalade 2**
357. **Kipsalade met druiven**
358. **Kipsalade met grapefruit 2**
359. **Kipsalade met witlof**
360. **Kipsateetje met pittige knoflook-kerriedip**
361. **Kipsaté met zoete chilisaus**
362. **Kipschnitzels**
363. **Kipschnitzels met gebakken appel**
364. **Kipschnitzels met roergebakken bietjes, aardappel en appel**
365. **Kipschotel**
366. **Kipschotel á la Bresse**
367. **Kipshoarma met groenten en ananas**
368. **Kipspiesjes met oosterse dip**
369. **Kipstoofpotje met knoflookrijst uit de wok**
370. **Kipstukjes met kerriegroente**
371. **Kipstukjes met tomaten-roomsaus en dragon**
372. **Kiptajine**
373. **Kiptortilla's**
374. **Kipvinken**
375. **Kiwi-kipsalade**
376. **Kiwisorbet**
377. **Klappertaart**
378. **Klassieke gebonden komkommersoep**
379. **Klassieke satésaus**
380. **Klassieke witte saus (bechamelsaus)**

381. **Kleine flans van St Jakobsschelpen**
382. **Kleine krabterrines met gaspacho saus**
383. **Kleine salade met gebakken komijnekaasblokjes**
384. **Kletskoppen 1**
385. **Kletskoppen 2**
386. **Kletskoptorentjes met sorbetijs**
387. **Kluey cheuam (kokosbananen)**
388. **Knapperige hoorntjes met yoghurt en vers fruit**
389. **Knapperige kaas-gourmetbroodjes**
390. **Knapperige kip**
391. **Knapperige kipfilets met mangosaus**
392. **Knapperige tuiles met kwark- en roomvulling**
393. **Knapzakjes van bladerdeeg met geitenkaas en notensaus**
394. **Knisperende kroepoek-noedelsalade**
395. **Knisperstamppot van knapperige bladspinazie**
396. **Knoflook-citroenvinaigrette**
397. **Knoflook bij de borrel**
398. **Knoflook en dillewodka**
399. **Knoflookboter 3**
400. **Knoflookboter 4**
401. **Knoflookgarnalen met haricotssalade**
402. **Koninginnehapjes met diepzeegarnalen en champignons**
403. **Korianderstengels**
404. **Koude tomaten-yoghurtsoep**
405. **Kruidenrijst**
406. **Kruidige gehaktballetjes**
407. **Lamsgehaktspiesjes**
408. **Lamskoteletjes met bonen-spekrolletjes**
409. **Lamskoteletjes met vruchtensaus**
410. **Lamskoteletten in een karnemelkmarinade**
411. **Lamsnootjes met sla en kiwi-vinaigrette**
412. **Lamsrug**
413. **Lasagna 4**
414. **Lasagna 5**
415. **Lasagne al forno**
416. **Lasagnette met pestosaus**
417. **Lauwe kwartelsalade met appeltjes en ciderazijn**
418. **Lauwe salade van eendeborst met appeltjes**
419. **Lauwwarme oosterse salade met tonijnsteak**
420. **Lekkers van de grill**
421. **Lever-appelspiesjes**
422. **Linsensuppe (linzensoep)**
423. **Linzensoep 4**
424. **Linzensoep 5**
425. **Linzensoep 6**
426. **Maaltijd-groentesoep**
427. **Maaltijdsoep met vis**
428. **Maaltijdsoep uit Béarn**
429. **Maatjesharing met avocadosalade en peperroom**
430. **Maatjesharing met komkommersalade en knapperige toast**
431. **Macaroni-kipschotel**
432. **Macaroni met auberginesaus**
433. **Macaroni met champignons en Boursin**
434. **Macaroni met gehakt**
435. **Macaroni met gehaktballetjes en tomatensaus**
436. **Macaroni met kip**
437. **Macaroni met lever en ketchup**
438. **Macaroni met suddervlees in room**
439. **Macaroni met tonijn**
440. **Macaroni met tonijn-mosselsaus**
441. **Macaroni met varkensgehakt en tomaten**
442. **Macaroni met zalmsnippers**
443. **Macaronigratin**
444. **Macaronischotel**

445. **Madrileense tomatenbouillon**
446. **Magor-dadelhapjes**
447. **Maïs van de barbecue**
448. **Makreel in seroendeng**
449. **Maleisische biefreepjes**
450. **Maleisische viscurry in bananenblad**
451. **Mango-kokosmilkshake**
452. **Mangodrankje met vruchten**
453. **Mantu**
454. **Masman (rundvlees met pinda's in kokosmelk)**
455. **Mediterrane preisalade met gouden blaadjes**
456. **Met geitenkaas gevulde tomaten**
457. **Met kaas gevulde courgettes**
458. **Met knoflook gebakken garnalen**
459. **Middellandse-Zeesalade**
460. **Milanese cannelloni**
461. **Mixed grill 2**
462. **Mosselen en slakken van de barbecue**
463. **Mosselspiesjes 4**
464. **Murghi khasa**
465. **Murghi nawabi**
466. **Murghi Vindaloo (kip Vindaloo)**
467. **Muskaatsaus**
468. **Nabemono (koken in één pot (Japanse fondue))**
469. **Nam jim satay (pinda-kokosmelk dipsaus)**
470. **Nam jim sataysaus**
471. **Nam prik kaeng dang (rode currypasta)**
472. **Nasi goreng 8**
473. **Nasi goreng met omelet**
474. **Nasi koening van witte en wilde rijst**
475. **Nasi Tjabé**
476. **Nectarine-caramelshake**
477. **Noodles met zoetzure groenten en ei**
478. **Noorse haringsalade**
479. **Nua phat nam manhoy (rundvlees met oestersaus)**
480. **Nuea paad prig (gebraden vlees met pepers)**
481. **Nuea pad ba ma grood bai saranae (ossenhaas met limoenblad en munt)**
482. **Nuoc cham 4 (Vietnamese pikante vissaus)**
483. **Onigiri**
484. **Oranje bubbels**
485. **Oranjekoeken**
486. **Paad priew wan goong (zoetzure garnalen)**
487. **Paddestoelen met toast**
488. **Panaeng nuea (gekruid rundvlees)**
489. **Panaeng nuea (roergebakken rundvleescurry)**
490. **Pannenkoeken met druivenroom**
491. **Pannenkoekentaart met brie en honing**
492. **Papadams met munt/korianderyoghurt**
493. **Paprika in basilicumdressing**
494. **Paprikasalade 2**
495. **Paprikasalade met peterseliemousse**
496. **Parelhoen in wijn**
497. **Parfait van tarbot en zalm**
498. **Parijse kipschotel**
499. **Pasta pesto met broccoli en ham**
500. **Peperkorrel-zout**
501. **Pepermuntsaus**
502. **Perziken in Roquefortsaus**
503. **Peterselie kaas 'eieren' met rode pesto**
504. **Peterseliemousse met paprikasaus**
505. **Peultjes-krieltjessalade**
506. **Phad thai 2**
507. **Phat phet tua fak jao (rundvlees met groene bonen)**
508. **Pikante eiermie met gehakt**

509. **Pikante tempé-groentepakketjes**
510. **Pikante viskoekjes**
511. **Pinzimonio**
512. **Pittige Bismarckharingsalade**
513. **Pittige paprikakip op z'n Hongaars**
514. **Pizzadeeg**
515. **Pizzetta**
516. **Pla chien (gestoomde vis)**
517. **Pla dook foo (gefrituurde gerookte 'catfish')**
518. **Pla grapong thod foo (gebakken zeebaars)**
519. **Pla lat (zoetzure vis)**
520. **Pla mueg paad prig (gebakken inktvis met hete saus)**
521. **Pla prik (pittig gekruide vis)**
522. **Plaattaart met verse vruchten**
523. **Pladijs (-schol) op een vleugje nostalgie**
524. **Pladijsreepjes met dille**
525. **Plattekaaspudding me frambozen**
526. **Plattekaastaart op de wijze van Overijse**
527. **Plattekaastaart op z'n Brabants**
528. **Po taek (zure seafoodstoofpot)**
529. **Poffertjes 2**
530. **Poffertjes 3**
531. **Poldersoep 2**
532. **Polenta**
533. **Pollo al balsamico (kip met balsamico)**
534. **Pollo al cava (kip van de wijnkelder)**
535. **Pollo alla diavola (gegrillde braadkuikens)**
536. **Pollo con cigalas (kip met rivierkreeftjes)**
537. **Pollo con funghi (kip met gebakken paddestoelen en salie)**
538. **Pollo tonnato (kip-tonijntaartje)**
539. **Polvorones (anijskoekjes)**
540. **Pom uit Suriname**
541. **Pomelosalade**
542. **Pomodorini al forno (gemarineerde tomaten)**
543. **Pompoen-aardappelstamppot met garnalen en tomatenjus**
544. **Pompoen-linzensaus**
545. **Pompoensaus**
546. **Pompoensoep 2**
547. **Pompoensoep met curry en shii-take**
548. **Pompoenstamppot met gember**
549. **Poo ja (gevulde krabschalen)**
550. **Poo paad gari (gekruide krab)**
551. **Poo tom gathi (stoofpot van 'mud'krab en kokosmelk)**
552. **Poolse bietensoep**
553. **Poolse knolselderijsoep**
554. **Popcorn met pittige noten**
555. **Porco com ameijoas a alentejana (varkensvlees met schelpen)**
556. **Portugees konijn met sjalotjes**
557. **Portugese aardappelen in knoflook en olie**
558. **Portugese koolsoep met penne**
559. **Portugese rijstsalade**
560. **Portugese stoofpot met mosselen**
561. **Portugese tomatensoep**
562. **Potage crème Aurore**
563. **Potée Lorraine**
564. **Potted shrimps (garnalenpotje)**
565. **Poularde Tokio**
566. **Poulet au Riesling uit de Elzas 1**
567. **Poulet au Riesling uit de Elzas 2**
568. **Praires met venkel en anijsparfum**
569. **Prataad lom (garnalenloempia's)**
570. **Prei-gehakt-camembertschotel**
571. **Prei-mosterdsoep met groene kruiden**
572. **Prei en spruitjes met gekruide kip**

573. **Prei in de magnetron**
574. **Prei met vinaigrette en ardennerham**
575. **Preisalade**
576. **Preisalade met pepercervelaat**
577. **Preischotel met varkensvlees**
578. **Preisoep met Boursin**
579. **Preistamppot met ei**
580. **Preistamppot met paddestoelen**
581. **Preistamppot met port salut**
582. **Ragoût van poularde**
583. **Ratatouille 2**
584. **Restjespot**
585. **Risotto met roergebakken tijgergarnalen**
586. **Riviervissen in 't groen (maaltijdsoep)**
587. **Rode currypasta 2**
588. **Rode currypasta 3**
589. **Rode kool in de magnetron**
590. **Rodenbachspiesjes**
591. **Roerbakmie met surimi**
592. **Roerbakschotel met prei en saté-gehaktballetjes**
593. **Roergebakken varkensvlees 2**
594. **Romige aardappel-kaassoufflé**
595. **Romige gnocchi met groene groente**
596. **Romige mangotaart**
597. **Romige mosterdsoep met gemberreepjes**
598. **Romige vinaigrette**
599. **Ronalds maaltje**
600. **Rookworstsalade**
601. **Rosbief en rauwkost met zoutdip**
602. **Runderreepjes met shii-take en cashewnoten**
603. **Runderribstuk met verse kruiden-boter**
604. **Runderrollade met knoflookgehakt**
605. **Runderrolletjes**
606. **Rundersaté**
607. **Rundersaté met pindasaus**
608. **Runderschnitzel met mediterrane rijst en italiaanse salade**
609. **Runderstoof**
610. **Runderstoof met peertjes**
611. **Runderstoofpot met sperziebonen**
612. **Rundgehakt met aardappelpuree en tomaten**
613. **Rundsstamppot uit Limburg**
614. **Rundstong met rozijnen**
615. **Rundsvlees met bier en peper**
616. **Rundvlees met groene peper**
617. **Rundvlees met paprika en courgette**
618. **Rundvlees sukiyaki**
619. **Rundvlees uit de wok**
620. **Rundvlees van de zigeuners**
621. **Rundvleescurry**
622. **Russische bietjes met noten**
623. **Russische gevulde kool**
624. **Russische koolpakketjes**
625. **Russische koolrolletjes**
626. **Russische runderpot**
627. **Russische stoofpot**
628. **Russische zuurkoolschotel**
629. **Salade met bosduiven**
630. **Salade met spekjes en ei**
631. **Salade met twee soorten geitenkaas en pestoboterhammen**
632. **Salade pêcheur**
633. **Salade van boontjes en venkel met yoghurtdressing**
634. **Salade van witte bonen met artisjokharten**
635. **Salade van witte en wilde rijst**
636. **Samosa's (currypasteitjes)**

637. Saté babi 2
638. Saté manis 3
639. Saté met pittige pindasaus 2
640. Saté nuea (rundvleessaté)
641. Saté op de barbecue
642. Saté van varkenshaas met limoen
643. Saté van varkensvlees
644. Satépennen met tuttifrutti
645. Scaloppini met broccoli
646. Scampi
647. Schapelapje met savooiekool
648. Schapenvlees als wildbraad
649. Scharrelkip met Proost en grove mosterd
650. Schelvisfilet met biersaus
651. Schnitzel uit de oven
652. Schnitzelspies
653. Schotse maaltijdsoep met kip en prei
654. Schouderkarbonade van de barbecue
655. Sesam-lente-ui salsa
656. Shikar korma (gestoofd varkensvlees)
657. Shu-shi pla (vis in rode curry)
658. Sinaasappel-hollandaisesaus
659. Sinaasappel-meloendrank
660. Sla-hoorntje met maïs-kip-kerriesalade
661. Slaatje van vermicelli, scampi en emulsie van waterkers
662. Slaatje van witlof met geitenkaas
663. Slaatje van zeekraal met lagoustines
664. Slagroomsoesjes
665. Slakken met truffel en Noilly Pratboter
666. Slakken met verse kruiden en broodkorstjes
667. Slakkenpannetje met eekhoorntjesbrood
668. Slangenkoek
669. Slanke sorbet met zomerfruit
670. Slasoep met garnalen
671. Slastamppot met sesamkip en sjalotjes
672. Slastamppotje met komijnekaas en paprika
673. Sliptong met gebakken minikrieltjes
674. Slordige taart
675. Sloveense eierpannekoeken
676. Smurfenpannenkoekjes met blauwe bessen
677. Snack met feta en mango
678. Snel gebakken rijst
679. Snel gewokte seafoodschotel
680. Snel yoghurttoetje met citroen en bosvruchtensaus
681. Snelle aardappelgratin met noten en zuidvruchten
682. Snelle bietjesstamppot
683. Snelle crostini
684. Snelle goulash
685. Snelle koude tomatensaus
686. Snelle macaroni met spinazie
687. Snelle perziktaart
688. Snelle pindasaus 1
689. Snelle pindasaus 2
690. Snelle spareribs met tomatensalade
691. Snelle stamppot met Chinese kool en taugé
692. Snelle stoofschotel van lamsshoarma
693. Snelle tomatensoep speciaal
694. Snelle viscurry
695. Snezhka (sneeuwballen)
696. Snijbonen met bacon en tomaat
697. Snijbonenstamppot met cajunzalm
698. Sobasalade met gerookte scampi's
699. Soboro domburi (rijst met kip, garnalen en ei)
700. Soep met visballetjes

701. **Soep op z'n Brabants**
702. **Soep op z'n Vlaams**
703. **Soep van fazant**
704. **Soep van oesterzwammen, reepjes kip en kervelroom**
705. **Soep van sprot en gerookte haai**
706. **Soepje van wijting en mosselen met champignons**
707. **Soesjes met bramenmoes**
708. **Soesjes met ei-kruidenmousse**
709. **Soesjes met gerookte forelmousse 2**
710. **Soesjes met gerookte zalm**
711. **Soesjes met haringcrème**
712. **Sopa de mani (Mexicaanse pindasoep)**
713. **Sopa de pescado (Spaanse vissoep)**
714. **Sorbet met perziken en tweekleurencoulis**
715. **Sorbet van gerookte zalm**
716. **Sorbet van Hoegaarden Witbier**
717. **Sorbet van mosselen**
718. **Sorbet van plattekaas en rozemarijn**
719. **Sorbet van St Jacobsvruchten met saffraan**
720. **Soto ajam 2**
721. **Soto ajam 3 (maaltijdsoep met kip)**
722. **Soto soep (Javaanse soep)**
723. **Soto trassie**
724. **Sotoe amsoi (zoute kool uit Suriname)**
725. **Soufflé met blue stilton**
726. **Spareribs 2**
727. **Spareribs 3**
728. **Stamppot zuurkool in de magnetron**
729. **Subgum gebakken rijst**
730. **Suji karkarias (gefrituurde griesmeelkoeken)**
731. **Sweet chili noedels met atjar taugé**
732. **Tabbouleh met tomaatjes en geitenkaas**
733. **Tahoe-groententerrine**
734. **Taksuta-age (gefrituurde kip)**
735. **Tali muchli (gestoofde vis)**
736. **Tarbot in tulband 'Rembrandt'**
737. **Tartaar van rauwe en gerookte zalm**
738. **Teesryo (gestoomde mosselen)**
739. **Teriyaki 1**
740. **Teriyaki 2**
741. **Teriyaki gehaktballetjes**
742. **Teriyaki met rundvlees**
743. **Terrine á la maison**
744. **Terrine de Madame**
745. **Terrine van broccolilasagne**
746. **Terrine van kip en bacon met een vulling van wortel en broccoli**
747. **Terrine van kip en voorjaarsgroenten in bieslooksaus**
748. **Terrine van varkensvlees**
749. **Terrine van Westlandse groenten**
750. **Terrine van zoetwatervissen op de wijze van Virton**
751. **Thais gekruide pomelosalade**
752. **Thaise biefstukspiesjes**
753. **Thaise garnalen**
754. **Thaise garnalen in gele curry**
755. **Thaise kabeljauwfilet**
756. **Thaise kip-kokossoep**
757. **Thaise kippenbouillon**
758. **Thaise kippensoep**
759. **Thaise roerbakschotel met garnalen**
760. **Thaise vleeskrans**
761. **Thit bô kho (Vietnamees stoofvlees)**
762. **Thom yum**
763. **Tijgergarnalen met chili's**
764. **Tod man pla (koekjes van gebakken garnalen met hete saus)**

765. **Tomaten-spinaziesalade**
766. **Tomatensalade van Capri**
767. **Tomatensoep in de magnetron**
768. **Tongfilets van de roerstok**
769. **Tongrolletjes met Double Enghien**
770. **Tonijn met courgette en paprika**
771. **Tonijnlapjes met rode wijn en spekblokjes**
772. **Tonijnmacaroni**
773. **Tonijntosti's met romige groentesoep**
774. **Tori gohan (rijstschotel met kalkoen)**
775. **Tori no teriyaki 2 (kip teriyaki)**
776. **Tortellini met mierikswortel-mosterdsaus**
777. **Tortellini met paddestoelen en tomaat**
778. **Tortellini met pestospinazie**
779. **Tortellini met pittige spinaziesaus en blauwe kaas**
780. **Tortellini met tomaat-mascarponesaus**
781. **Tortellini met vis in mosterdsaus**
782. **Tortellini van asperges met pecorinosaus**
783. **Tortiglioni met ham-kaas**
784. **Tortilla's 2**
785. **Tortilla's met roze garnalen en avocado**
786. **Tortilla's met zeevruchtensalade**
787. **Tortilla 2**
788. **Tortilla gevuld met kip en tomaat**
789. **Tortillataart 2**
790. **Tortillons de chimay (toast met merg)**
791. **Toscaanse broodsalade 2**
792. **Toscaanse broodsalade 3**
793. **Toscaanse citroentaart**
794. **Toscaanse kip in citroensaus**
795. **Toscaanse kippenpoten 1**
796. **Toscaanse kippenpoten 2**
797. **Toscaanse ovenschotel**
798. **Toscaanse ovenschotel met kip en appeltjes**
799. **Toscaanse soesjes**
800. **Toscaanse varkenshaas met romige tagiatelle en tomaten-basilicumsalade**
801. **Toscaanse venkelsalade**
802. **Tourain de tournebride (maaltijdsoep)**
803. **Tournedos van langoustines met gebakken eendenlever**
804. **Traditionele cakejes in een eigentijds jasje**
805. **Traditionele Chinese maaltijdsoep met eiermie**
806. **Traditionele fruitcake**
807. **Traditionele vinaigrette**
808. **Treiterdwergsalade**
809. **Trendy mosselpotje**
810. **Trifle**
811. **Trifle met fruit**
812. **Triglie alla Livornese (rode poon met tomatensaus)**
813. **Triglie marinata (gemarineerde rode poon)**
814. **Trio van gegratineerde oesters**
815. **Tropicalspies met kerriesaus**
816. **Tropische fruitsalade**
817. **Uien- en speksoep**
818. **Uien-aardappelsoep**
819. **Uien-tomatensoep met ei**
820. **Uienpizza**
821. **Uienroomsoep**
822. **Uiensoep 3**
823. **Uiensoep 4**
824. **Uiensoep 4**
825. **Uiensoep met tijm**
826. **Uiensoep met wortel en bier**
827. **Varkenshaasje met chorizo en kerrieschuim**
828. **Varkenshaasjes met mosterdolie en ananas**

829. **Varkenshaasspiesjes**
830. **Varkensvleesrollade met mosterd**
831. **Varkensvleesspiesen met citroen en salie**
832. **Vegetarische goulashsoep**
833. **Vegetarische maaltijdsoep**
834. **Venkelsalade met gerookte eendeborstfilet**
835. **Venkelsalade met kipfilet**
836. **Venkelsalade met rauwe ham en radijs**
837. **Vers gemarineerde zalm en St-Jacobsvruchten**
838. **Verse vijgen met parmaham**
839. **Vietnamese driehoekjes**
840. **Vietnamese loempia's 3**
841. **Vietnamese loempia's 4**
842. **Vietnamese loempiasaus**
843. **Vijgenhapjes**
844. **Vijgenspiesjes**
845. **Vindaloo (heet en zuur varkensvlees uit Goa)**
846. **Vis met Mort Subite Cassis**
847. **Visfilets in biersaus**
848. **Vismedaillons op z'n Rodenbachs**
849. **Vispakketjes in wijnbladeren**
850. **Vispakketjes met dragon en courgette**
851. **Visspiesen met koriander**
852. **Visworstjes**
853. **Vlaams rundvlees 1**
854. **Vlaams rundvlees 2**
855. **Vlaams stoofpotje**
856. **Vlaams stoofvlees**
857. **Vlaamse Ardennenforel**
858. **Vlaamse gehakttaart met kaas**
859. **Vlaamse hemel en aarde**
860. **Vlaamse kabeljauw met spek**
861. **Vlaamse karbonade met bieraroma en frietjes**
862. **Vlaamse karbonades 1**
863. **Vlaamse karbonades 2**
864. **Vlaamse kip**
865. **Vlaamse koolschotel**
866. **Vlaamse rollade**
867. **Vlaamse rolletjes**
868. **Vlaamse runderlappen**
869. **Vlaamse saucijzenragoût**
870. **Vlaamse tongfilets in folie uit de oven**
871. **Vlaamse waterzooi**
872. **Vlaamse zomerstoofpot**
873. **Vleesbrood met gegratineerde tomaten**
874. **Vleespasteitjes 1**
875. **Vleespasteitjes 2**
876. **Vleessamosa's**
877. **Vleesschotel uit de Balkan**
878. **Vleesspiesjes met kruidenolie**
879. **Vlottende eilandjes met appel**
880. **Volkoren-notenpasta**
881. **Volkoren-pastasalade**
882. **Volkorenpenne met walnotensaus**
883. **Volkorenravioli met spinazie en pijnboompitten**
884. **Volle rijstsalade**
885. **Voorjaarssalade met garnalen**
886. **Voorjaarssalade met kip en ei**
887. **Vruchten coleslaw**
888. **Vruchtencake met noten**
889. **Vruchtenpannenkoeken met aardbeienroomijs**
890. **Vruchtenvlaai**
891. **Vulling voor gepofte aardappelen**
892. **Warme gevulde tomaten**

893. **Warme paprikasalade**
894. **Waterzooi**
895. **Waterzooi met kip en asperges**
896. **Waterzooi op z'n Gents**
897. **Waterzooi van kip**
898. **Waterzooi van riviervis**
899. **Waterzooi van vis 2**
900. **Waterzooi van vis 3**
901. **Wattala uru mas badun (badun met varkensvlees)**
902. **Wiener rostbraten**
903. **Witlof in de magnetron**
904. **Witte-bonensalade met tonijn**
905. **Witte bonensalade met basilicum**
906. **Witte bonensalade uit Joegoslavië**
907. **Witte bonenschotel met tortillachips**
908. **Witte zalmfilet met romige Rodenbachsaus**
909. **Worteltjes in de magnetron**
910. **Zachte kruidenvinaigrette**
911. **Zalm met witbiersaus**
912. **Zalmfilet met prei en Den Sschelen Os Tripel**
913. **Zalmforel met knoflookboter**
914. **Zalmmousse 1**
915. **Zalmmousse 2**
916. **Zalmmousse 3**
917. **Zalmmousse 4**
918. **Zalmschnitzel met tomatensaus**
919. **Zalmtaartje 1**
920. **Zalmtaartje 2**
921. **Zalmtimbaaltjes**
922. **Zeebaars in vijfkruidensaus**
923. **Zeebanket**
924. **Zeeduivel met witlof en Gueuze**
925. **Zigeunerschotel kalfsvlees**
926. **Zoetzure komkommer met sesamzaad**
927. **Zomerse kalkoensalade**
928. **Zomerse uiensoep**
929. **Zomerstamppotje met Italiaanse gehaktballetjes**
930. **Zonnevis met Duvel**
931. **Zonnige krabsalade met mango**
932. **Zonnige salade met aardbeien en frambozenazijn**
933. **Zuur van komkommer**
934. **Zuurkool-kip**
935. **Zuurkool met kip**
936. **Zuurkoolmaaltijdsoep**
937. **Zuurkoolsoep met casselerrib**
938. **Zuurkoolsoep met Gelderse rookworst**
939. **Zwitserse maaltijdsoep**

Aardappelhapjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Hol gekookte, lauwwarme aardappelen een beetje uit en vul ze met stukjes gerookte vis, blokjes ham, verse kaas, versnipperde groente en groene
kruiden.
Serveer ze als aperitiefhapje.

Aardappelsalade 12

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook voor een royale aardappelsalade 2 kg aardappelen ± 25 minuten in de schil.
Pel ze en snijd ze in schijfjes.
Roer 2½ dl mayonaise, ½ dl limoensap, ½ dl olijfolie, zout, peper en 4 eetlepels mosterd tot een saus.
Schep deze saus door de nog warme aardappelplakjes en laat dit afkoelen.
Meng 5 in partjes gesneden, hardgekookte eieren, 5 in ringen gesneden lente-uitjes, 4 in plakjes gesneden bleekselderij en 4 in plakjes gesneden
augurken door de aardappelen en strooi er fijngehakte bieslook over.

Aardappelsalade 13

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
1 eetlepel suiker
1 eetlepel witte wijnazijn
2 eetlepels mayonaise
3 eetlepels zure room
1 eetlepel fijngesnipperde bosuitjes
1 eetlepel fijngesnipperde bieslook
1 theelepel Franse mosterd
1 eetlepel fijngesnipperde peterselie
zout
versgemalen peper

Bereiding

Kook de ongeschilde aardappelen in water met zout gaar.
Laat ze afkoelen, pel ze en snijd ze in dobbelsteentjes.
Vermeng de suiker met de wijnazijn en begiet de aardappelen hiermee.
Maak een marinade van de mayonaise, zure room, bosui, bieslook en mosterd en meng dit voorzichtig met 2 lepels door de aardappelen.
Zet de salade in de koelkast tot hij door en door koud is geworden. Bestrooi voor het serveren met de peterselie en breng op smaak met zout en peper.

Aardappelsalade met feta 2

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

Ingrediënten
voor de dressing

1 eetlepel wijnazijn (bijvoorbeeld witte wijnazijn)
¼ theelepel zout
versgemalen peper
3 eetlepels olie (liefst olijfolie extra vierge)
2 eetlepels water
1½ theelepel versgehakte tijm

voor de salade

300 g kleine, pas gekookte aardappelen in partjes
200 g Deense fetakaasblokjes
150 g ijsbergsla in reepjes
2 tomaten (± 175 g) in plakjes

Bereiding
Roer met een garde het zout en de peper door de azijn.
Klop en scheutje voor scheutje de olie door.
Voeg al kloppend met een garde het water en de gehakte tijm toe.
Leg de lauwwarme aardappelen in een platte schaal en giet de helft van de dressing erover.
Laat de aardappelen afgedekt tenminste 1 uur intrekken.
Giet de rest van de dressing over de feta en laat afgedekt in de koelkast tenminste 1 uur intrekken.
Schik de sla en de plakjes tomaat op een platte serveerschaal.
Verdeel de aardappelen en de feta met de marinade over de sla.
Serveer direct.

Serveertip: Serveer met stokbrood of met gebakken lamshaasjes en stokbrood.

Aardappelsalade met tonijn 2

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

Ingrediënten

700 g krielaardappels (zak à 1 kg)
4 maïsscharreleieren (doosje à 6 suks)
600 g sperziebonen
1 ui
2 blikjes tonijnmoot op olie (à 160 g)
1 zak friséesla (200 g)
100 g zwarte olijven
6 eetlepels honing-mosterddressing (fles à 270 ml)

Bereiding

Aardappels schoonboenen, in plakjes snijden en in 10 minuten gaarkoken.
Eieren in 7 minuten hard koken, onder koud stromend water afspoelen en pellen.
Sperziebonen schoonmaken en in 6 minuten beetgaar koken.
Ui pellen en in ringen snijden.
Tonijn laten uitlekken.
Sla over 4 borden verdelen.
Sperziebonen en aardappels afgieten en op sla leggen.
Uiringen en olijven erover verdelen.
Tonijn in stukken verdelen en op salade leggen.
Dressing erover verdelen.
Lekker met warm stokbrood.

Aardappelspiesjes 3

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

10 kleine aardappelen met schil
zout
peper
10 laurierblaadjes
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel rozemarijnnaaldjes
10 houten spiesjes
rooster of bakplaat

Bereiding

Kook de aardappelen ± 15 minuten in kokend water met zout, laat ze iets afkoelen en snijd elke aardappel in vier partjes.
Steek aan de spiesjes 4 partjes aardappel en 1 blaadje laurier.
Verwarm de grill voor op hoogste stand.
Bestrijk de spiesjes met olie en bestrooi ze met rozemarijn, zout en peper.
Grilleer de spiesjes onder regelmatig omdraaien ± 10 minuten.

Variatietip: Kook de aardappelen volgens bovenstaand recept en snijd ze in partjes.
Rol elk partje in een dun plakje bacon.
Maak spiesjes van 4 in bacon gerolde partjes aardappel en grilleer ze ± 10 minuten onder de hete grill.
Draai ze regelmatig om.

Aardbeiensalade

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

Ingrediënten

½ krop sla
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel suiker
2 theelepels citroensap
(versgemalen) witte peper
250-300 g aardbeien

Bereiding

Was de sla, zoek er de mooie blaadjes uit en leg die in 4 glazen schaaltjes of op kleine bordjes.
Was de aardbeien, verwijder de kroontjes, halveer ze en verdeel ze over de sla.
Maak de saus door de overige ingrediënten (naar smaak) te mengen.
Giet de dressing over de aardbeien en serveer dit voorgerecht meteen.

Aardbeiensalade met wortelplakjes

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

Ingrediënten

100 g jonge spinazie
4 worteltjes
250 g kleine aardbeien
200 g Magor-kaas
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamico-azijn
zout
peper uit de molen

Bereiding

Was de spinazie en dep de blaadjes voorzichtig droog.
aak de worteltjes schoon en schaaf ze in plakjes.
Maak de aardbeien schoon en halveer ze.
Verkruimel de Magor.
Verdeel de spinazie, de wortelplakjes, de aardbeien en de Magor over een mooie schaal en schenk er de olie en de azijn over.
Bestrooi met wat zout en flink wat grof gemalen peper.

Aardbeiensorbet 3

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

Ingrediënten

2 doosjes Hollandse aardbeien (à 250 g)
200 ml dubbeldrank sinaasappel/perzik (pak à 1 l)
500 ml vanilleroomijs
4 ijswafeltjes
spuitbus slagroom

Bereiding

Aardbeien wassen en schoonmaken (4 mooie aardbeien apart houden).
Helft van aardbeien in stukjes snijden.
Rest van aardbeien met dubbeldrank tot saus pureren.
In vier ijscoupes ijs en aardbeistukjes verdelen.
Saus erover gieten.
Sorbet met aardbeien, ijswafels en toef slagroom garneren.

Afghaanse samosa's

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak 450 g rundergehakt op middelhoog vuur in een middelgrote braadpan bruin.
Voeg er 1 theelepel fijngehakte knoflook, 1 theelepel zout, 1 rode of groene paprika in stukjes, 1 theelepel zwarte peper, 1 middelgrote fijngesneden ui, ¼ l water en 1 theelepel gemalen koriander bij en laat dit koken tot het water is verdampt.
Laat in ± 20 minuten 2 pakjes fyllodeeg ontdooien en snijd de plakjes in vierkantjes van ± 5 x 5 cm.
Leg op het midden van elk vierkantje 1 theelepel van het gehaktmengsel, vouw het deeg tot een driehoekje en druk de randen op elkaar.
Bak ze in 20-25 minuten op een grote bakplaat in de oven lichtbruin.

Ajuinenroomsoep

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

Ingrediënten

600 g ajuinen
150 g verse room
80 g boter
30 g bloem
¼ l mek
2 eieren
1 l water
zout
peper

Bereiding

Schil de ajuinen, snij ze in reepjes en laat 5 minuten in zout water koken.
Neem ze eruit, laat ze uitlekken.
Laat 50 g boter in de koekenpan smelten, laat er de ajuinen vlug in bakken.
Als ze nog niet helemaal geel zijn, bestrooi ze dan met de bloem, meng het geheel en giet er de koude melk over.
Meng opnieuw, breng aan het koken en laat enkele minuten zachtjes doorkoken.
Breng ondertussen 1 l water aan het koken.
Haal de ajuinen en hun saus door de puree-zeef of door een gewone zeef.
Zet terug op het vuur en voeg er 1 l kokend water bij.
Meng goed, doe zout en peper bij en laat nog 5 minuten zachtjes koken.
Breek de eieren, doe de dooiers in de soepkom.
Los ze op met de verse room en giet er de soep over.
Meng het geheel en dien op met in boter gebakken broodkorstjes.

Tip: als de ajuinen op de bodem blijven kleven, giet er dan een weinig water of witte wijn over.

Alfalfa-salade met gerookte kalkoenfilet

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 eetlepel (sherry)azijn
2 theelepels sojasaus
1 theelepel sesamolie
3 eetlepels olie
zout
peper
50 g alfalfa
1 kleine rode paprika
6 takjes verse koriander of 2 takjes peterselie
1 eetlepel seroendeng
6 plakjes gerookte kalkoenfilet

Bereiding
Roer de azijn, de sojasaus, de sesamolie, de olie en wat zout en peper tot een sausje en schep de alfalfa erdoor.
Snijd de paprika in 6 mooie dunne ringen.
Verdeel de alfalfa-salade over 2 bordjes, leg de paprikaringen erop, knip de koriander erboven fijn en strooi er de seroendeng over.
Rol de plakjes kalkoenfilet losjes tot roosjes op en zet die naast de salade.

Aloo samosa

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 250 g aardappels en 250 g bloemkool ± 5 minuten.
Bak in 1 eetlepel hete boter 1 theelepel mosterdzaad ± 3 minuten zachtjes.
Schep er de aardappel, bloemkool, 100 g diepvriesdoperwten, 2 fijngesneden groene pepers (zonder zaadjes) en zout door.
Smoor het geheel afgedekt nog ± 8 minuten op matig vuur en prak het grof.
Roer er 1 theelepel garam masala en 2 theelepels koriander door.

Amandelkroketjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak een puree van 400 g aardappelen, 50 g boter, 1 eierdooier, peper, zout en nootmuskaat.
Klop wat eiwit los en doe er een scheutje olie bij.
Vermeng paneermeel met amandelschilfertjes.
Vorm kroketjes van de puree, rol die achtereenvolgens door het losgeklopte eiwit en het paneermeel-amandelmengsel en frituur ze 2-3 minuten op 180 °C.
Lekker als hapje, maar ook bij wildgerechten.

Amerikaanse kalkoen

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak de saus af met kerrie en gemberpoeder en voeg schijfjes mandarijnen en 4 eetlepels blokjes ananas toe.
Geef hier gekookte rijst bij.

Amerikaanse mini-hamburgers

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 sjalotjes
2 beschuiten
500 g rundertartaar
2 eieren
3 eetlepels fijngesneden peterselie
2 eetlepels tomatenketchup
een paar druppels tabasco
peper
zout
roerbakolie

Bereiding

Snipper de sjalotjes en verkruimel de beschuiten.
Meng de tartaar met de sjalot, het beschuit, de eieren, de peterselie, de tomatenketchup, de tabasco en peper en zout en vorm van dit mengsel 12 ovale hamburgertjes.
Bestrijk ze rondom licht met roerbakolie en rooster ze op de hete barbecue in ± 10 minuten bruin en gaar.
Keer ze halverwege om.

Serveeridee: Leg de hamburgertjes om mini-sesambroodjes en garneer met plakjes tomaat en augurk, reepjes ijsbergsla en een plakje kaas.

Appel-bleekselderijsalade

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

Ingrediënten

Bereiding

Schil 2 flinke appels (bijv. Golden Delicious), verwijden de klokhuizen, snijd het vruchtvlees in stukjes en besprenkel die met citroensap.
Snijd 4 stengels bleekselderij in smalle boogjes en meng die samen met 100 g grofgehakte walnoten door de appel.
Maak een dressing van 4 eetlepels zure room en 2 eetlepels mayonaise, breng op smaak met zout en peper en schep de dressing door de salade.
Eet er donkerbruin roggebrood met katenspek bij.

Appelbowl

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verdeel 2 appels met rode en 2 appels met groene schil in parten en schaaf deze in dunne plakjes.
Schep ze in een bowlschaal met de rasp en het sap van 4 limoenen en 2 eetlepels gembersiroop door elkaar.
Schenk er 1 l gekoeld appelsap op en zet de bowl tot het gebruik in de koelkast.
Verdeel de bowl over glazen en schenk er vlak voor het serveren goed gekoelde witte wijn of mousserende wijn bij.
Garneer met dunne partjes limoen en appel aan een prikker.

Tip: Desgewenst kunt u de wijn vervangen door koolzuurhoudend mineraalwater.

Asperges met citroensaus

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

Ingrediënten

24 groene asperges
3 eetlepels olijfolie
het sap van 1 citroen
nootmuskaat
4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
zout
versgemalen peper

Bereiding

Schil de onderste helft van de asperges en kook ze rechtopstaand in 15 minuten in 5 cm water gaar.
Meng de olie, het citroensap en de nootmuskaat goed door elkaar.
Leg de uitgelekte asperges op een dienschotel, overgiet ze met de saus en werk af met geraspte kaas, een snufje zout en wat versgemalen peper.

Asperges met romige dressing en krokante spekreepjes

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

Ingrediënten

1 kg asperges
2 eieren
4 plakken gerookt spek van 3 mm
2 sneden brood
boter
2 eetlepels fijngesneden bosui
Voor de dressing:
½ ui
1 ei
1 eetlepel mosterd
2 dl maïsolie
½ dl azijn
peper
zout

Bereiding

Schil de asperges met een dunschiller van de punt naar het uiteinde.
Breek de uiteinden af en kook ze in kokend lichtgezouten water in 10-13 minuten gaar.
Laat ze afkoelen.
Kook intussen de eieren hard en plet ze fijn.
Ontzwoerd het spek, snijd het in reepjes en bak die in een klont boter krokant.
Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Snijd het brood in dobbelsteentjes en bak die in het spekvet goudbruin.
Bereid de dressing.
Maak de ui, het ei en de mosterd in een keukenmachine of met een mixer fijn.
Voeg geleidelijk de olie en vervolgens de azijn toe en breng op smaak met peper en zout.
Schik de asperges op 4 borden, lepel de saus over de uiteinden en strooi er het geplette ei, het spek, de croûtons en de bosui over.
Serveer de rest van de dressing er apart bij.

Aspergesoufflé

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

Ingrediënten
voor de saus

15 kleine champignons in schijfjes
1 theelepel citroensap
25 g boter
15 g bloem
1½ dl kippebouillon
2 dl melk
1 eetlepel Madeira
1 eetlepel tomatenpuree of -ketchup
peper
zout

voor de soufflé

1 kg asperges
50 g boter
50 g bloem
1 l melk
peper
zout
100 g gemalen gruyère
4 eieren

voor het garnituur

enkele plukjes kleine pimpernel

Bereiding
Stoof de champignons samen met het citroensap en een klontje boter afgedekt 2 minuten op 650 watt, 1¾ minuut op 750 watt of 1½ minuut op 850 watt.
Smelt de boter 1 minuut op 650 watt, 45 seconden op 750 watt of 30 seconden op 850 watt en roer er de bloem door.
Zet de schaal nog 15 seconden terug en voeg er de bouillon en de melk aan toe.
Zet de schaal 4 minuten in een oven van 650 watt, 3½ minuut op 750 watt of 3 minuten op 850 watt) en roer intussen 2 keer.
Voeg er de Madeira, de tomatenpuree en de champignons met hun vocht aan toe en houd de saus even apart, terwijl u de soufflé maakt.
Was de asperges in koud water en schil ze.
Leg ze in een schaal en zet ze net onder water met een snufje zout.
Dek af en kook ze gaar in ± 18 minuten op 650 watt, 17 minuten op 750 watt of 16 minuten op 850 watt; afhankelijk van de dikte van de asperges kunnen de tijden iets langer of korter zijn.
Laat ze op een doek uitlekken en snijd ze in stukjes van ± 2 cm.
Smelt de boter (afgedekt met een velletje keukenpapier tegen het spatten) 70 seconden op 650 watt, 60

seconden op 750 watt of 45 seconden op 850 watt, roer er de bloem door en zet de schaal nog enkele seconden in de oven terug.
Roer er de melk door en kruid met peper en zout.
Zet de schaal 6 minuten op 850 watt, 6½ minuut op 750 watt of 7½-8 minuten op 650 watt en roer intussen 3 keer door.
Roer de kaas door de hete saus en voeg er de aspergestukjes aan toe.
Laat afkoelen en roer er de eierdooiers door.
Klop de eiwitten tot sneeuw en spatel ze door de massa.
Wrijf een grote soufflékom (inhoud minstens 1½ l) of 6 individuele soufflépotjes met boter in en giet er het mengsel in.
Zet de soufflé(s) 11 minuten op 650 watt, 10 minuten op 750 watt of 9 minuten op 850 watt.
Verdeel de soufflé over de warme bordjes, warm de saus even terug op en
lepel die rond de soufflé.
Werk af met pimpernel.

Info: Kleine pimpernel is een groen plantje, dat u kunt gebruiken als alternatief voor peterselie, kervel, of waterkers om uw schotels decoratief af te werken. Het heeft een noten-aroma en een fijne smaak, die doet denken aan komkommer.
U kunt de verse en jonge blaadjes verwerken bij slaatjes, aardappel-, tomaten-, komkommer- en appelsalades.
Ze doen het ook prima in slasauzen, mayonaises, zure sauzen en kruidenazijn, of zelfs in cocktails, bowls of ijskoude dranken.

Aubergineroltjes met pijnboompitten

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 aubergines (à ca. 300 g)
zout
30 g pijnboompitten
2 uien
2 teentjes knoflook
4 takjes peterselie
6 eetlepels olijfolie
1 blik tomaatstukjes (netto 400 g)
1 theelepel chilipoeder
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Aubergines wassen en in lengte in plakken van ca. 1½ cm dik snijden.
Plakken bestrooien met zout en ca. 30 minuten laten liggen.
In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren.
Op bordje laten afkoelen.
Uien en knoflook pellen en snipperen.
Peterselie in kopje fijn knippen.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten.
Ui en knoflook ca. 5 minuten zachtjes fruiten.
Tomaatstukjes afgieten en met chilipoeder door uimengsel scheppen.
Ca. 5 minuten zachtjes bakken tot vocht verdampt is.
Helft van peterselie erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Grillpan of koekenpan goed voorverwarmen.
Plakken aubergine afspoelen onder koud stromend water, droogdeppen met keukenpapier en bestrijken met olijfolie.
In (grill)pan aubergineplakken in gedeelten goudbruin roosteren.
Geroosterde plakken uitspreiden op plank en bestrijken met uimengsel.
Pijnboompitten erover strooien.
Plakken aubergine oprollen, beginnen aan kant van steelaanzet.
Vastzetten met cocktailprikker.
Rolletjes op schaal leggen.
Rest van peterselie erover strooien.
Warm of koud serveren.

Aussie hamburgers

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Australisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gehakte biefstuk
1 zeer fijn gehakte ui
2 eierdooiers
zout, peper
½ theelepel worcestershiresauce
2 eetlepels ketchup
1 theelepel mosterdpoeder
1 eetlepel citroensap
olijfolie
2 in ringen gesneden uien
2 in schijfjes gesneden tomaten
4 zachte ronde broodjes

Bereiding

Meng het vlees met de fijngehakte ui, de eierdooiers, zout en peper, de worcestershiresauce, ketchup, mosterdpoeder en het citroensap.
Verdeel het in 4 enigszins platte ballen en bestrijk ze met wat olijfolie.
Doe wat olie op de hotplate van de barbecue en bak de hamburgers samen met de uiringen 10 minuten, waarbij u de hamburgers 1 maal keert en de uiringen voortdurend roert.
Voeg de schijfjes tomaat, ongeveer 3 minuten voordat de hamburgers gaar zijn, toe.
Snijd de broodjes doormidden en leg ze met de opengesneden kant op de hotplate om ze enigszins te roosteren.
Smeer boter op de broodjes en leg de hamburgers, de uiringen en de schijfjes tomaat tussen de helften.

Avocado's met krab

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ avocado per persoon
krabvlees
cocktailsaus
sla of cressonette
het sap van een ½ citroen
peterselie
gekookt ei

Bereiding

Snijd de avocado's overlangs doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit.
Snijd het in stukjes en doe die in een mengkom.
Besprenkel met citroensap en voeg het krabvlees toe.
Leg een blad sla in de halve avocado's en vul ze met het mengsel.
Overgiet de avocado's met wat cocktailsaus en versier met een takje peterselie en een stukje hardgekookt ei.

Avocado-kaasmousse met pistachenootjes

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

Ingrediënten

½ rijpe avocado
2 eetlepels citroensap
125 g verse kaas
4 theelepels bruine suiker
4 eetlepels ahornstroop
1 eetlepel pistachenootjes
1 paar blaadjes verse munt

Bereiding

Schil de avocado en pureer het vruchtvlees met de mixer.
Roer er direct het citroensap door en klop er met een garde de verse kaas en de bruine suiker door.
Dek de kaasmassa af en zet hem 1 uur op een koel plekje.
Steek er met behulp van 2 theelepels nootjes uit en verdeel die over de borden (dompel de lepels tussen 2 nootjes door in heet water).
Bedruppel de avocado-kaasmousse met ahornstroop.
Hak de pistachenootjes grof en strooi ze over de mousse.
Garneer het gerecht met muntblaadjes.

Avocado met garnalen en bieslookmayonaise

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eierdooier
zout
peper
1 mespunt mosterd
± 3 eetlepels citroensap
1½ dl olie
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
200 g gepelde Noorse garnalen
1 bosui
2 rijpe, stevige avocado's

Bereiding

Roer de eierdooier, 1 mespunt zout, 1 mespunt peper en de mosterd door elkaar en voeg al roerend 2 eetlepels citroensap toe.
Voeg, al kloppend met ee (staaf)mixer, beetje bij beetje de olie toe.
Begin druppelsgewijs en, als het mengsel gaat binden, kunt u de olie in een dun straaltje toevoegen.
Roer er ¾ van de bieslook door en breng de mayonaise op smaak met zout, peper en citroensap.
Spoel de garnalen onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.
Maak de bosui schoon, snijd hem in dunne ringen en schep die door de garnalen.
Halveer de avocado's, haal de pitten eruit en besprenkel het vruchtvlees met citroensap.
Vul de avocado's met de garnalen.
Schep op elke avocado ± 1 eetlepel bieslookmayonaise en strooi er de rest van de bieslook over.
Lekker met geroosterd brood.

Avocado met tomaat en kerrievinaigrette

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 klein sjalotje
3 eetlepels olie
½ eetlepel kerriepoeder
1 tomaat
1 eetlepel azijn
1 theelepel (dragon)mosterd
zout
peper
5 sprietjes bieslook
1 avocado

Bereiding

Pel en snipper het sjalotje.
Verhit in een steelpan 1 eetlepel olie en fruit het sjalotje met het kerriepoeder.
Halveer de tomaat, schep het vocht met de pitjes eruit en wrijf dit boven het kerriemengsel door een zeef.
Klop de azijn, de mosterd en de rest van de olie erdoor.
Knip de bieslook boven het sausje fijn en roer het erdoor.
Breng het sausje op smaak met zout en peper.
Snijd het vruchtvlees van de tomaat in blokjes.
Halveer de avocado en verwijder de pit.
Zet de avocadohelften op 2 bordjes, schenk de kerrievinaigrette in de holten en strooi de tomaatblokjes erin.

Avocadoburgers met ovenfrites

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

Ingrediënten

1 zakje guacamole seasoning mix (25 g)
3 rijpe avocado's
3 tomaten
600 g ovenfrites
2 eetlepels boter
4 hamburgers
1 zak Twentse donkervolkoren bollen (à 4 stuks)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Guacamolemix mengen met 90 ml water.
Avocado's schoonmaken en pureren.
Helft van tomaten in blokjes snijden.
Tomaat, avocado en mix mengen.
Frites in oven bakken volgens gebruiksaanwijzing.
In koekenpan boter verhitten.
Hamburgers in 8 minuten bruinbakken.
Broodbollen halveren.
Rest van tomaten in plakjes snijden.
Onderste helft bollen beleggen met plakjes tomaat.
Hamburgers erop leggen, guacamole erover verdelen en afdekken met bovenkanten bollen.
Hamburgers serveren met frites en rest van guacamole.

Avocadocrème 2

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

Ingrediënten

3 rijpe avocado's
9 eetlepels vaste roomkwark
3 eetlepels roze grapefruitsap
zout
cayennepeper
grapefruitschil
15 ronde krokante toastjes
15 blaadjes verse marjolein

Bereiding

Prak de avocado's met het grapefruitsap en de kwark tot puree en breng die op smaak met zout, cayennepeper en wat geraspte grapefruitschil.
Spuit met behulp van een spuitzak toefjes avocadocrème op de toastjes en garneer met een sliertje grapefruitschil en een blaadje marjolein.

Avocadodip

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 1 gepureerde avocado met 50 g zachte geitenkaas, 1 eetlepel citroensap, 2 eetlepels gehakte peterselie, peper en zout.

Bagels

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

Ingrediënten

1¼ dl melk
25 g boter
15 g suiker
10 g verse gist of 5 g gedroogde gist
zout
200 g meel van harde tarwe (Italiaanse specialiteitenwinkel)
maanzaad, sesamzaad of grof zeezout

Bereiding

Breng de melk aan de kook, los de boter en de suiker erin op en laat tot handwarm afkoelen.
Los de gist erin op en zet het 10 minuten op een warme plek weg.
Zeef boven een kom het meel en 1 theelepel zout, maak een kuiltje in het midden en schenk het gistmengsel erin.
Meng tot een samenhangende deegbal en kneed met de handen tot het deeg elastisch is.
Leg het deeg in een met olie ingevette kom en dek het af met plasticfolie.
Laat het deeg ± 1 uur op een warme plek rijzen tot het volume is verdubbeld.
Kneed nogmaals, verdeel het in 8 stukken en rol er bolletjes van.
Duw met de duim in het midden een gaatje en maak het gat wat groter door het broodje om de duim rond te draaien.
Leg de bagels op een met bloem bestoven bakplaat, dek ze met een theedoek af en laat ze 10 minuten staan.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Kook in een grote pan 5 l water en temper het vuur tot het water zachtjes kookt.
Laat de bagels één voor één in het water glijden en schep ze, als ze na ± 15 seconden beginnen op te zetten, met een schuimspaan uit het water.
Leg ze op de ingevette bakplaat en bestrooi ze met maanzaad, sesamzaad of grof zeezout.
Bak ze in het midden van de oven in ± 20 minuten gaar en laat ze op het rooster afkoelen.

Info: Bagels zijn joodse broodjes van Oosteuropese origine. De typische vorm heeft een praktische reden: de bagels werden geregen aan een bezemsteel op straat gevent. Oosteuropese Joden die naar Amerika emigreerden maakten ze daar tot een nationale lekkernij. Ze zijn meer en meer in Nederland te koop.

Balkanparelhoen met rijst

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

Ingrediënten

1 parelhoen
150 g doorregen spek
100 g uien
½ theelepel paprikapoeder
peper
zout
500 g groene paprika
300 g rijpe tomaten
300 g langkorrelrijst
4 eetlepels olijfolie
een bosje peterselie

Bereiding

Maak de parelhoen schoon en snijd hem net als een kip in acht stukken.
Begin met de bouten en de vleugeltjes.
Verdeel daarna het karkas in tweeën, bij voorkeur met een groot chefmes of met een speciale gevogelteschaar.
Snijd beide helften dan nog eens middendoor.
Snijd het spek in dobbelsteentjes en bak die in een braadpan uit.
Schep ze dan uit de pan en bewaar het braadvet.
Hak intussen de uien grof en fruit ze in het spekvet.
Roer het paprikapoeder erdoor en leng eventueel aan met een beetje water.
Leg de stukken parelhoen met de lever erop, kruid met peper en zout en doe het deksel op de pan.
Laat 30 minuten onder af en toe keren zachtjes stoven.
Maak intussen de paprika's schoon, verwijder de zaadjes en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Was de tomaten en snijd ze in stukjes.
Was de rijst verschillende keren tot het water min of meer helder wordt
en laat hem uitlekken in een vergiet.
Verhit de olijfolie in een andere pan en bak de rijst even.
Voeg de rijst bij het vlees, voeg de paprika's en de tomaten toe en giet er 6 dl water bij.
Breng aan de kook, leg het deksel op de pan en laat 20-25 minuten zachtjes sudderen.
Verdeel de rijst met de groenten en de stukken parelhoen over de borden en bestrooi met gehakte peterselie.

Bang phoug tom (Vietnamese hapjes op kroepoek)

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 125 g (licht ingevroren) malse kogel- of haasbiefstuk in heel dunne plakjes.
Roer een marinade van 1 eetlepel vissaus (toko), 1 theelepel sesamolie, 1 theelepel maïzena, 1 teen knoflook uit de pers, 1 theelepel serehpoeder en wat zout en peper.
Schep de plakjes biefstuk erdoor en laat ze 3 uur afgedekt en koel in de marinade staan.
Beleg voor elk plakje biefstuk een kleine kroepoek met een stukje ouwel (Baukje).
Hak wat vliespinda's grof en snijd een bosuitje met groen in ringetjes.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en bak de plakjes biefstuk hierin op hoog vuur 2 minuten; keer ze eenmaal om.
Leg op elk kroepoekje een stukje biefstuk en bestrooi met pinda's en bosuiringetjes.
Serveer direct.

Basboesa

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 perssinaasappel
250 g suiker
75 g garneeramandelen
125 g zachte boter of margarine
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)
1 zakje vanillesuiker
150 g griesmeel
2 theelepels bakpoeder
1 eetlepel boter om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Sinaasappel schoonboenen en oranje schil er dun afraspen.
Sinaasappel uitpersen.
In pan 125 g suiker met ½ dl water, 3 eetlepels sinaasappelsap en helft van sinaasappelrasp aan de kook brengen.
Suiker al roerend laten smelten en ca. 4 minuten inkoken tot vloeibare siroop.
Overschenken in kom en laten afkoelen.
In droge koekenpan amandelen lichtbruin roosteren.
Laten afkoelen en fijnhakken.
In kom boter, yoghurt, suiker en vanillesuiker in ca. 5 minuten licht en schuimig kloppen.
Amandelen, griesmeel, rest van sinaasappelrasp en bakpoeder erdoor spatelen.
Bakvorm invetten en beslag erin scheppen.
Bovenkant gladstrijken.
Cake in midden van oven in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken. Koude siroop er-over schenken.
Cake laten afkoelen en in ruitjes snijden.
Lekker met geklopte room.

Tip: Basboesa smaakt de volgende dag nog lekkerder, wanneer alle smaken goed zijn ingetrokken.

Basisrecept samosa's

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

Ingrediënten

350 g bloem
1 theelepel bakpoeder
125 g gesmolten boter
1 mespunt zout
± ½ dl melk
frituurolie

Bereiding

Wrijf van de bloem, het bakpoeder, de boter en het zout met de vingers een kruimelig deeg.
Voeg 1,2 dl water toe, kneed het snel tot een stevig, soepel deeg en laat het deeg afgedekt ± 15 minuten rusten.
Draai van het deeg 8 balletjes en rol die uit tot cirkels van ± 20 cm.
Halveer de cirkels en dek ze tot het gebruik met een vochtige doek af.
Bereid een vulling.
Bestrijk de rand van de deegcirkels met melk en schep wat vulling op het deeg.
Vouw het deeg dubbel en druk met een vork de randen aan.
Verhit de frituurolie, frituur de samosa's met 6-8 tegelijk goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Serveer per persoon 2 warme samosa's met een pittige chutney.

Bhall (gestoomde linzenkoekjes)

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

Ingrediënten

350 g rode linzen
1¾ l koud water
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel zout
½ theelepel versgemalen zwarte peper
25 g verse gehakte korianderblaadjes
sap van 1 citroen
2½ dl yoghurt

Bereiding

Was de linzen grondig, laat ze uitlekken en doe ze in een grote kom.
Voeg het water toe en laat ze 36 uur weken.
Laat de linzen uitlekken en maal ze tot een fijne pasta in een blender of keukenmachine.
Knijp er in een kaasdoek of sterke theedoek het teveel aan water uit.
Doe de pasta in een kom en meng hem met komijn, chilipoeder, zout, peper en koriander.
Vorm er 6-8 koekjes van 5 cm doorsnee en 1 cm dik van.
Dep deze vervolgens droog met keukenpapier.
Leg de koekjes boven in een stoompan, dek ze af en stoom 1 uur.
Of stoom in de oven: leg de koekjes op een grote schaal, zet deze in een braadslee en giet er heet water omheen tot halverwege de schaal.
Span over de braadslee en schaal aluminiumfolie en zet 1 uur in een op 190 °C voorverwarmde oven.
Neem de koekjes eruit wanneer ze gaar zijn en laat ze helemaal afkoelen.
Meng het citroensap met de yoghurt. Leg de linzenkoekjes op platte borden en giet de yoghurt erover.
Laat ze voor het opdienen minstens 2 uur marineren in de koelkast.

Noot: Dit is een heel populaire schotel voor een heel warme (na)middag. De bereiding is vrij bewerkelijk, maar beslist alle moeite waard.

Biefstukjes met blauwe kaas

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Zuid-Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 theelepel garam masala
6 (struisvogel)biefstukjes á 75 g
75 g blauwschimmelkaas (bijvoorbeeld roquefort)
6 toefjes veldsla

Bereiding

Meng de olie met de knoflook en de garam masala en bestrijk de biefstukjes hier aan beide kanten mee.
Snijd de kaas in 6 dunne plakjes.
Rooster de biefstukjes op de hete barbecue in ± 5 minuten rondom bruin en gaar.
Keer ze halverwege.
Leg op elk biefstukje een plakje blauwe kaas en laat het licht smelten.
Garneer met de veldsla.

Bietjes in de magnetron

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gekookte bietjes
10 g boter
1 kleine ui
1 theelepel suiker
I eetlepel azijn
kruidnagelpoeder

Bereiding

Was, schil en schaaf de bietjes.
Smelt de boter in een schaal in 30 seconden op HOOG (100%).
Snijd de ui in kleine stukjes, roer deze door de boter en laat de ui op HOOG (100%) in 3 minuten glazig koken.
Voeg de geschaafde bietjes, de azijn, de suiker en het kruidnagelpoeder aan de gesneden ui toe en roer alles goed door.
Kook de bietjes met een deksel op de schaal 5 minuten op HOOG (100%).
Het is ook goed mogelijk, rauwe bieten in de magnetron te koken.
Was de bieten, snijd de bovenkant eraf en doe ze met 1 eetlepel water in een schaal met een deksel.
Kook ze in 15 minuten op HOOG (100%) en laat ze vervolgens 5 minuten nagaren.

Blauwe kaascrostini met gemarineerde druiven

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

300 g pitloze druiven
¾ dl witte port
1 takje rozemarijn
½ eetlepel balsamicoazijn
1 eetlepel gembersiroop
100 g gorgonzola
1 eetlepel creme fraiche
versgemalen peper
1 walnotenstokbrood (ciabatta con noci)

Bereiding

Druiven wassen, van tros nemen en droogdeppen met keukenpapier.
Druiven halveren. In steelpan port met rozemarijn ca. 5 minuten inkoken.
Takje uit port nemen.
Azijn, gembersiroop, port en druiven door elkaar scheppen.
Minstens 1 uur laten intrekken.
Korst van gorgonzola snijden.
Gorgonzola met crème fraîche met vork tot gladde massa roeren.
Op smaak brengen met peper.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Brood in 12 plakjes snijden en aan 1 kant ca. 45 seconden onder grill roosteren.
Ongeroosterde kant van brood besmeren met gorgonzolamengsel.
Crostini's in ca. 2 minuten onder grill roosteren.
Serveren met gemarineerde druiven.

Bloemkoolschotel 2

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

Ingrediënten

1 kleine bloemkool
200 g runder- of kalfsgehakt
1 eiwit
zout
peterselie
marjolein

voor de saus

¼ l taptemelk
25 g 20+-kaas
nootmuskaat
2 afgestreken eetlepels bloem

om te bestrooien

enkele eetlepels geraspte 20+-kaas

om te garneren

3 kleine tomaten

Bereiding

Zet de schoongemaakte bloemkool met de bloem naar boven op met weinig koud water en zout en kook hem in ± 10 minuten gedeeltelijk gaar.
Vermeng het gehakt met het eiwit, zout en de fijngehakte groene kruiden tot een samenhangend geheel.
Druk het gehakt als een ring in de natgemaakte en ingeboterde Römertopf en laat in het midden een opening, waarin de bloemkool wordt geplaatst.
Maak een gebonden kaassaus, bedek hiermee het gehakt en de bloemkool en bestrooi het geheel daarna met geraspte kaas.
Snijd de tomaten doormidden en plaats ze met de doorgesneden kant op de gehaktring.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 200°C en laat het geheel in ± 45 minuten gaar worden.

Boeren-, Chinese-, savooie- of witte kool in de magnetron

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g kool

Bereiding

Verwijder de dikke nerven uit de kool en snijd of schaaf de rest van de kool fijn.
Doe de gewassen kool in een schaal met deksel en kook hem op HOOG (100%) in 6 minuten beetgaar.
Laat voor een gaardere kool op MIDDEN LAAG (30%) nog 3 á 5 minuten doorkoken.
Laat de kool 3 minuten nagaren.

Boerenomelet 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels boter
125 g gerookte spekblokjes
300 g Hollandse roerbakgroenten (pak à 450 g diepvries)
6 eieren (middel groot)
2 eetlepels slagroom
10 sprietjes verse bieslook
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

In grote koekenpan met anti-aanbaklaag boter verhitten.
Spek en groenten al omscheppend ca. 5 minuten bakken.
In kom eieren loskloppen met room.
Bieslook in kopje fijn knippen en erdoor kloppen.
Eimengsel op smaak brengen met zout en peper.
Eimengsel bij spek en groenten in pan schenken.
Ei op matig vuur in ca. 15 minuten laten stollen.
Omelet uit pan op schaal laten glijden en in vieren snijden.
Serveren met sla en geroosterd volkorenbrood met knoflookboter.

Variatietip: Met venkel en boerenkaas: Vervang de roerbakgroenten door 1 in blokjes gesneden venkel en kook deze met 125 g aardappelschijfjes (uit de koeling) in ca. 5 minuten beetgaar. Laat ze uitlekken en schep ze met de fijngeknipte bieslook door het eimengsel. Bak de spekblokjes ca. 5 minuten. Voeg het eimengsel toe en bak de omelet met 100 g belegen kaas in plakken erop. Met spinazie en Hollandse geitenkaas: Vervang de roerbakgroenten door 225 g ontdooide en uitgelekte bladspinazie. Roer dit met 100 g gerapste Hollandse geitenkaas door het eimengsel. Bak de omelet zonder spek, met 10 gehalveerde cherrytomaatjes erin gedrukt.

Bombay-tandoorikipspiesen

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kipfilet
peper
zout
2 dl volle yoghurt
2 theelepels tandoorikruiden
2 eetlepels fijngesneden koriander
3 lente-uitjes

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes van 3 x 3 cm en bestrooi ze met peper en zout.
Meng de yoghurt met de tandoorikruiden en de koriander en laat de kip hierin ± 5 minuten marineren.
Snijd de lente-uitjes in stukjes van ± 3 cm.
Rijg de kipfilet en de lente-ui om en om aan 10-12 spiesen en rooster ze op de hete barbecue in ± 10 minuten door en door gaar.

Bouillon in de magnetron

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

Ingrediënten

250 g schenkel of poelet
1 l heet water
2 worteltjes
7 g zout
¼ ui
peterselie
tijm
peperkorrels
foelie

Bereiding

Doe het hete water in een schaal en voeg de schenkel, de worteltjes, de kleingesneden ui en de kruiden toe.
Breng dit aan de kook en laat de bouillon op MIDDEN LAAG (30%) 40 minuten trekken.
Laat de schenkel na de kooktijd 5 minuten laten nagaren.
Nadat de bouillon is gezeefd, kunt u hem zo drinken of al basis voor een soep of saus gebruiken.

Boulanee

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

Ingrediënten

Bereiding

Was 4 grote aardappelen en kook ze in ± 20 minuten gaar.
Bak 450 rundergehakt rul met ½ theelepel zwarte peper, ½ theelepel zout en ½ theelepel gemalen koriander.
Giet de gare aardappelen af, pel ze en maak er een gladde, luchtige puree van.
Vermeng de puree met het gehaktmengsel, ½ theelepel zout, ½ theelepel gemalen koriander, 1/4 theelepel cayennepeper, ½ bosje verse koriander en ½ bosje fijngesneden lente-uitjes.
Leg loempiavellen op een plat, schoon werkvlak en schep op het midden van elk vel een deel (niet te veel) van de vulling.
Doop uw vinger in water, maak de randen van de loempiavellen een beetje vochtig, vouw de vellen tot een driehoek en plak de randen op elkaar.
Verhit op middelhoog vuur ± 1 eetlepel maïsolie in een grote braadpan en sauteer de boulanee daarin in 4-5 minuten lichtbruin.
Voeg zo nodig nog wat olie toe.
Serveer de boulanee met tomatensaus of met een andere saus op yoghurtbasis.

Broccolirisotto met garnalen

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

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie
300 g risottorijst (pak à 400 g)
1 visbouillontablet
2 x 350 g broccoli
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
2 bakjes Hollandse garnalen (à 100 g)

Bereiding

Ui en knoflook pellen en snipperen.
In braadpan ui en knoflook 2 minuten in olie fruiten.
Risottorijst toevoegen en meebakken tot korrels glanzen.
Bouillontablet en 900 ml water toevoegen en aan de kook brengen.
Rijst in 20 minuten gaarkoken.
Broccoli schoonmaken en in kleine roosjes verdelen.
Steel in stukjes snijden.
Broccoli in 4 minuten beetgaar koken.
Broccoli afgieten en door gare rijst scheppen.
Crème fraîche en 2/3 deel garnalen door rijst scheppen en 1 minuut meewarmen.
Rijst in schaal overdoen en met rest van garnalen garneren.

Broccolitimbaaltjes met saffraansaus

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

Ingrediënten

1 pak diepvries broccoli van 300 g
100 g witte amandelen
150 g verse roomkaas met knoflook
2 eieren
peper
zout
1 kruidenbouillontabletje (Maggi)
4 eetlepels droge witte vermouth
1 eetlepel anijslikeur
4 kleine tomaten
1 klein zakje saffraan
2 eetlepels crème fraîche
50 g koude boter

Bereiding

Kook de broccoli volgens de gebruiksaanwijzing.
Maal de amandelen met een foodprocessor fijn.
Pureer de afgegoten broccoli.
Meng de broccoli, de amandelen, de kaas, de eieren en zout en peper goed door elkaar.
Vet 4 timbaaltjes (inh. 1½ dl) goed in en schep het mengsel erin.
Verwarm de oven op 175 °C.
Zet de timbaaltjes in een braadslede, vul de braadslede tot 2 cm onder de rand van de timbaaltjes met kokend water en laat ze in het midden van de oven in ± 20 minuten gaar en stevig worden.
Laat intussen 1 dl water met het bouillonblokje, de vermouth en de anijslikeur op hoog vuur in ± 10 minuten inkoken tot er ± 3 eetlepels over zijn.
Roer de saffraan erdoor.
Stort de timbaaltjes.
Kook de saus, snijd de boter in stukjes en roer die van het vuur af stuk voor stuk door de saus.
Schenk de saus over de timbaaltjes en garneer met de tomaten.

Broodbakje met krabsalade

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 sneetjes bruinbrood
25 g kruidenboter
1 blikje krab (nettogewicht ± 200 g)
1 kleine tomaat
1 lente-uitje (of een stukje prei van ± 3 cm)
1 eetlepel mayonaise
zout
peper
2 takjes dille

Bereiding
Besmeer de sneetjes brood aan beide kanten met boter.
Leg elk sneetje in een taartvormpje (± 10 cm) en druk het goed tegen de randen.
Snijd het overtollige brood weg.
Schuif de vormpjes ± 10 cm onder een hete grill en rooster de broodbakjes in ± 6 minuten goudbruin.
Laat intussen de krab uitlekken.
Halveer de tomaat, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Maak het lente-uitje of de prei schoon en snijd het in piepkleine stukjes.
Schep de tomaatblokjes, de lente-ui (of prei) en de mayonaise door de krab en breng op smaak met zout en peper.
Zet de broodbakjes op een bord en schep de krabsalade erin.
Garneer met een takje dille.

Brussels lof met eiermimosa

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

Ingrediënten

2 eieren
4 struikjes witlof
15 g verse peterselie
2 eetlepels boter
zout
peper
nootmuskaat
1 theelepel poedersuiker

Bereiding

Kook de eieren in 8 minuten hard.
Was het witlof, snijd de onderkant en de bittere harde kern weg, halveer de struikjes in de lengte en snijd ze in reepjes.
Spoel de eieren onder koud stromend water af en pel ze.
Halveer de eieren, snijd het wit fijn en verkruimel de dooiers met een vork (= mimosa).
Pluk de steeltjes van de peterselie en dep het blad goed droog.
Verhit 1 eetlepel boter in een steelpan en bak de peterselie in 30 seconden knapperig.
Schep de peterselie met de boter en het ei door elkaar en breng op smaak met zout, peper en versgemalen nootmuskaat.
Verhit de rest van de boter in een wok of hapjespan en roerbak de witlofreepjes 3 minuten.
Bestrooi ze met de poedersuiker en roerbak nog 1 minuut.
Schep het witlof in een schaal en verdeel de mimosa erover.

Brusselse groenteterrine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g grofgeraspte meiraapjes of koolrabi
300 g grofgeraspte worteltjes
300 g grofgeraspte gekookte bietjes
suiker
1 theelepel geraspte mierikswortel
2 eetlepels citroensap
zout, witte peper
1 theelepel gemberpoeder
1 eetlepel Marsala (Italiaanse dessertwijn)
6 eieren
1½ dl crème fraîche
aluminiumfolie
een ingevette terrinevorm (inh. 1½ l)

Bereiding

Verpak de geraspte meiraap en wortel apart in aluminiumfolie en stoom ze in een stoompan in ± 10 minuten gaar.
Pureer de bietjes en meng ze met 1 mespuntje suiker, de mierikswortel, zout en 1 eetlepel citroensap.
Pureer de meiraapjes met het gemberpoeder en 1 eetlepel citroensap en voeg zout en peper toe.
Pureer de worteltjes en meng ze met de Marsala, zout en peper.
Schep door elke puree 2 eieren en ½ dl crème fraîche en breng op smaak met zout en peper.
Verwarm de oven voorop 180°C.
Schep de bietjespuree, de meiraappuree en de wortelpuree na elkaar in de vorm en strijk de lagen glad.
Vul de vorm niet meer dan tot driekwart.
Zet de terrine in een braadslee en dek hem af.
Schenk heet water in de braadslee tot net onder de rand van de terrine en laat de terrine in de oven in ± 2 uur gaar worden.
De terrine is gaar, als de bovenkant stevig aanvoelt.
Laat de terrine 1 nacht afkoelen en snijd hem dan in plakjes.
Serveer de plakjes terrine met een gemengde salade en worteltjes.
Goed gekoeld kan de terrine 2-3 dagen worden bewaard.

Bun bo (Vietnamees vleesgerecht)

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

Ingrediënten

125 g gepelde pinda's
4 eetlepels slaolie
400-500 g in zeer dunne repen gesneden runderbiefstuk
2 grote zeer fijngesnipperde uien
½ theelepel ansjovispasta
½ theelepel versgeraspte gemberwortel
zout of soja

Bereiding

Ontdoe de pinda's van de rode vliesjes.
verwarm 1-2 theelepels olie in de pan.
Doe de pinda's in de pan en rooster de pinda's onder geregeld omschudden goudgeel en bros.
Laat de pinda's even afkoelen en maak ze dan met de vijzel niet al te fijn.
Laat de rest van de olie in de pan dampend warm worden en doe de reepjes vlees met de snippers ui erbij.
Bak het vlees onder geregeld omkeren 5 minuten.
Maak van de ansjovispasta en de gember met 3 eetlepels water een papje en schep dat door de inhoud van de pan.
Blijf het vlees nog 1 minuut verwarmen en voeg er dan naar smaak zout of soja toe.
Schep de geroosterde pindastukjes erdoor en dien dat direct op.
Serveer bij dit gerecht een salade van kropsla, zomeruitjes en komkommer.
In het volgende recept staat een gekruide saus (Nuoc cham), die bij wijze van ketchup gebruikt kan worden.
Serveer bij dit gerecht ook mihoen.

Caesar's salad 8

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

Ingrediënten

3 teentjes knoflook
1 ½ dl olijfolie
2 sneetjes oud witbrood
ijsbergsla
een scheutje Worcestershiresaus
enkele druppels hotsauce
zout
2 1 minuut gekookte eieren
Parmezaanse kaas
enkele anjovisfilets
het sap van 1 citroen

Bereiding

Prak 1 teentje knoflook met wat olijfolie fijn, bestrijk hier de sneetjes brood mee en bak deze in de oven in 15 minuten goudbruin (keer ze af en toe om).
Was en droog de sla en leg het in een schaal.
Prak de overige teentjes knoflook met wat zout fijn, roer er de olijfolie, het citroensap, Worcestershiresaus en de hotsauce door en giet dit mengsel over de sla.
Pel de eieren, snijd ze in vieren en leg de parten op de sla.
Bestrooi de salade met de Parmezaanse kaas en schep alles voorzichtig om.
Garneer de salade met de croûtons en de ansjovis.

Cajun-haringsalade met garnalen

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

Ingrediënten

2 tomaten
1 kleine groene paprika
2 gekookte aardappelen
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel Cajunkruiden
2 eetlepels yoghurt
zout
versgemalen peper
1 eetlepel fijngeknipte bieslook
3 gefileerde nieuwe haringen
100 g Hollandse garnalen
4 friséebladeren

Bereiding

Dompel de tomaten enkele tellen in kokend water en ontvel ze; verwijder de pitjes en snijd ze in kleine stukjes.
Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in kleine blokjes.
Snijd de aardappelen in blokjes.
Maak een sausje van de mayonaise, yoghurt en cajunkruiden.
Breng op smaak met peper en zout en roer er de bieslook door.
Schep de tomaat, paprika en aardappel voorzichtig door de saus.
Zet dit ± 30 minuten in de koelkast.
Snijd de haringen in kleine blokjes en schep die met de garnalen kort voor het opdienen door de salade.
Scheur de frisée in stukken en verdeel die over 4 borden.
Schep de salade erop.
Garneer eventueel met een tomaatroosje.

Cannelloni gevuld met broccoli en maïs

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g broccoli
1 blikje maïs (300 g)
50 g boter
50 g bloem
½ l melk
200 g Mon Chou
1 ei
20 voorgekookte cannelloni (pak)
nootmuskaat
zout

Bereiding

Verwijder een stukje van de stronk van de broccoli en snijd ze vlak onder de roosjes af.
Schil de stronk met een dunschiller, snijd hem in stukjes en breng die in ruim water met wat zout aan de kook.
Houd ze 5 minuten tegen de kook aan, laat ze vervolgens in een zeef uitlekken en pureer ze in een keukenmachine.
Laat de maïs uitlekken en meng hem met de broccolipuree.
Breng op smaak met zout, peper en een snufje nootmuskaat.
Smelt 45 g van de boter in een pan en roer de bloem erdoor.
Schenk er al roerend scheutje voor scheutje de melk bij en blijf roeren tot de saus glad gebonden is.
Verkruimel de Mon Chou erboven en laat deze al roerend smelten.
Breng de saus op smaak met peper, zout en eventueel wat nootmuskaat.
Neem de saus van het vuur.
Klop het ei in een kopje los en roer het van het vuur af door de saus.
Beboter een grote ovenschaal (of 4 kleine schaaltjes) met de rest van de boter en schep er een beetje van de saus over.
Vul de cannelloni met het broccolimengsel en leg ze naast elkaar in de schaal.
Schep er weer een beetje van de saus over en leg de volgende laag cannelloni erop.
Verdeel de rest van de saus erover en dek de schaal met aluminiumfolie af.
Laat de cannelloni in een op 200°C voorverwarmde oven in 30 minuten gaar worden.
Verwijder het folie en laat op de schotel een lichtbruin korstje komen.

Cannelloni gevuld met tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ui
1 eetlepel kappertjes
1 blikje tonijn naturel (nettogewicht ± 200 g)
80 g verse roomkaas met kruiden
1 theelepel chilipoeder
zout, peper
½ eetlepel boter
10 cannellonipijpjes
1 blikje gepelde tomaatstukjes (nettogewicht ± 400 g)
100 g geraspte jong belegen kaas

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200°C.
Pel en snipper de ui.
Hak de kappertjes fijn.
Giet de tonijn af en meng de verse roomkaas, de ui, de kappertjes en het chilipoeder door het visvlees.
Breng op smaak met zout en peper.
Vul de cannellonipijpjes met dit mengsel.
Vet een rechthoekige ovenschaal in en schep 1/3 deel van de tomaatstukjes op de bodem.
Leg de cannellonipijpjes naast elkaar in de schaal, schep de rest van de tomaatstukjes erop en strooi de geraspte kaas erover.
Bak de cannelloni in het midden van de oven in ± 25 minuten gaar.
Lekker met wortelsalade met sherryvinaigrette en koriander.

Cannelloni met champignonsaus

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

Ingrediënten

16 cannellonipijpjes
300 g gehakt
1 ei
100 g zeer fijn gehakte schouderham
1 potje champignonsaus Grand'Italia
peper
zout
1 theelepel gedroogde marjolein
3 dl gezeefde tomaten
2 dl water
1 bouillonblokje

Bereiding

Kook de cannellonipijpjes enkele minuten in zout water, ook als ze zijn voorgekookt.
Het vullen van de pijpjes gaat het beste uit een spuitzak met een gladde spuitmond met een grote ronde opening van ± 1 cm.
Meng het gehakt met het ei, de ham, ½ pot champignonsaus, peper, zout en de marjolein.
Breng de rest van de champignonsaus met de gezeefde tomaten, het water en het bouillonblokje aan de kook.
Vul intussen de cannellonipijpjes met het gehaktmengsel en leg ze in een ingevette ovenschaal.
Schenk de hete saus erover en dek de schaal af met aluminium folie.
Zet hem in het midden van een op 200°C voorverwarmde oven en laat het gerecht in ± 30 minuten gaar worden.
Geef er een frisse salade bij.

Cannelloni met gehakt, snijbonen en abrikoos

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

Ingrediënten
voor 2-3 personen

25 g boter
6 gedroogde abrikozen
300 g gesneden snijbonen
50 g ontbijtspek
300 g gehakt
2 eetlepels rozijnen
2 eetlepels tomatenketchup
1 ei
1 mespunt kardemom
½ theelepel oregano
18 pijpjes voorgekookte cannelloni
1 zakje béchamelsaus (1/4 liter)
4½ dl melk
1/8 l crème fraîche
75 g jonge kaas

Bereiding
Snijd de abrikozen in kleine stukjes.
Roerbak de snijbonen met de spekblokjes op hoog vuur.
Kneed het gehakt, de abrikozen, de rozijnen, de tomatenketchup, het ei, zout, peper, kardemom en oregano.
Meng de gebakken snijbonen en spekjes erdoor.
Vul de pijpjes met dit mengsel en leg ze in een schaal.
Bereid de witte saus volgens de beschrijving op de verpakking en verdun haar met de rest van de melk en de crème fraîche.
Schenk de saus over de pijpjes.
Verwarm de oven voor op 200°C en bak de cannelloni, afgedekt met aluminiumfolie, 25 minuten in het midden van de oven.
Verwijder het folie en bak nog 10 minuten.

Cannelloni met paksoi en walnoten

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

Ingrediënten

12 gedroogde cannellonibuisjes
een scheutje olijfolie
boter om in te vetten
50 g gehakte walnoten

voor de vulling

3 eetlepels olijfolie
1 grote gehakte ui
1 geperst teentje knoflook
450 g fijngesneden paksoi
200 g gehakte tomaten uit blik
1 theelepel gedroogde oregano
3 eetlepels fijngehakte verse basilicum
225 g ricotta
75 g vers volkorenbroodkruim
50 g walnoten
1 flinke mespunt versgeraspte nootmuskaat
zout
versgemalen peper

voor de kaassaus

25 g boter
25 g bloem
3 dl melk
50 g geraspte fontina

Bereiding

Breng in een grote pan water aan de kook, voeg de pasta en een scheutje olijfolie toe en kook de pasta, onder af en toe roeren, in ± 10 minuten beetgaar.
Stort de pasta in een vergiet, spoel hem onder de koude kraan af, dep met keukenpapier droog en zet hem apart.
Verhit voor de vulling de olijfolie in een grote braadpan en fruit de ui en de knoflook in 2-3 minuten glazig.
Voeg de paksoi, tomaat en oregano toe, laat alles ± 5 minuten koken en roer regelmatig tot alle vocht is verdampt.
Haal de pan van het vuur en laat afkoelen.
Doe het groentenmengsel in een keukenmachine en voeg de basilicum, de ricotta, het broodkruim, de walnoten en nootmuskaat toe.
Pureer tot een glad mengsel en breng dat op smaak met zout en peper.
Smelt de boter voor de saus in een steelpan, roer de bloem erdoor en laat 1 minuut koken.
Roer er langzaam de melk door en verhit tot de saus kookt en gebonden is.
Roer de fontina erdoor.
Verwarm de oven voor op 190°C.

Cannelloni met paksoi en walnoten

Bestrijk de binnenkant van een platte ovenschaal met boter.
Vul de cannellonibuisjes met behulp van een theelepel en leg ze in de schaal.
Giet de kaassaus er gelijkmatig over.
Bestrooi het gerecht met de walnoten en bak het in ± 30 minuten goudbruin.

Cannelloni met verse groentes en seitan

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

Ingrediënten

6 lasagnevellen
250 g seitan
3 rode uien
250 g sojascheuten
200 g sperzieboontjes
3 eetlepels sojasaus
peper
zout
1½ kg tomaten
1 ui
2 eetlepels olijfolie
1 dl water
Provençaalse kruiden
suiker
2½ dl sojaroom

Bereiding

Kook de lasagnevellen beetgaar.
Snijd de seitan in blokjes.
Schil de uien en snipper ze fijn.
Roerbak de seitan, uien, sojascheuten en sperzieboontjes in een wok.
Voeg de sojasaus toe en breng op smaak met peper en zout.
Snijd de tomaten in blokjes.
Schil de ui en snipper hem fijn.
Stoof de tomaten en de ui in de olijfolie, voeg het water toe en breng op smaak met peper, zout, ProvenÇaalse kruiden en een snufje suiker.
Kook alles gaar, mix het fijn en roer er de sojaroom door.
Verdeel de groenten over de lasagnevellen, rol ze dicht en schik nog wat groenten over de groenterolletjes.
Overgiet de rolletjes met tomatensaus en dien op.

Cannelloni met zalm

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

Ingrediënten
voor 2 personen

4 cannelloni (grote holle pastabuizen)
1 klein blikje zalm
25 g boter
1 ei
peper
zout
2 eetlepels geraspte kaas
2 tomaten
1 eetlepel olijfolie
zout, peper
1 mespunt suiker
gesmolten boter om te bestrijken

Bereiding
Kook de cannelloni als op de verpakking staat aangegeven.
Laat de zalm uitlekken, verwijder de graten en pureer de vis in de foodprocessor met de boter en het ei.
Kruid met peper en zout.
Vul de cannelloni met deze puree en schik ze in twee eenpersoonsschaaltjes.
Bestrijk de cannelloni met gesmolten boter en dek de schaaltjes met aluminiumfolie af.
Verwarm de oven op 180°C.
Schuif de cannelloni erin en laat ze 15 minuten bakken.
Ontvel en halveer de tomaten, verwijder de pitjes en laat ze met de olie, zout, peper en suiker in ± 20 minuten zachtjes tot een dikke tomatensaus pruttelen.
Zet dan de oven op 200°C en verwijder de folie van de cannelloni.
Strooi de kaas erover en laat het nog even mooi bruin worden.
Geef de tomatensaus er apart bij.

Catalaanse kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 grote kippenpoten
2 uien
2 teentjes knoflook
1 grote rode paprika
200 g chorizo, in plakjes van ½ cm gesneden
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels bloem
1 eetlepel paprikapoeder
1 klein blikje tomatenpuree
1 glas rode wijn
½ l kippenbouillon
1 blikje gepelde tomaten (ca 400g)
100 g zwarte olijven
zout
versgemalen peper
2 eetlepels peterselie

Bereiding

Laat de stukken kip op kamertemperatuur komen.
Snipper de uien en de knoflook.
Snij de schoongemaakte paprika in smalle reepjes.
Halveer de plakken chorizo.
Verhit de olie in een braadpan en bak de stukken kip rondom aan.
Neem ze uit de pan en laat de ui en knoflook in het braadvet glazig fruiten.
Roer er de bloem en het paprikapoeder door en laat kort meebakken.
Blus af met de wijn en de bouillon.
Roer goed en voeg de gepelde tomaten en de paprikablokjes toe.
Doe de kippenpoten terug in de pan en laat ze op een laag vuur met de deksel op de pan ca 20 minuten stoven.
Voeg de chorizo en de olijven toe en laat nog ca 15 minuten stoven.
Of zet de pan ca 1 uur in een oven van 160C.
Breng de saus desgewenst verder op smaak met zout en peper.
Schep de kip met de saus in een voorverwarmde schaal (of zet de pan op tafel).
Bestrooi met peterselie.
Geef er rijst of aardappelgratin bij.

Wijnadvies: Tierra Bueno Cabernet sauvignon

Céleri rémoulade (knolselderijsalade met mayonaise)

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

Ingrediënten

400 g knolselderij
¼ l mayonaise
Dijonmosterd

Bereiding

Snijd de knolselderij in luciferdunne reepjes en leg die meteen in een pan water, aangezuurd met wat azijn of citroensap.
Breng een andere pan met aangezuurd water aan de kook.
Giet de knolselderij af en breng ze over in de pan met kokend water.
Laat het water weer goed aan de kook komen en giet dan de hele inhoud over in een grote vergiet die in de gootsteen staat.
Spoel de knolselderijreepjes met koud water uit de kraan af en laat ze op een schone doek drogen.
Meng naar smaak wat mosterd door de mayonaise en meng er de knolselderij door.
Garneer met fijngehakte peterselie.

Céleri Sicilienne (knolselderijsalade op z'n Siciliaans)

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd de knolselderij in luciferdunne reepjes en leg die meteen in een pan water, aangezuurd met wat azijn of citroensap.
Breng een andere pan met aangezuurd water aan de kook.
Giet de knolselderij af en breng ze over in de pan met kokend water.
Laat het water weer goed aan de kook komen en giet dan de hele inhoud over in een grote vergiet die in de gootsteen staat.
Spoel de knolselderij met koud water uit de kraan af en laat de reepjes op een schone doek drogen.
Vermeng gelijke delen knolselderijreepjes met in dobbelsteentjes gesneden gare artisjokbodems, in plakken gesneden rode appel en in plakken gesneden tomaat.
Maak de salade af met een olie-citroensapdressing.

Champignonpâté met brood

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

Ingrediënten
voor 2 personen)

1 ui
1 teentje knoflook
1 bakje champignons
6 zwarte olijven zonder pit
1 eetlepel rode pesto
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel fijngehakte verse basilicum
zout
peper
½ ciabatta

Bereiding
Pel en snipper de ui en het teentje knoflook.
Veeg de champignons schoon en pureer ze met de ui, de knoflook, de olijven en de pesto tot een gladde pasta.
Verhit de olie in een koekepan en bak de pasta tot al het vocht is verdampt en het geheel lekker gaat geuren.
Schep de basilicum erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.
Doe de champignonpâté over in een klein pâtébakje en laat hem door en door koud worden.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Snijd de ciabatta in plakjes en rooster die onder de grill goudbruin.
Serveer ze in een mandje bij de pâté.

Chicken gumbo

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

Ingrediënten

voor de bruine roux

80 g bloem
¾ dl plantaardige olie

voor de gumbo

1 grote kip in stukken
5 gedroogde Spaanse pepers
3 blaadjes laurier
1 ½ theelepel tijm
4 theelepels zout
1 grof gesnipperde ui
4 uitgeperste teentjes knoflook
300 g sperziebonen (of okra's) in stukken van 2 ½ cm
2 groene paprika's in blokjes
1 theelepel cayennepeper
½ theelepel tabasco
± 400 g rijst

Bereiding

Verhit de olie in een pan met dikke bodem.
Roer de bloem erdoor tot een gladde massa.
Laat de roux op laag vuur in 30-45 minuten mooi bruin worden, let op dat het niet verbrandt.
Leg de kip met de pepers, laurier, tijm en zout in grote soeppan.
Schenk er royaal water bij tot de kip onder staat.
Breng aan de kook en laat ± 45 minuten zacht koken.
Haal de kip uit de pan en snijd haar iets kleiner.
Zeef de bouillon.
Doe de roux in de soeppan, voeg de ui en knoflook toe en bak die ± 10 minuten mee.
Roer de sperziebonen en paprika erdoor en schenk de bouillon erbij.
Voeg de cayennepeper en tabasco toe en laat ± 1 uur zacht koken.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Roer voor het serveren de kip door de gumbo.
Schep op een bord eerst wat rijst en schenk daaromheen de gumbo met kip.

Chinese krabbetjes met atjar-salade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

¾-1 kg gemarineerde Chinese krabbetjes (toko) of
varkensribbetjes
1 grote bak verse atjar tjampoer (toko)
200 g witte rijst
4 eieren
1 dunne prei
3 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 eetlepel nasi-kruiden
2 eetlepels ketjap
sambal
100 g gezouten vliespinda's
4 banaanbladeren of dubbele stukken aluminiumfolie
½ komkommer
50 g taugé
pittige kroepoek

Bereiding

Ontsteek de barbecue 3-4 ½ uur voor het bereiden, zodat de kolen gloeiendheet kunnen worden.
Kook de rijst in ruim kokend water 8 minuten, giet af en doe de rijst terug in de pan.
Kook de eieren 8 minuten, laat ze schrikken en pel ze.
Snijd de prei in ringen en fruit die in wat olie.
Pers de knoflook erboven uit en roer de kruiden erbij.
Schep de rijst erbij en laat die al omscheppend kort bakken.
Breng op smaak met wat ketjap, voeg eventueel wat sambal toe en schep de pinda's erdoor.
Druk 1/8 deel van de rijst in een kommetje, leg daarop een ei en dek dit met nog 1/8 deel van de rijst af.
Druk het geheel aan en stort het op een bananenblad of stuk aluminiumfolie. Vouw de pakketjes dicht en leg ze op het rooster van de barbecue.
Keer de krabbetjes regelmatig, bestrijk ze met de marinade en rooster ze in 15 minuten gaar, niet te dicht bij de kooltjes om verbranden te voorkomen.
Vermeng de verse atjar in een slaschaal met de gesneden komkommer en de taugé.
Serveer met kroepoek.

N.B.: Krabbetjes worden meestal voorgekookt verkocht, zodat u de bereidingstijd kunt verkorten en de kans op bederf wordt beperkt.

Chinese wokroll met roerei en surimi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

150 g surimisticks
3 eieren
1 pakje Conimex Mix voor Foo Yong Hai
1 theelepel Conimex Sambal Manis
Conimex Wok Olie
350 g Chinese roerbakgroenten
50 g taugé
1 pak Conimex Wok Rolls

Bereiding

Trek de surimi los in smalle sliertjes.
Meng in een kom de eieren met de omeletmix (uit het pakje), de sambal en 5 eetlepels koud water.
Klop dit goed door.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de groenten ca. 5 minuten.
Voeg het eimengsel al omscheppende toe en wok totdat het ei begint te stollen.
Schep op het laatst de helft van de taugé erdoor.
Verwarm in een klein steelpannetje al roerende 2½ dl water en de sausmix (uit het pakje).
Breng de saus al roerende aan de kook en laat ca. 1 minuut doorkoken.
Verwarm de wok rolls volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Schep de roerei en de surimi op de wok rolls, bestrooi met rest van de taugé en rol ze op.
Serveer met de warme saus er apart bij.

Serveertip: Zet pittige Conimex Sambal Badjak voor de extra pit en Atjar Tjampoer op tafel.

Variatietip: Vervang de surimi door gekookte gepelde garnaaltjes.

Chrysantenrijst

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g rijst, grote korrel
3 dl water
3 eetlepels sojasaus
½ vel nori
1 eetlepel geroosterd sesamzaad
1 geraspt stuk gemberwortel
6 eieren
3 eetlepels dashi of kippenbouillon
1 eetlepel suiker
1 eetlepel saké; of droge sherry
olie om te frituren
rode kaviaar als garnering

Bereiding

Kook de rijst.
Besprenkel de rijst met sojasaus en bedek het geheel met een vochtige doek.
Verwarm de oven voor op 130°C.
Leg een vel nori op een bakplaat en laat het 3-4 minuten drogen.
Verkruimel het vervolgens en schep het, samen met het geroosterde sesamzaad en de gember door de rijst.
Verdeel de rijst met vochtige handen in 15 ballen.
Leg een bal in het midden van een stuk kaasdoek of linnen, neem de hoeken op een draai deze om een stevige rijstbal te vormen.
Doe dit met alle ballen.
Druk de ballen met vochtige vingers een beetje plat.
Bedek ze met een vochtige doek en zet ze apart.
Vermeng de eieren, de dashi, de suiker en de saké en klop alles goed door elkaar.
Olie een bakpan licht in en verhit hem.
Doe er 4 eetlepels eiermengsel in en bak de omelet op matig vuur 1-½ minuut, tot de randen droog zijn.
Keer de omelet en bak de andere kant ± 30-60 seconden tot het eiermengsel helemaal is gestold.
Maak het eiermengsel op deze wijze op.
Laat de omeletten afkoelen en snijd ze in dunne repen van ± 10 cm.
Leg de omeletrepen over de rijstballen, zodat zich chrysantenblaadjes vormen.
Maak een lichte holte in het midden van elke rijstbal en vul die met een beetje rode kaviaar.

Citroendrumsticks

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 drumsticks
zout
versgemalen peper
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel citroenrasp
2 eetlepels fijngehakte peterselie
enkele druppels tabasco

Bereiding

Kook de drumsticks in ruim water met zout 10 minuten voor, zodat het vlees ook van binnen goed gaar wordt en laat ze daarna 10 minuten afkoelen.
Roer een marinade van de olie, het citroensap en de citroenrasp en doe er daarna de peterselie, de tabasco en peper en zout bij.
Schenk de marinade over de drumsticks en laat ze minstens een half uur marineren.
Schep regelmatig om.
Steek de drumsticks met 3 stuks om en om aan 2 barbecuespiesen en rooster ze op de hete barbecue in ± 10 minuten goudbruin en gaar.
Bestrijk de kip tijdens het roosteren regelmatig met de marinade.

Citroenkip 2

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

Ingrediënten

1-2 citroenen
1 kip of 500 g kipfilet
versgesneden peterselie
witte wijn
zure room
peper
zout

Bereiding

Rasp de citroenschil, pers ze vervolgens uit en maak van het sap met peper en zout een marinade.
Leg de kip daar enige tijd in en leg de kip daarna in de - eerst in water ondergedompelde - Römertopf.
Voeg er de citroenrasp, een ruim glas witte wijn, enkele lepels zure room, desgewenst nog wat van de marinade en de peterselie aan toe en zet de gesloten Römertopf 1 uur in een oven van 175°C.
Haal er dan het deksel af en zet de pot nog eens een kwartier in de oven.

Coleslaw 2

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

Ingrediënten

½ witte kool
1 klein blikje ananasschijfjes op sap
2 eetlepels geraspte wortel

voor de saus

160 ml zure room
1 eierdooier
1 eetlepel citroensap
1 theelepel mierikswortel (potje)
1 theelepel mosterd
¼ theelepel paprikapoeder
¼ theelepel peper
zout

Bereiding

Haal de buitenste bladeren van de kool af en verwijder de stronk.
Schaaf of snijd de bladeren in flinterdunne reepjes.
Laat de ananas uitlekken en snijd de schijfjes in kleine stukjes.
Vermeng de kool met de ananas en de geraspte wortel.
Maak een saus van de genoemde ingrediënten en giet deze over de coleslaw.
Meng alles goed door elkaar en laat, afgedekt, enige tijd in de koelkast intrekken.

Courgette-gehaktspiesen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 courgettes
200 g champignons
2 eetlepels citroensap
2 rode paprika's
300 g rundergehakt
zout, peper
cayennepeper
2 theelepels kerriepoeder
1 theelepel gedroogde oregano
± 3 eetlepels olie
metalen of houten spiesen, barbecue of grill

Bereiding

Snijd de courgettes in plakjes van 1 ½ cm.
Besprenkel de champignons en courgetteplakjes met citroensap.
Snijd de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper, kerriepoeder en oregano en draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm doorsnede.
Rijg de courgettes, champignons, paprikastukjes en gehaktballetjes om en om aan spiesen, bestrijk de spiesen met olie en rooster ze op de barbecue of onder de hete grill onder regelmatig draaien ± 10 minuten.
Serveer de spiesen met gepofte aardappel en crème fraîche.

Courgettes 'Celje'

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

Ingrediënten

1 kg courgettes
90 ml olie
250 g tomaten
60 g bloem
120 ml zure room
3 dl kippe- of kalfsbouillon
1 theelepel zout
2 eetlepels azijn

Bereiding

Schil de courgettes en haal het zaad eruit.
Rasp ze met een grove rasp, voeg zout toe en meng er de azijn door.
Laat dit 3-4 uur trekken.
Plaats het courgettemengsel in een vergiet en knijp het uit.
Verhit de olie op een hoog vuur, voeg de bloem toe om een roux te maken en voeg de geraspte courgettes toe.
Roer zachtjes en giet de bouillon erover.
Snijd de tomaten in schijfjes en voeg ze toe.
Zet het vuur zeer laag en laat 15-20 minuten zonder deksel en zonder te roeren sudderen.
Schud af en toe de pan zachtjes.
Haal de pan van het vuur, roer de zure room erdoor en dien op.
Lekker met geroosterde vis.

Courgettes gevuld met mediterrane vis

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

Ingrediënten

2 grote courgettes van 250-300 g
3-4 eetlepels olijfolie
1 kleine ui, gesnipperd
1 teen knoflook
1 eetlepel milde paprikapoeder
500 g witvisfilet (kabeljauw, koolvis, tilapia of pangasius), in kleine blokjes
12 zwarte olijven zonder pit, in vieren
2 eetlepels platte peterselie, fijngehakt
100 ml witte wijn

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Halveer de courgettes in de lengte en hol ze uit tot op een kleine cm van de wand.
Bestrooi de uitgeholde courgettes met wat zout en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en fruit de ui, knoflook en fijngesneden courgette in 4-6 minuten zachtjes glazig.
Schep van het vuur af de paprikapoeder, vis, olijven en peterselie erdoor.
Voeg 1-2 theelepels zout en versgemalen peper naar smaak toe.
Vul de uitgeholde courgettes met het vismengsel en druk dit goed aan.
Leg de courgettes naast elkaar in een lage ovenschaal.
Schenk de wijn op de bodem van de schaal en druppel nog wat olijfolie over de courgettes.
Schuif de schaal in de oven en laat de courgettes met vis in de oven en bak de courgettes in 30-40 minuten gaar.
Lekker met rijst.

Courgettes gevuld met rundvlees

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

Ingrediënten

6 middelgrote courgettes
360 g mager rundergehakt
1 snee brood zonder korst
1 kleine ui
1 ei
125 g rijst
½ theelepel zout
¼ theelepel hete paprika
½ eetlepel gehakte dille
2 eetlepels tomatenpuree of 4 rijpe tomaten
60 g boter

voor de saus

1 kleine ui
1 theelepel komijnzaad
150 ml zure room
½ eetlepel vers gehakte dille

Bereiding

Verhit de oven tot 190 °C.
Was de courgettes, snijd ze in de lengte door en hol ze met een theelepeltje voor 3/4 uit.
Week het brood een paar minuten in water en pers het uit.
Maal het vlees fijn in een keukenmachine.
Hak de ui fijn en laat hem in boter glazig worden.
Voeg het uuitgelepelde courgettevlees en de rijst erbij.
Roerbak 3 minuten op een laag vuur.
Voeg 90 ml water toe en laat de rijst dit water absorberen.
Meng het vlees, de inhoud van de braadpan, het brood, het ei, zout, paprika en dille door elkaar en vul de courgettehelften met dit mengsel.
Plaats de helften op elkaar, zodat weer hele courgettes worden gevormd.
Plaats ze naast elkaar in een pan.
Maak de saus door de tomaten in een keukenmachine te doen of door de tomatenpasta met 120 ml water te mengen.
Voeg het komijnzaad, de gehakte tweede ui en wat zout toe.
Giet de saus over de courgettes en zet ze 45 minuten tot 1 uur in de voorverwarmde oven.
Besprenkel ze met gehakte dille.
Meng de zure room door de tomatensaus.
Dien de courgettes warm op met een salade.

Courgettesalade 2

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

Ingrediënten

1 grote courgette
2 eetlepels gehakte bieslook
6 eetlepels olie
2 eetlepels azijn
zout
peper
1 uitgeperst teentje knoflook (of ½ eetlepel knoflookolie)
enkele sprietjes bieslook

Bereiding

Was de courgette (schil hem niet) en schaaf hem in heel dunne plakjes.
Doe de olie, de azijn, zout, peper, de knoflook en de bieslook in een goed afsluitbaar potje, schud alles goed door elkaar en schenk de dressing over de courgetteplakjes.
Schep goed om en laat de salade even rusten, alvorens hem te serveren.

Courgettesalade met oude Goudse

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

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel citroensap
2 kleine courgettes
½ komkommer
4 grote champignons
8 met paprika gevulde olijven
50 g gemalen oude Goudse
peper
zout

Bereiding

Vermeng de zonnebloemolie, het citroensap en wat zout.
Was de courgettes en de komkommer zorgvuldig.
Maak de champignons schoon.
Snijd de courgettes, de komkommer, de champignons en de olijven in fijne schijfjes.
Schik de courgette- en komkommerschijfies, afwisselend en dakpansgewijs op 4 bordjes.
Schik daar de olijven op en besprenkel ze met de vinaigrette.
Leg de champignonschijfjes in het midden en bestrooi ze met de gemalen kaas.
Breng verder op smaak met peper.

Tip: Als u niet van rauwe champignons houdt, kunt u ze enkele minuten in een bodempje water laten sudderen. Laat ze daarna goed uitlekken.

Courgettesalade met pesto

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 courgette (± 300 g)
zout
2 plukjes peterselie
1½ eetlepel olie
½ eetlepel wijnazijn
¾ eetlepel pesto
peper

Bereiding
Was de courgette, snijd of rasp hem in smalle reepjes en kook die ± 1 minuut in ruim kokend water met zout.
Doe ze in een vergiet en spoel ze onder koud af.
Knip de peterselie fijn.
Klop een sausje van de olie, de azijn, de pesto, zout en peper.
Schep de courgette, het sausje en de peterselie door elkaar.

Courgettestamppot met tilapia

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

Ingrediënten

½ citroen
500 g tilapiafilet
2 courgettes
3 trostomaten
1 kg panklare kruimig kokende aardappelen
zout
(versgemalen) peper
3 eetlepels tarwebloem
40 g boter

Bereiding

Pers de citroen uit en druppel het sap over de vis.
Laat de vis ± 15 minuten liggen.
Was en rasp intussen de courgette grof.
Was de tomaten en snijd ze in kleine stukjes.
Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Dep de vis droog met keukenpapier, bestrooi met peper en zout en wentel ze door de bloem.
Klop het overtollige bloem van de vis.
Verhit de boter en bak de vis, op een halfhoog vuur, aan beide kanten bruin en in ± 7 minuten gaar.
Giet de aardappelen af maar vang 1½ dl van het kookvocht op.
Stamp de aardappelen fijn en schep er de courgette en de tomaat door.
Voeg zoveel van het kookvocht toe zodat een smeuïge stamppot ontstaat.
Breng op smaak met peper en zout. Warm de stamppot op een laag vuur goed door.
Neem de vis uit de pan en blus het bakvet af met een 1 dl water.
Roer de aanbaksels los.
Druppel de jus over de stamppot.
Serveer de vis met de stamppot.

Wijnadvies: Buzet, Frankrijk

Créme van prei

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

Ingrediënten

1 busseltje prei (5 à 6 stuks)
150 g boter
50 g meel
¾ l melk
3 dl water
1 dl slagroom
½ bosje peterselie
peper
zout

Bereiding

Snij het groene gedeelte van prei en worteltjes af en was dan onder stromend water.
De prei nu in schijfjes snijden en stoven in 100 g boter.
Gedurende 10 minuten stoven op een zacht vuurtje, er dan meel over strooien en vermengen met een houten lepel.
Voeg er dan de melk aan toe en laat, al omroerend, dik worden.
Zout en peper bijdoen en 15 minuten stil laten koken.
Draai alles door de mixer tot dat de prei dun wordt.
Giet het water er bij en laat nogmaals 10 minuten koken.
Van het vuur nemen en de slagroom er bij verwerken.
Proeven en desnoods bijkruiden.
Opdienen in een vooraf verwarmde soepkom, waarin u eerst gehakte peterselie gestrooid heeft.

Info: deze créme is ongetwijfeld een heerlijk voorgerecht als u ze opdient overstooid met peterselie, maar tevens met gehakte harde eieren.

Cutlets (Sri Lankaanse bitterballen)

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

Ingrediënten
voor de vulling

2 blikjes tonijn in olie á 170 g, uitgelekt (bewaar de olie)
1 fijngesneden ui
4 fijngesneden of perste teentjes knoflook
1 fijngesneden groene of rode peper
1½ cm fijngesneden of uitgeperste gemberwortel
(enkele curryblaadjes)
(een stukje rampe of pandanblad)
1 kaneelstokje
zwarte peper naar smaak
currypoeder naar smaak
kardemompoeder naar smaak
4 (geschilde en in blokjes gesneden gekookte aardappelen

voor de krokante buitenkant

2 losgeklopte eieren
paneermeel
frituurolie

Bereiding
Verhit 2 eetlepels van de olie, voeg de gember en de knoflook toe en bak ze even aan.
Voeg de uien, de groene of rode peper, de curryblaadjes, de rampe en het kaneelstokje toe en bak dit tot de uien lichtbruin zijn.
Voeg de tonijn toe en maak die met een vork goed los.
Verhit het mengsel al roerend enkele minuten.
Voeg, als het te droog wordt, wat olie van de tonijn toe.
Voeg zout, peper, kardemom en currypoeder toe (het mag best een beetje pittig zijn, want de aardappelen komen er nog bij) en verhit het al roerend nog enkele minuten.
Neem de pan van het vuur en verwijder de rampe, de grote curryblaadjes en het kaneelstokje.
Voeg de gekookte aardappelblokjes toe, meng het geheel goed door elkaar en maak er een goed kneedbaar mengsel van.
Vorm balletjes van ± 2 ½ cm doorsnee, rol ze door het ei en paneermeel en frituur ze daarna enkele minuten tot de korst mooi lichtbruin is.

Tip: In plaats van deze snackballetjes kunt u ook grote platte schijven maken (in de vorm van een hamburger). Dit is een prima bijgerecht voor een Sri Lankaanse rice & curry maaltijd.

Dadels gevuld met kaas

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

Ingrediënten

16 dadels
4 eetlepels boter
8 eetlepels gemalen oude kaas
paprikapoeder

Bereiding

Roer de boter zacht, meng dit met de kaas en doe het mengsel in een spuitzak.
Snijd de dadels in de lengte open en wip de pit eruit.
Spuit het kaasmengsel erin en bestuif met paprikapoeder.
Zet er een prikker in en laat de kaas in de koelkast opstijven.

Deegwaren met aubergines

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 300 g aubergines in dobbelsteentjes, bak ze in olie en laat ze op absorberend papier zorgvuldig uitlekken.
Fruit in een andere pan 2 fijngehakte knoflookteentjes in olie.
Voeg 4 gepelde en ontpitte tomaten toe en doe er dan de aubergines en 2 eetlepels gehakte peterselie bij.
Laat 10 minuten bakken en kruid naar smaak.
Kook 400 g korte deegwaren in gezouten water, laat ze goed uitlekken en vermeng ze met de groenten.
Voeg 200 g in kleine blokjes gesneden mozzarella toe en dien het gerecht heet op.

Driekleurenpaprikasalade

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

Ingrediënten

1 rode paprika
1 groene paprika
1 gele paprika
2 tomaten
olijfolie
zeezout

Bereiding

Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in ringen.
Was de tomaten, verwijder de harde kernen en snijd ze in plakjes.
Schik de paprikaringen en de tomaten om en om in een lage schaal.
Sprenkel er wat olijfolie over en strooi er naar smaak zout over.
Lekker bij wat zwaardere (pasta)gerechten.

Driekleurenterrine

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

Ingrediënten

9 blaadjes gelatine
300 g diepvriesdoperwten
zout
1 mespunt suiker
2 theelepel boter
4 eetlepels crème fraîche
300 g wortelen
1 eidooier
peper
300 g koolrabi
1 mespunt gemberpoeder
dille

Bereiding

Vul 3 kommen met koud water en week in iedere kom 3 gelatineblaadjes.
Kook de doperwtjes 8 minuten in een bodempje water.
Breng ze op smaak met zout en suiker en pureer ze met 1 theelepel boter en 1 eetlepel crème fraîche.
Knijp 3 blaadjes gelatine uit, los ze in een klein pannetje op laag vuur op en roer ze door de doperwtenpuree.
Doe de puree over in een met water omgespoelde vierkante vorm en laat het in de koelkast opstijven.
Maak de wortelen schoon, snijd ze in blokjes, kook ze 10 minuten in een bodempje water en laat ze uitlekken.
Pureer ze met 1 eetlepel crème fraîche, de eidooier, de rest van de boter, zout en peper.
Roer hier 3 uitgeknepen en opgeloste gelatineblaadjes door.
Doe de wortelpuree over in de vorm en laat in de koelkast opstijven.
Maak de koolrabi schoon, snijd hem in blokjes, kook die 4-5 minuten in een bodempje water, giet ze af en pureer ze met de rest van de crème fraîche, peper en gemberpoeder.
Roer er de opgeloste gelatineblaadjes door en schep de puree op de wortelpuree.
Laat het geheel in de koelkast in 2 uur opstijven.
Stort de terrine voorzichtig op een schaal en garneer met dille.
Serveer er een yoghurt-kruidensaus bij.

Eendeborstsalade

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

Ingrediënten

2 gerookte eendeborstfilets in plakjes
¼ krop rode sla,¼ krop rode krulsla, 1/5 krop gewone kropsla en¼
krop eikebladsla
2 eetlepels amandelschaafsel
8 kerstomaatjes
1 eetlepel notenolie

voor de saus

3 perziken
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel azijn
2 eetlepels water

Bereiding

Verwijder het meeste vet van de eendeborstfilets.
Maak de slasoorten schoon en was ze grondig.
Snijd ze niet te fijn en meng er wat notenolie door.
Laat het amandelschaafsel in een hete oven van ± 200°C licht kleuren.
Leg in het midden van de borden wat salade en strooi er wat gekleurd amandelschaafsel over.
Schik er de zeer dun gesneden eendeborstplakjes cirkelvormig omheen en versier met 4 halve kerstomaatjes.
Mix de perziken, de mayonaise, de azijn en het water kort tot een glad sausje en lepel dat rond de eendeborstfilets.
Draai vlak voor het serveren nog wat versgemalen peper over de salade en serveer eventueel met een lichtgeroosterd toastje.
U kunt deze salade ook bij een lekkere pastei, of ham geven.

Eendenborst met groene groenten en cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels arachideolie (pindaolie)
2 eendenborsten (à 150 g)
200 g peultjes
300 g broccoli
1 Spaanse peper
½ teentje knoflook
40 g ongezouten cashewnoten
3 eetlepels oestersaus
3 eetlepels sesamolie
5 eetlepels droge witte wijn
zout
(versgemalen) zwarte peper
3 theelepels maizena
2 takjes koriander

Bereiding

In wok arachideolie verwarmen.
Eendenborsten met huidkant in olie leggen en ca. 4 minuten zachtjes bakken zodat huid smelt.
Andere zijden ca. 3 minuten bakken.
Eendenborsten in mooie dunne plakjes snijden (vlees is medium gaar).
Vet in wok laten.
Peultjes, broccoli en Spaanse peper schoonmaken en wassen.
Peultjes halveren, broccoli in roosjes van ca. 3 cm verdelen en Spaanse peper in schuine reepjes snijden.
Knoflook pellen en boven kom uitpersen.
In kom knoflook, peultjes, broccoli, Spaanse peper, cashewnoten, oestersaus, sesamolie, witte wijn en eendenborstplakjes door elkaar scheppen.
Op smaak brengen met zout en zwarte peper.
In kommetje maïzena met 1 eetlepel water aanlengen.
Koriander in kopje fijn knippen.
In wok twee eetlepels olie met achtergebleven vet verhitten.
Groenten-eend mengsel al omscheppend ca. 5 minuten bakken.
Maïzena toevoegen en mengsel in ca. 1 minuut laten binden.
Gerecht in mooie serveerschaal scheppen en garneren met koriander.
Serveren met witte rijst, komkommer en atjar tjampoer.

Eenpanschotel met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie
500 g dungesneden kipfilet
3 dl kippenbouillon
4 eetlepels sojasaus
2 eetlepels suiker
1 diagonaal gesneden wortel
1 middelgrote groene paprika in dunne reepjes
250 g goed gewassen verse spinazie
8 30 minuten geweekte shi-take paddestoelen;
1 blok tofu in plakjes
1 bosje verse koriander
250 g gekookte sobanoedels

voor de saus

6 eetlepels sojasaus
6 eetlepels citroensap
1 stuk daikonwortel als garnering
1 kleine rode Spaanse peper als garnering

Bereiding

Verhit de olie aan tafel in een elektrische pan en bak de kip in kleine porties.
Vermeng de bouillon met de sojasaus en de suiker.
Schuif de kip, als die gaar is, naar de rand van de pan en doe van elke groente en van de noedels een beetje in de pan.
Bevochtig alles vervolgens met het bouillonmengsel.
Haal met een appelboor een stuk uit de daikon en stop de Spaanse peper erin.
Rasp ze samen fijn en schik ze in hoopjes op de borden.
Geef de sojasaus en het citroensap er in aparte kommetjes bij.
Als alle ingrediënten gaar zijn, kan iedereen zich uit de pan bedienen.
U kunt een beetje daikon door de saus mengen en de groenten en de kip in de saus dopen.
De rest van de ingrediënten wordt tijdens de maaltijd klaargemaakt.

Eeuwigheidspasteitjes

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g gemalen kipfilet
½ geklopt ei
2 eetlepels bloem
zout naar smaak
½ theelepel gemberpoeder
50 g bloem
6 dl dashi of kippenbouillon
3 eetlepels sojasaus
2 eetlepels suiker
1 eetlepel saké of droge sherry

Bereiding

Meng het vlees, 2 eetlepels bloem, de gember en zout goed door elkaar en verdeel het mengsel in 10 porties.
Bestuif de handen licht met bloem en maak van het mengsel kleine platte koekjes.
Wentel de koekjes door bloem met een snufje zout.
Maak met de botte kant van een mes een ruitvormig patroon in de koekjes.
Vermeng de rest van de ingrediënten in een grote bakpan en breng ze aan de kook.
Doe de koekjes erin, met het ruitpatroon naar boven.
Schep het kookvocht over de koekjes en laat ze 3-4 minuten zacht sudderen.
Keer ze en laat ze nog 5-6 minuten sudderen.
Keer ze nogmaals en laat ze 2 minuten doorkoken, terwijl u het kookvocht over de koekjes schept.
Doe de koekjes over op borden en lepel er wat van het vocht over.

Engelse maaltijdsoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g lamsvlees in blokjes
50 g vet spek in blokjes
25 g boter
2 uien
tijm
laurier
peterselie
selderij
500 g erwtensoepgroenten
200 g aardappelen
kummel, kruidnagelpoeder
zout
peper

Bereiding

Bak het spek uit in de boter.
Snipper de ui en fruit deze, samen met het vlees in het vet even aan.
Voeg 2 l water toe met de tijm, laurier, peterselie en selderij en breng dit aan de kook.
Voeg na 2 uur zachtjes trekken de kleingesneden aardappelen, soepgroente en een theelepel kummel toe en laat de soep nog 30 minuten zachtjes koken.
Breng op smaak met een snufje kruidnagelpoeder, peper en zout.

Ensalada de papas (krieltjes-salade)

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

Ingrediënten

500 g panklare krielaardappeltjes
zout
peper
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Kook de aardappeltjes gaar.
Schep de olie en het citroensap door de nog warme aardappeltjes.
Laat de salade afkoelen en schep er de peterselie en zout en peper door.

Feestelijke gebakken rijst

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

Ingrediënten

350 g witte en wilde rijst
3 eetlepels olie
400 g stukjes kipfilet
2 teentjes knoflook uit de pers
1 cm geraspte (verse) gemberwortel
250 g prei
250 g in grove stukken gesneden groene asperges
50 g taugé
3 eetlepels sesamzaadjes
1 eetlepel geknipte bieslook
½ eetlepel vers koriandergroen

Bereiding

Kook de witte en wilde rijst volgens de aanwijzingen net gaar en laat hem wat afkoelen.
Verhit in een wok de olie en bak hierin de stukjes kipfilet bruin.
Voeg de knoflook en de gemberwortel toe.
Snijd de prei in schuine stukken, voeg die toe en bak ze 5 minuten.
Voeg de rijst, de groene asperges en de taugé toe en bak alles onder omscheppen 10 minuten op laag vuur.
Meng er de sesamzaadjes, de bieslook en het koriandergroen door.

Feta-stapeltjes

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

Ingrediënten

2 eieren
10 kleine blaadjes eikebladsla of lollo rosso
10 dikke plakjes chorizo
10 plakjes tomaat
10 reepjes feta
10 blaadje basilicum
10 ansjovisfilets
10 met piment gevulde groene olijven
10 houten prikkertjes

Bereiding

Kook de eieren in ± 8 minuten hard, spoel ze met koud water af, pel ze en laat ze verder afkoelen.
Snijd elk ei in de lengte in 5 plakjes.
Maak stapeltjes van een blaadje een sla, plakje chorizo, een plakje ei, een plakje tomaat, een reepje feta, een blaadje basilicum, een ansjovisfilet en een olijf.
Steek prikkers door de stapeltjes.

Fetaballetjes

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

Ingrediënten

3 eieren
200 g geraspte courgette
150 g verkruimelde feta
1-2 theelepels fijngesneden muntblaadjes
2 eetlepels fijngesneden peterselie
1-2 eetlepels volle yoghurt
zout, peper
frituurolie
2 eetlepels bloem
50 g verkruimelde cornflakes
35 g fijngehakte geschaafde amandelen

Bereiding

Kook 1 ei in ± 8 minuten hard, pel het en prak het fijn.
Meng de courgette met het ei, de feta, de munt, de peterselie, de yoghurt, zout en peper en vorm hier 10 balletjes van.
Klop 2 eieren los.
Rol de balletjes door de bloem, het losgeklopt ei en een mengsel van de cornflakes en de amandelen.
Verhit de frituurolie tot 180°C en frituur de balletjes in de hete olie in 2-4 minuten lichtbruin.

Fetasalade met gemarineerde champignons

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

Ingrediënten
voor de marinade

25 g gedroogde tomaten in dunne reepjes
1 dl kokend water
2 eetlepels versgeperst citroensap
½ theelepel zout
versgemalen peper
3 eetlepels olie (bijvoorbeeld druivenpitolie)

voor de salade

450 g champignons in plakjes of 150 g gebakken champignons of
uitgelekte champignons uit blik
175 g groene salade bijvoorbeeld little gem sla, in grote stukken
gescheurd
75 g niet te scherpe ui in dunne partjes
200 g verse dunne sperzieboontjes of haricots verts, gekookt
200 g Deense fetakaasblokjes

Bereiding
Doe de gedroogde tomaten in een grote kom en overgiet ze me het water.
Laat de tomaten ± 3 minuten wellen.
Voeg het citroensap, het zout en de peper toe.
Klop de olie er scheutje voor scheutje door.
Leg de champignons in de marinade en laat ze afgedekt en op kamertemperatuur ± 15 minuten marineren.
Schep het mengsel tijdens het marineren een paar keer door elkaar.
Verdeel de sla over een grote schaal en schik de champignons met de marinade, de ui, de haricots verts en de feta hierop.

Tip: In plaats van haricots verts kunt u peultjes gebruiken.

Finse haringsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Fins	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g witte kool
175 g doorregen spek
4 zoute haringen
2 eetlepels wijnazijn
1 theelepel suiker
versgemalen peper

Bereiding

Maak de kool schoon, verwijder de stronk en maak er dunne reepjes van.
Was ze, doe ze in een pan kokend water, laat ze eenmaal aan de kook komen, giet ze dan direct af en laat de kool goed koud worden.
Snijd het spek in dunne reepjes, bak die in de koekepan even bruin en laat afkoelen.
Snijd de haringen in stukjes en vermeng die met de kool en het spek in een diepe schaal.
Roer peper en suiker door de azijn, giet dit mengsel over de salade en laat het voor het opdien even intrekken.

Flageoletssalade met olijven

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ei
1 blikje flageolets (nettogewicht ± 400 g)
12 zwarte olijven
1 ansjovisfilet
2 eetlepels citroensap
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels fijngeknipte peterselie
1 eetlepel fijngeknipte bieslook
1 tomaat

Bereiding
Kook het ei hard en laat het in koud water schrikken.
Spoel de flageolets in een zeef onder koud stromend water af en laat ze goed uitlekken.
Pel het ei en hak het heel fijn.
Hak 6 olijven en de ansjovisfilet fijn.
Roer in een schaal het gehakte ei, de gehakte olijven, de ansjovis, het citroensap, de olie en de kruiden door elkaar, schep de flageolets door de saus en laat de smaken 1 uur intrekken.
Was de tomaat en snijd hem in partjes.
Schep de salade nogmaals door en garneer met de rest van de olijven en de partjes tomaat.

Forel in folie

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

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf de forel in met zout en peper.
Bestrijk aluminiumfolie met wat olie, leg de vis erop en verdeel er verse tuinkruiden en plakjes citroen over.
Vouw de pakketjes dicht en grill ze in 10-15 minuten gaar.
Keer ze halverwege.

Forel in zure room

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 forellen van 250 g
3 dl zure room
1 eetlepel gehakte dille
1 eetlepel gehakte peterselie
2 theelepels zout
120 ml olie
2 eetlepels broodkruim
60 g pijnboompitten

Bereiding

Maak de forellen schoon en verwijder de kop als u dat verkiest.
Wrijf de vissen in met zout en vul ze met de gehakte kruiden.
Rol ze door het broodkruim en bak ze in de olie 5 minuten aan elke kant. Haal ze met een schuimspaan uit de pan, zet het vuur hoog en sauteer de pijnboompitten 3 minuten.
Leg de vissen in een pan die groot genoeg is om ze er in één laag in te
leggen, giet er de zure room over uit, voeg de pijnboompitten toe en laat 5-6 minuten op een laag vuur sudderen, met het deksel op de pan.
Serveer met gekookte aardappelen en een salade.

Info: Zure room is een gefermenteerd zuivelproduct, zoals yoghurt of karnemelk. Aan de room van melk wordt ofwel een bacteriecultuur, ofwel azijn toegevoegd. Na een nachtje rusten, gaat de room stremmen en ontstaat vanzelf zure room.

Franse mierikswortel-tuinkruidensaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng de inhoud van 2 bakjes Griekse yoghurt á 150 g met 2 eetlepels fijngehakte tuinkers, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, 1 eetlepel fijngehakte bieslook, 1 eetlepel fijngehakte kervel en 1 theelepel mierikswortel en breng op smaak met peper en zout.

Franse schapenbout

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

Ingrediënten

4 lappen van de schapenbout
¼ l rode wijn
1/8 l wijnazijn
1/8 l water
peper
zout
gemengde gedroogde kruiden (rozemarijn, tijm, dragon)
1 grote ui
2 teentjes knoflook
100 g gerookt spek
1 zakje gesneden soepgroenten
1 tomaat
1 eetlepel boter

Bereiding

Maak een marinade maken van de wijn, azijn, kruiden, water, peper, zout, gesnipperde ui en fijngewreven knoflook en marineer het vlees hierin minstens een dag.
Bekleed de natgemaakte Römertopf dun met spek, leg het vlees, de soepgroenten en de ontvelde en in stukken gesneden tomaat hierop en bedek alles met spek.
Voeg een kop gezeefde marinade toe.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, die op 220°C is ingesteld en stoom het vlees in ± 2½ uur gaar.
Leng het braadvocht aan met marinade en bind dit.
Dien deze schotel op met aardappelkroketten.

Zoutloos dieet: Voeg geen zout toe, vervang gerookt spek door vers spek en gebruik zoutarme boter.

Franse uiensoep 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g uien in ringen
4 gesnipperde teentjes knoflook
40 g boter
2 eetlepels bloem
1 l bouillon
zout, versgemalen peper
4 sneetjes stokbrood of casino
100 g geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de boter in een pan en leg hier de uien met de knoflook op.
Fruit ze tot ze goudgeel zijn.
Voeg dan de bloem toe en laat deze al roerend ook licht van kleur worden.
Verwarm het geheel onder goed roeren vijf minuten door.
Schenk er dan geleidelijk de bouillon bij, onder voortdurend roeren, zodat er een gebonden soep ontstaat.
Laat de soep met het deksel op de pan 20 minuten op laag vuur koken.
Voeg vervolgens zout en peper naar smaak toe.
Rooster de sneetjes brood of bak ze in boter bruin.
Leg in ovenvaste soepkoppen een sneetje brood en schenk hier de uiensoep over uit.
Verdeel er rijkelijk de geraspte kaas over en zet de soepkommen 10 minuten in een voorverwarmde oven (200°C, stand 4).
De kaas dient mooi goudbruin te worden.

Franse uiensoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 grote uien
50 g boter
25 g bloem
zout, versgemalen peper
1 l bouillon
8 kleine sneetjes geroosterd brood
125 g geraspte kaas

Bereiding

Snijd de schoongemaakte uien in dunne plakjes en smoor deze in de boter 10 minuten op een zacht vuur - ze mogen niet bruin worden.
Strooi de bloem erover en laat die al roerend heel lichtbruin leuren.
Strooi er wat zout en veel versgemalen peper over en schenk er al roerend de bouillon bij.
Laat de soep een half uurtje koken.
Doe de uiensoep in ovenvaste soepkommen of anders in een grote schaal, leg hierop de sneetjes geroosterd brood en bestrooi die dik met geraspte kaas.
Laat de kaas onder de grill of boven in een warme oven lichtbruin kleuren.

Franse uiensoep 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g uien
50 g boter
3/4 l runderbouillon
1 mespunt bruine suiker
versgemalen peper
4 sneetjes witbrood of stokbrood
100 g geraspte Emmentaler of Goudse kaas

Bereiding

Pel de uien en snipper ze fijn.
Smelt de boter en fruit hierin op een zeer matig vuur de uien goudgeel.
Giet er de bouillon bij, breng op smaak met de suiker, voeg er royaal peper aan toe en laat daarna de soep 20 minuten zachtjes doorkoken.
Rooster intussen sneetjes brood.
Verwarm de grill voor, schep de soep in ovenvaste soepkommen, leg in elk een sneetje geroosterd brood (zo nodig op maat snijden) of een stukje
stokbrood en bestrooi rijkelijk met geraspte kaas.
Plaats de soep nu zolang onder de grill tot de kaas smelt en begint te kleuren.
Serveer dan onmiddellijk.

Frittata

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

4 eetlepels olijfolie
1 rode of groene paprika, in stukjes
1 schaaltje Bourgondische krieltjes (325 g)
5 eieren (middel groot)
1 bekertje slagroom (125 ml)
zout
½ doosje rucolacress

Bereiding

In grote koekenpan olie verhitten.
Paprika en krieltjes al omscheppend ca. 4 minuten bakken.
Intussen eieren met slagroom en snufje zout loskloppen.
Eimengsel over krieltjes schenken, frittata afgedekt in ca. 10 minuten laten stollen.
Frittata in 4 punten snijden en over twee borden verdelen.
Rucolacress erboven fijn knippen.

Gado-gadosalade

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 2 eieren in ± 10 minuten hard, laat ze schrikken, pel ze en snijd ze in partjes.
Kook 200 g gebroken sperziebonen in ruim water met zout in ± 8 minuten beetgaar.
Kook 150 g in reepjes gesneden wortel ± 2 minuten en 100 g taugé ± 1 minuut mee.
Spoel de groenten boven een vergiet koud af en laat ze uitlekken.
Meng de groenten met ½ komkommer in reepjes.
Klop een dressing van 6 eetlepels olie met 1 ½ eetlepel azijn en 2 eetlepels pindakaas en schenk hem over de salade.
Garneer met de eipartjes en bestrooi die met 3 eetlepels gefruite uitjes en 2 eetlepels fijngehakte bladselderij.

Gaeng gari goong (kreeft en garnalen sambal)

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

Ingrediënten

4 verse steenkreeftpoten
4 verse tijgergarnalen
1 groene peper
2 verse rode pepers
75 ml plantaardige olie
50 g sambal
25 ml vissaus
25 g suiker
8 kerstomaatjes
12 zoute rode dadels
250 ml dikke kokosmelk
2 theelepels versgehakte korianderbladeren

Bereiding

Verwijder voorzichtig al het krabvlees en snijd het in plakjes.
Pel de garnalen en snijd ze in de lengte doormidden.
Hak de peper in stukken en snijd die vervolgens in kleine stukjes.
Verwarm de olie in een grote wadjan tot deze zeer heet is, voeg het krabvlees en de garnalen toe en bak ze al roerend 2-3 minuten.
Verwijder het zeevoedsel en laat het op keukenpapier uitlekken.
Doe de trassi in de wadjan en laat het al roerend 3 minuten koken.
Voeg daarna de vissaus, de suiker, de groene en rode peper, de tomaten, de dadels en de kokosmelk toe.
Roer het geheel goed door elkaar en breng het aan de kook.
Voeg het zeevoedsel weer toe, temper het vuur en laat het onder af en toe roeren 5-6 minuten doorkoken.
Doe het op een schaal en garneer met de versgehakte korianderbladeren.

Gaeng haang lae (gekruid vlees uit het noorden)

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

Ingrediënten

225 g mager varkensvlees
225 g mager rundvlees
5 gedroogde rode pepers
4 sjalotten
4 teentjes knoflook
2 theelepels rode sambal
1 theelepel trassi
½ theelepel kurkumapoeder
¼ theelepel zout
50 ml plantaardige olie
50 ml tamarindewater
1 theelepel limesap
25 ml vissaus
25 g palmsuiker
verse rode pepers in reepjes gesneden

Bereiding

Snijd het vlees in kleine stukjes.
Breng 575 ml water aan de kook, doe het vlees erbij en kook het gaar.
Haal het vlees uit het water, breng het water weer aan de kook en laat het doorkoken tot het voor de helft is ingedampt.
Week intussen de pepers in warm water tot ze zacht zijn.
Hak de pepers, de sjalotten en de knoflook in stukken en doe die, samen met de sambal, de trassi, het kurkumapoeder en het zout in een vijzel.
Stamp alles fijn.
Verwarm de olie in een wadjan, doe het kruidenmengsel erbij en roerbak tot het mengsel kruidig ruikt.
Doe er dan het vlees en het overgebleven kookwater bij en breng alles aan de kook.
Doe het tamarindewater, het limesap, de vissaus en de suiker erbij en roer alles goed door elkaar.
Doe het vlees op een schotel en garneer die met de reepjes verse rode peper.

Gaeng khiaw waan goong (groene sambal met garnalen)

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

Ingrediënten

675 g verse garnalen
2 sjalotten
4 teentjes knoflook
2 ½ cm Kha gember aan een stuk
4 korianderwortels
10 verse rode pepers
4 kleine groene pepers
2 stengels citroengras
2 theelepels gehakte Kaffir limeschil
10 zwarte peperkorrels
1 theelepel korianderzaden
2 theelepels komijnzaden
½ theelepel kurkumapoeder
1 theelepel trassi
50 g basilicumbladeren
6 Kaffir limebladeren
125 ml kokosroom
375 ml dikke kokosmelk
25 ml vissaus
2 theelepels palmsuiker
verse korianderbladeren

Bereiding

Pel en was de garnalen, laat ze uitdruipen en zet ze apart.
Hak de sjalotten, de knoflook, de gember, de korianderwortels, de pepers en het citroengras in stukken en doe ze in een vijzel.
Stamp zachtjes, voeg dan de limeschil, de korianderzaden, de komijnzaden, het kurkumapoeder en de trassi toe en stamp tot een gladde massa ontstaat.
Scheur de basilicum- en limebladeren in stukjes.
Giet de kokosroom in een wadjan, breng ze aan de kook en roer voortdurend tot de olie komt bovendrijven.
Voeg dan het kruidenmengsel toe en blijf, op matig vuur, roeren tot het mengsel dik en geurig is.
Voeg dan de garnalen en 1/3 van de kokosmelk toe en breng het mengsel weer aan de kook.
Roer er geleidelijk alle kokosmelk door en voeg de basilicum- en limebladeren toe.
Laat de vloeistof inkoken tot 1/3 van het oorspronkelijke volume is overgebleven, voeg de vissaus en de suiker toe en roer alles goed door elkaar.
Doe het mengsel in een schaal en garneer het met verse korianderbladeren.

Galle

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Joods	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g bloem
25 g gist (of 12 g gedroogde gist)
2 theelepels suiker
3 dl warm water
25 g zachte plantenmargarine
3 theelepels zout
losgeklopt ei
maanzaad

Bereiding

Doe de bloem in een kom, maak er een kuil in en brokkel daarin de gist.
Strooi over de gist de suiker en giet er een scheutje water op.
Klop met een vork eerst tot een glad gistpapje, voeg de rest van het water toe en klop er 1/3 van de bloem door.
Besla het mengsel 1 minuut en dek het beslag af met wat overige bloem.
Zet de kom 20 minuten op een warme plaats.
Voeg de margarine en zout toe.
Kneed, rek, vouw en sla het deeg 8-10 minuten (machine: 4-5 minuten) tot er grote blazen ontstaan en het deeg vanzelf loslaat van de hand.
Vet een bakplaat in.
Neem van het deeg eerst een stukje af van ongeveer 50 gram.
Bestuif een werkvlak met bloem, vorm van de rest van het deeg een rol en verdeel deze in 6 stukken.
Maak van de stukjes deeg bolletjes en laat deze op een warme plaats, afgedekt door plastic, 10 minuten rijzen.
Sla de bolletjes op het met bloem bestoven werkvlak plat en vorm er rollen van, met duidelijk uitlopende punten, die 20-25 cm lang zijn.
Vlecht met 3 strengen puntige broodjes en plak de bevochtigde uiteinden op elkaar.
Breng de 2 aldus gevormde broodjes over op de bakplaat.
Vorm van de achtergehouden stukjes deeg 2 zeer dunne rolletjes.
Leg deze midden over de lengte van de broodjes en plak de rolletjes onder de punten met vocht vast.
Leg er een stuk plastic over en laat het deeg 20-30 minuten op een warme plaats rijzen, bijv. geplaatst op een bak met heet water, tot het volume zich heeft verdubbeld.
Verwarm de oven 10-15 minuten voor op 200 °C of gasovenstand 4.
Bestrijk het deeg zorgvuldig met losgeklopt ei en strooi er rijkelijk maanzaad over.
Bak de Jodenbroodjes 1 richel onder de middelste van de oven in 20-25 minuten goudbruin en gaar.
Schuif ze uit de oven op een rooster om af te koelen.

Info: De Jodengal wordt op Sabbat volgens de Joodse ritus gebroken, in zout gedoopt en gegeten tijdens de gebeden voor de maaltijd.

Garbure (maaltijdsoep met veel verse groenten)

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

Ingrediënten

voor 2-3 personen

20 g boter
200 g ontbijtspek in grove blokjes
1 ui in ringen
2 teentjes knoflook
1 laurierblaadje
400 g grote wortelen in plakjes
500 g knolselderij in blokjes
400 g gesneden groene kool
2 preien in stukken
klein blikje witte bonen (uitgelekt 240 gr)
fijngehakte peterselie
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Bak in een grote braadpan in de boter het spek zachtjes uit.
Voeg de ui en de uitgeperste knoflook toe en laat dit ± 10 minuten zachtjes bakken.
Doe er het laurierblaadje, de wortelen en de knolselderij bij en laat die een paar minuten mee bakken.
Doe de groene kool en de prei erbij en schep even om.
Schenk zoveel kokend water in pan tot alle groenten onder staan.
Laat alles ± 30 minuten zachtjes koken.
Warm de laatste 5 minuten de witte bonen mee.
Roer er de peterselie door.
Breng de soep op smaak met zout en peper.

Garnalen-tomaatspiesjes

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

Ingrediënten

3 eetlepels (arachide)olie
1 theelepel chili-olie
1 mespunt bruine basterdsuiker
1 mespunt cayennepeper
versgemalen peper
24 grote Chinese garnalen
1 groene paprika
18 kerstomaatjes

Bereiding

Klop de olie met de chili-olie, de suiker, de cayennepeper en de peper door elkaar.
Maak de garnalen schoon, maar laat de staartjes eraan zitten.
Snijd de paprika in 24 stukjes.
Prik om en om 1 kerstomaatje, 1 garnaal, 2 stukjes paprika en 1 garnaal aan een satéprikker of metalen spies.
Maak zo 12 spiesen, bestrijk ze met olie en rooster ze op het grillrooster in ± 4 minuten rondom goudbruin en gaar.

Garnalenvlinders met hete komkommersaus

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

Ingrediënten

16 gekookte Japanse garnalen
tarwebloem
zout
versgemalen zwarte peper
1 komkommer
6 groene Spaanse pepers
1 kleine ui
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel azijn
1 eetlepel bruine basterdsuiker
2 eetlepels maïsmeel
2 eetlepels water
75 g boter
1 citroen
een wok of wadjang

Bereiding

Pel de garnalen: verwijder de kop en de schaal, maar laat de staart vastzitten.
Maak op de rug van elke garnaal in de lengterichting een inkeping (niet doormidden snijden), vouw de garnaal open en druk hem plat in de vorm van een vlinder.
Haal de garnalen door een mengsel van bloem, peper en zout.
Schil de komkommer dun, snijd hem in 4 stukken en snijd die in de lengte in reepjes.
Verwijder de steeltjes, de zaden en de zaadlijsten van de Spaanse pepers en snijd het vruchtvlees in ringen.
Snijd de ui in dunne schijfjes en druk de ringen daaruit los.
Vermeng de tomatenpuree met de azijn en de suiker.
Maak een papje van het maïsmeel en het water en roer dit door het tomatenpureemengsel.
Smelt de boter in de wok en bak de garnalenvlinders aan beide kanten goudbruin.
Laat ze op keukenpapier goed uitlekken en houd ze warm.
Bak de komkommer, de ui en de Spaanse peper in de wok tot de ui glazig wordt.
Giet er dan de saus bij en breng het aan de kook.
Breng op smaak met peper en zout.
Serveer met gekookte witte rijst.
Giet de saus over de rijst en schep de garnalen erop.
Garneer met 2 partjes citroen.
De garnalen mogen met de hand worden gegeten.
Pak ze bij de staart.

Gebakken aubergines

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 2 schoongemaakte aubergines in plakjes, bestrooi ze met zout en laat dit ± 30 minuten intrekken.
Spoel de aubergineplakken af en dep ze droog.
Bak de royaal met olijfolie ingesmeerde plakken in 5-10 minuten aan beide kanten bruin.
Leg de plakken op een schaal en bestrooi ze met 3 eetlepels gehakte peterselie, zeezout, versgemalen peper en ± ½ dl basilicum- of dragonazijn.

Gebakken rijst

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

Ingrediënten

zonnebloemolie
500 g varkensvlees
1 fijngehakt teentje knoflook
3 grofgehakte bosuitjes
1 in plakjes gesneden prei
1 paprika, zaad en zaadlijsten verwijderd en in reepjes gesneden
100 g beetgaar voorgekookte en in stukjes gesneden
sperziebonen
½ witte kool, ontdaan van buitenste bladeren en de stronk en in
smalle reepjes gesneden
½ eetlepel chilipoeder
½ eetlepel paprikapoeder
1 eetlepel ketjap manis
1 theelepel sambal
gekookte afgekoelde rijst voor 6 personen

Bereiding

Verhit de zonnebloemolie in een grote braadpan of wok en bak het vlees bijna gaar.
Voeg de knoflook en de bosui toe en fruit die goudbruin.
Doe de prei, paprika, sperzieboontjes en kool erbij en roer alles snel door elkaar.
Voeg de overige ingrediënten (behalve de rijst) erbij en roer weer goed.
Verwarm het vleesmengsel en schep er voorzichtig de droge koude rijst door.
Laat de rijst onder voortdurend omleggen door en door warm worden, waarna u de gebakken rijst meteen serveert.

Gebakken rijst 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g rijst
zout
1 dunne prei
2 eetlepels olie
1 theelepel sambal oelek
1 eetlepel ketjap asin

Bereiding

Kook de rijst in water met zout volgens de gebruiksaanwijzing.
Laat hem afkoelen.
Maak de prei schoon, was hem en snijd hem in dunne ringetjes.
Verhit de olie in een koekenpan of wok en bak de preiringetjes met de sambal 3 minuten.
Schep de rijst door de prei en bak hem al omscheppend in 5 minuten lichtbruin.
Meng de ketjap erdoor.

Gebakken rijstnoedels met garnalen en vlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 pak Pad Thai noodles
3 bosuitjes
40 ongezouten pinda's
50 g peultjes (of sperziebonen)
2 eetlepels olie
150 g varkensreepjes
125 g roze garnalen
½ theelepel trassi (gedroogde garnalenpasta)
2 eieren (M)
125 g taugé

Bereiding

Noodles uit pak weken volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen bosuitjes schoonmaken en grof hakken.
Pinda's fijnhakken.
Peultjes schoonmaken en grote exemplaren diagonaal halveren.
In wok olie verhitten.
Vleesreepjes in ca. 3 minuten gaar bakken.
Garnalen en kruidenmix uit pak erdoor scheppen, trassi erboven verkruimelen.
Noodles laten uitlekken en met peultjes ca. 3 minuten al omscheppend meebakken.
Eieren loskloppen en bij mengsel in pan schenken, al roerend laten stollen.
Taugé erdoor scheppen.
Pad thai op schaal scheppen, pinda's en bosuitjes erover strooien.

Gebraden gehakt

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

Ingrediënten

750 gemengd gehakt
1 broodje
2 eieren
1 grote ui
peper
zout
iets geraspte citroenschil
50 g vet spek
1 eetlepel bloem

Bereiding

Laat het broodje goed weken en knijp het uit; vermeng dit met de eieren, het vlees, de gesnipperde ui, peper zout en citroenschil tot de massa goed samenhangt.
Vorm het gehakt tot een ovale bal, leg die in de natgemaakte Römertopf en bedek hem met dunne schijfjes spek.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 220°C en braad het gehakt in ± 5 kwartier gaar.
Neem dan het deksel van de schotel, besprenkel het gehakt met iets water en geef het in de hete oven een bruin korstje.
Bind voor het opdienen het braadvocht met aangemengde bloem.
Dien deze schotel op met groente en gekookte aardappelen.

Variatietip: Beiers: Snijd 100 g spek in dobbelsteentjes, bak ze uit en kneed ze met het hete vet en 1 eetlepel marjolein door de vleesmassa.

Variatietip: Vermeng het gehakt met gehakte peterselie en wat citroensap.

Variatietip: Doe 3-4 hardgekookte en gepelde eieren in hun geheel in de vleesmassa. Als u het gehakt in schijven snijdt, ziet dit er zeer aardig uit.

Variatietip: Laat het spek weg en bestrooi het gehakt, alvorens het een bruin korstje te geven, met stukjes boter en paneermeel.

Variatietip: Vermeng 500 g gehakt met 500 g in reepjes gesneden paprika's, 2 eieren,1 gesnipperde ui, peper, zout, 1 fijngewreven teentje knoflook en iets water tot de massa goed samenhangt.

Gebraden haantjes

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

Ingrediënten

2 haantjes (braadkippen)
peper
zout
2 eetlepels boter
½ kop witte wijn
iets bouillon

Bereiding

Bestrooi de haantjes met peper en zout, bestrijk ze met gesmolten boter en leg ze tegen elkaar aan in de natgemaakte Römertopf.
Voeg wat boter en de gehakte levertjes toe en overgiet het geheel met de wijn.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 200°C en braad de haantjes in ± 5 kwartier gaar.
Leng de saus met wat bouillon aan.
Dien deze schotel op met rijst, pommes frites, een fijne groente en een salade.

Variatietip: Voeg aan de haantjes 1 gesnipperde ui, 2 gesnipperde wortelen, 2 ontvelde en in vieren gesneden tomaten en ½ fijngemaakt laurierblad toe en laat ze ½ uur smoren. Bak dan 1 kop rijst met ½ fijngehakte ui in wat boter goudgeel. Voeg 1½ kop bouillon toe en laat het geheel even doorkoken. Voeg de rijst aan de haantjes toe en smoor alles, met het deksel op de schotel, verder gaar.

Variatietip: Neem in plaats van witte wijn mousserende wijn of champagne.

Variatietip: Giet de saus af, Bestrooi de haantjes dik met geraspte kaas en laat ze zonder deksel in de hete oven een bruin korstje krijgen.

Variatietip: Vul de haantjes met de volgende farce: Hak hart en lever fijn met 1 ui, 1 teentje knoflook, ½ kopje ham, 1/4 laurierblad, mespunt tijm, mespunt salie, peper en zout.

Variatietip: Bestrooi de gebraden haantjes met gehakte peterselie.

Variatietip: Beleg de haantjes voor het braden met schijfjes spek.

Variatietip: Laat een klein blikje champignons uitlekken, snijd de champignons doormidden en smoor ze met 1 gesnipperde ui en 1 eetlepel gehakte peterselie in 1 eetlepel boter. Bestrooi dit met peper en zout en vul de haantjes met dit mengsel.

Variatietip: Vermeng 2 eetlepels paneermeel met 1 eetlepel boter, 1 eetlepel kerrie en 1 eetlepel citroensap. Bestrijk de haantjes voor het braden met dit smeersel.

Variatietip: Prik 2 goed gewassen citroenen met een vork flink in stop die met gehakte peterselie in de buikholte van de haantjes. Het uitlopende citroensap heeft de haantjes een aparte smaak en maakt ze

mals en pikant.

Variatietip: Leng de saus aan met zure room.

Zoutloos dieet: Voeg geen zout toe en gebruik zoutloze bouillon en boter.

Variatietip: Laat 1 klein blikje champignons uitlekken, snijd ze doormidden en smoor ze met 1 gesnipperde ui en 1 eetlepel gehakte peterselie in 1 eetlepel boter. Bestrooi ze met peper en vul het haantje met dit mengsel.

Variatietip: Vermeng 2 eetlepels paneermeel met 1 eetlepel boter, ½ eetlepel kerrie en 1 eetlepel citroensap en bestrijk het haantje voor het braden met dit smeersel.

Variatietip: Prik 1 goed gewassen citroen met een vork flink in en stop deze met de gehakte peterselie in de buikholte van het haantje. Het uitlopende citroensap geeft het haantje een aparte smaak en maakt het mals en pikant.

Gebraden haantjes in witte wijnsaus

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

Ingrediënten

2 haantjes
peper
zout
citroensap
1 ui
1 kopje zure room
1 kopje witte wijn
1 laurierblad
peterselie
tijm
dragon
nootmuskaat
1 klein blikje champignons
50 g gerookt spek

Bereiding

Wrijf de haantjes in met peper en zout, besprenkel ze met citroensap, leg ze naast elkaar in de natgemaakte Römertopf en bedek ze met dunne plakjes spek.
Vermeng de zure room met de wijn en de kruiden en giet dit voorzichtig langs de haantjes.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 250°C en smoor de haantjes in ± 1 uur gaar.
Giet de saus voorzichtig af, zeef hem in een pannetje en maak hem af met de champignons.
Bind de saus naar verkiezing met aangemengde bloem.
Plaats de haantjes intussen zonder deksel terug in de oven en laat ze in ± 10 minuten een bruin korstje krijgen.

Zoutloos dieet: Voeg geen zout en gerookt spek toe, bestrijk de kip met zoutarme boter en laat verse champignons mee smoren.

Gebraden kalkoen

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

Ingrediënten

Bereiding

1 kalkoen
peper, zout
2 eetlepels boter
½ liter bouillon
Wrijf de kalkoen vanbuiten en vanbinnen met peper en zout in.
Verdeel in de natgemaakte Römertopf enkele stukjes boter, leg de kalkoen hierop en bekleed deze met stukjes boter.
Voeg iets bouillon toe.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 200°C is ingesteld en braad de kalkoen in ± 2½ uur mals en gaar.
Bedruip hem ieder half uur met bouillon.
Bind het vocht naar voorkeur en maak het op smaak af.
Zoutloos dieet: Voeg geen zout toe en gebruik zoutloze bouillon en boter.

Gebraden poularde

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

Ingrediënten

1 poularde (in stukken gesneden soepkip)
zout
citroensap
2 eetlepels boter
1 blikje champignons
bouillon
1 eetlepel gehakte peterselie
1 eetlepel bloem
2 takjes tijm
paprikapoeder

Bereiding

Zout de poularde vanbinnen en vanbuiten, besprenkel hem met citroensap en leg hem in de natgemaakte Römertopf.
Steek de tijm in de kip en bestrijk deze met gesmolten boter.
Voeg de champignons met de peterselie toe.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 220°C is ingesteld en braag het gevogelte in ± 1 uur en 40 minuten gaar.
Giet het braadvocht in een pannetje.
Bestrooi de kip met paprikapoeder enlaat hem zonder deksel in de oven een bruin korstje krijgen.
Maak intussen de saus af.
Leng het braadvocht eventueel aan met bouillon, maak het af met gehakte peterselie en dien het afzonderlijk op.
Geef deze schotel met een fijne groente, bijvoorbeeld doperwten, asperges of bloemkool en drooggekookte rijst.

Gefrituurde garnalen

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

Ingrediënten

600 g gepelde steurgarnalen
50 g harusamenoedels of saifannoedels
2 eiwitten
50 g bloem, vermengd met zout en peper
olie om te frituren

Bereiding

Kerf de garnalen aan de onderzijde diagonaal in.
Snijd de noedels in stukken van ½-1 cm.
Klop de eiwitten schuimig.
Wentel de garnalen in de bloem en schud overtollig bloem eraf.
Doop ze in het eiwit en wentel ze vervolgens door de noedels tot ze volledig zijn bedekt.
Verhit de olie tot 160°C.
Bak de garnalen met een paar tegelijk in de hete olie tot de noedels opaalkleurig zijn (± 2 minuten).
Laat ze goed uitlekken alvorens ze te serveren.
Ze mogen niet bruin worden.

Gefrituurde garnalen met korianderpesto

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

Ingrediënten

16 grote garnalen
1 rode paprika
5 takjes verse koriander
1 zakje tempuramix (Blue Dragon)
korianderpesto

Bereiding

Pel de garnalen, maar laat de staartjes eraan zitten.
Verwijder het zwarte rugnerfje.
Snijd het vruchtvlees van de paprika in repen.
Was de koriandertakjes en dep ze droog, evenals de garnalen en de paprikarepen.
Bereid van de tempuramix volgens de aanwijzingen op de verpakking beslag en wentel de garnalen er stuk voor stuk door.
Bak ze in frituurolie van 170°C in 2-3 minuten goudbruin.
Wentel vervolgens eerst de repen paprika en dan de koriandertakjes door het beslag en frituur ze in een paar seconden goudgeel en knapperig.
Laat de garnalen en de groenten op keukenpapier uitlekken en serveer ze met korianderpesto.

Gefrituurde salieblaadjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Was 36 verse salieblaadjes en droog ze.
Verwarm in een pan zachtjes 1 dl melk en 1 eetlepel boter tot de boter smelt.
Klop in een kom 60 g bloem, het lauwwarme botermengsel en zout tot een glad beslag en laat dat afgedekt ± 1 uur rusten.
Verhit in een braadpan een laagje van ± 3 cm olie (niet te heet).
Klop 1 eiwit stijf en spatel dit luchtig door het beslag.
Haal steeds een paar salieblaadjes door het beslag en frituur die in de olie goudbruin (keer ze tussentijds) en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Gefrituurde tofu met bonen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g tofu
250 g dashi of kippenbouillon
250 g haricots verts
1 eetlepel bonitoschilvers
olie om te frituren

Bereiding

Laat de tofu uitlekken en druk overtollig vocht eruit.
Snijd hem vervolgens in blokken van 2½ cm.
Verhit de olie in een frituurpan of wok tot 180°C.
Zet het vuur wat lager, doe de stukjes tofu in de hete olie en frituur ze 1-2 minuten tot ze boven komen drijven.
Keer ze en frituur ze nog eens 1 minuut.
Haal ze er met een schuimspaan uit en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Terwijl u de tofu klaarmaakt, kunt u de bouillon in een pan aan de kook brengen.
Voeg de bonitoschilvers en de bonen toe en laat het geheel 5 minuten sudderen tot de bonen gaar zijn.
Schik ze in een cirkel op een schaal en houd ze warm.
Kook de bouillon snel tot de helft in en giet de saus over de bonen.
Leg de gefrituurde tofu op de bonen en dien ze op.

Geglazuurde rood, wit, blauw cakejes

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

Ingrediënten

1 pak Kids & cakejes
1 potje Dr. Oetker minifeest (garnering)
1 zakje Dr. Oetker gebaksglazuur
extra nodig: 9 oranje cakevormpjes, bakje à 30 vormpjes

Bereiding

Doe de cakemix met 125 ml water in een kom en klop alles 4 minuten met een mixer met gardes op de middelste stand.
Verdeel het beslag over de cakevormpjes.
Bak de cakejes in de voorverwarmde oven (190 °C) in 14-16 minuten goudbruin en gaar.
Neem de cakejes uit de oven en laat ze op een taartrooster afkoelen.
Zoek intussen de blauwe en rode bolletjes uit de minifeest garnering.
Verwarm het glazuur volgens de aanwijzigen op de verpakking.
Knip er een puntje af en verdeel het glazuur over de cakejes.
Strooi de blauwe en rode minifeestbolletjes in het glazuur en laat het glazuur drogen.

Gegrilde haaskarbonades

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

Ingrediënten
4 haaskarbonades

voor de marinade

50 g suiker
1/8 l wijnazijn
2 theelepels ketjap
2 theelepels droge sherry
4 theelepels ketchup

voor de saus

1 eetlepel olie
1 uitgeperst teentje knoflook
1 zeer fijn gesnipperde ui
¼ l kippenbouillon
1 theelepel maïzena
2 stevige appels
8 voorgekookte peentjes

Bereiding
Roer de ingrediënten voor de marinade door elkaar leg de karbonades erin en laat ze 60 minuten marineren.
Verhit voor de saus de olie in een pannetje en bak hierin de knoflook met de ui glazig.
Roer de maïzena door de kippenbouillon en schenk dit bij het knoflook-uisausje.
Laat het doorkoken tot de saus bindt.
Snijd de appels, ongeschild, in schijven.
Haal het vlees uit de marinade, maar bewaar deze en rooster de karbonades 5 minuten per kant op de hotplate of op het rooster van een heet kooltjesvuur.
Rooster de peentjes en de appelschijven 2-3 minuten per kant.
Verwarm de saus in een pannetje en roer hier de overgebleven marinade door.
Serveer de saus lauwwarm.

Gegrilde kabeljauw

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

Ingrediënten

3 eetlepels kappertjes (potje á 100 g, Carbonell)
1 bosje basilicum
500 g mascarpone
2 eetlepels grove mosterd
750 g verse kabeljauw
zout
versgemalen peper
200 g bacon

Bereiding

Hak de kappertjes en de basilicum fijn en roer de mascarpone met de mosterd, de kappertjes en de basilicum los.
Bestrijk de kabeljauw met een laagje van dit mengsel en bewaar de rest in de koelkast.
Bestrooi de kabeljauwfilets met zout en peper, wikkel de bacon om de vis en rooster de vis op de barbecue in ± 10 minuten gaar; keer hem halverwege.
Serveer de vis met de rest van het mascarponemengsel.
Lekker met stokbrood en gegrilde tomaten.

Gegrilde lamskoteletten

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

Ingrediënten

4 plakken lamsschouder
4 lamskoteletten
2 courgettes
2 tomaten
zout
peper
fijngehakte peterselie

voor de marinade

2 fijngehakte teentjes knoflook
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 theelepel tijm
1 theelepel rozemarijn
zout
¼ l olijfolie

voor de saus

1 uitgeperst teentje knoflook
2 fijngehakte sjalotten
1 rode paprika, zaad en zaadlijsten verwijderd
½ groene paprika, zaad en zaadlijsten verwijderd
1 eetlepel fijngehakte groene chilipeper in het zuur
1 hardgekookt ei
1 eetlepel fijngesnipperde peterselie
125 g mayonaise
zout
peper

Bereiding

Doe voor de marinade de knoflook samen met de peper, tijm, rozemarijn en een vleugje zout in een vlakke schaal, giet er de olijfolie over en roer alles goed door elkaar.
Snijd de vetrand van de koteletten met een mes in, leg al het lamsvlees in de marinade en laat het een nacht intrekken.
Vermeng voor de saus de knoflook, de sjalotten en de in kleine blokjes gesneden paprika's en roer dit samen met peper, het fijngehakt ei en de peterselie door de mayonaise. Maak de saus af met zout en peper.
Neem het vlees uit de marinade, maar bewaar deze en rooster de koteletten ± 5 minuten op de hotplate of het rooster van een heet kooltjesvuur. Bestrijk ze nu en dan met de marinade.
Halveer de courgettes en de tomaten, bestrooi ze met zout, peper en peterselie en rooster ze eventjes net voor de koteletten gaar zijn.
Serveer het gerecht met knapperig wit stokbrood.

Gegrilde lamskoteletten

Lamskoteletjes met vruchtensaus
8 lamskoteletjes
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
½ eetlepel Provençaalse keukenkruiden
versgemalen peper, zout
5 eetlepels cranberrycompote
1 eetlepel aardbeienjam
1 eetlepel rode port
2 eetlepels roze peperkorrels
Neem de koteletjes 10 minuten van te voren uit de koelkast.
Roer de olijfolie om met de knoflook uit de pers, de kruiden, peper en zout en bestrijk de koteletjes hiermee aan beide kanten.
Rooster ze onder een hete grill of op de barbecue in 10-15 minuten gaar.
Verwarm voor de saus de cranberrycompote met de jam en roer de port erdoor.
Voeg, als de saus wat te dik is, een scheutje water toe.
Roer er de peperkorrels bij roeren en laat de saus 5 minuten sudderen.
Serveer de saus warm bij het vlees.

Lamskoteletten in een karnemelkmarinade
1 sjalotje
1 teentje knoflook
5 geplette zwarte peperkorrels
l takje verse of 2 theelepels gedroogde rozemarijn
3 dl karnemelk
4 dubbele lamskoteletten
75 g zachte boter
1 takje verse of 1 theelepel gedroogde kruizemunt
1 eetlepel citroensap
zout, peper
3 eetlepels olijfolie
Pel en snipper het sjalotje en het teentje knoflook.
Doe de stukjes sjalot en knoflook samen met de geplette peperkorrels en het takje rozemarijn in een wijde schaal en schenk de karnemelk erbij.
Wentel de lamskoteletten door de marinade en leg ze erin.
Zet de schaal afgedekt in de koelkast en laat de lamskoteletten zeker een dag marineren.
Keer de lamskoteletten af en toe om.
Roer de boter in een kommetje los en knip de munt erboven fijn.
Voeg het citroensap, een snufje zout en peper toe, roer alles goed door de boter en strijk de bovenkant glad.
Laat de boter in de koelkast opstijven.
Neem de lamskoteletten uit de marinade, dep ze met keukenpapier droog en leg ze op een schaal.
Bestrijk de lamskoteletten vlak voor het roosteren met olijfolie.
Bestrijk ook het barbecuerooster met olie en leg de lamskoteletten erop.
Rooster de lamskoteletten in ± 15 minuten gaar en bruin.
Keer ze regelmatig.
Leg de lamskoteletten op 4 borden en bestrooi ze met zout en peper.
Geef de muntboter er apart bij.

Gegrilde lamskoteletten

Lekker met courgettesalade en rijstsalade.

Lamskoteletjes met bonen-spekrolletjes
(6 personen)

250 g sperziebonen
200 g dik gesneden ontbijtspek
6 eetlepels olie
1 theelepel zout
6 knoflookteentjes
1 theelepel rozemarijnnaalden
12 lamskoteletten
Blancheer de bonen 8 minuten in kokend water.
Snijd de spekplakjes eventueel door.
Rol steeds 8-10 sperziebonen in een plakje spek en steek ze met een cocktailprikker vast.
Wikkel de rolletjes in aluminiumfolie en leg ze 10-15 minuten op de barbecue. Keer ze af en toe.
Meng de olie met zout, de fijngehakte knoflook en de rozemarijn.
Smeer de lamskoteletjes hiermee in en laat ze op de barbecue in ± 10 minuten gaar worden.
Serveer de lamskoteletjes samen met de bonenrolletjes.

Kerriebroodjes
2 eetlepels olijfolie
500 g in kleine blokjes gesneden plakken lamsbout
4 eetlepels fijngehakte sjalotten
2 fijngehakte peentjes
2 eetlepels kerriepoeder
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 ½ dl kippenbouillon (tablet)
3 in kleine dobbelsteentjes gesneden aardappelen
zout, peper
1 bekertje zure room
6 zachte, ronde broodjes
gesmolten boter
Verhit de olie in een grote koekepan, doe het vlees erbij, voeg de sjalotten, peentjes en kerrie toe en laat dit, onder voortdurend roeren, 5 minuten sudderen.
Voeg de knoflook, kippenbouillon en aardappelen toe en laat alles in een gesloten pan zachtjes sudderen.
Breng op smaak met zout en peper.
Verwarm de kerriestoofpot opnieuw en roer er de zure room door.
Snijd de bovenkant van de broodjes af en verwijder het binnenste brood.
Besmeer de broodjes rondom met wat gesmolten boter en vul ze met het kerrievleesmengsel.
Zet de kapjes er weer op en wikkel elk broodje in een dubbelgevouwen vel aluminiumfolie.
Leg de pakketjes rondom in de as van het barbecuevuurtje tot ze voldoende zijn opgewarmd.

Kebab met gekruid pitabrood
Verdeel brooddeeg van witbroodmix met olijfolie en water in bolletjes van 75 g en rol elk bolletje tot een dunne ronde lap uit.
Laat het deeg rijzen, bak de broodjes in een zeer hete oven van 250°C 10 minuten voor en rooster ze

op de barbecue aan beide kanten.
Bestrijk ze met mangochutney en humus (laat hiervoor ½ blik kikkererwten uitlekken en pureer ze met 2 teentjes knoflook, 1 theelepel zout, ½ theelepel komijn, 4 eetlepels sesampasta, wat citroensap en wat olijfolie).
Bestrooi de broodjes met peterselie en pijnboompitten.
Vermeng voor de kebab 350 g lamsgehakt, 250 g kalfsgehakt, 1 geraspte ui, 3 gehakte knoflooktenen, 3 eetlepels peterselie, ½ theelepel kaneel, ½ theelepel peper en zout en kneed dit glad met 1 dl water.
Kneed het rond (platte) grillpennen tot dunne worstjes en rooster die aan beide kanten goudbruin.

Lamsgehaktspiesjes
3 sneetjes oud brood zonder korst
1 flinke teen knoflook
80 g geroosterde pijnboompitten
2 eetlepels tandoorikruiden
1 ei
250 g lamsgehakt
4 takjes koriander
4 eetlepels olijfolie
125 g Bulgaarse yoghurt
zout, peper
8 satéstokjes
Schenk 1 dl water in een kom, week het brood hierin ± 5 minuten en knijp het uit.
Pel de knoflook, pers hem erboven uit en meng goed.
Maal de pijnboompitten met de tandoorikruiden, het ei en de helft van het brood in een keukenmachine fijn.
Meng het broodmengsel in een kom door het gehakt en zet het tot het gebruik in de koelkast.
Neem de korianderblaadjes van de steeltjes en snijd ze fijn.
Voeg, al roerend met een garde, 2 eetlepels olie aan de rest van het brood toe.
Roer er de yoghurt en de gesneden koriander door en breng op smaak met peper en zout.
Rol het gehakt tot 24 balletjes, steek die aan de stokjes en druk ze een beetje plat.
Bestrijk het gehakt licht met de rest van de olie en rooster ze, onder regelmatig keren, in 9-12 minuten gaar.
Geef de koriandersaus er apart bij.
Lekker met couscous en een salade.

Lamsnootjes met sla en kiwi-vinaigrette
16 lamsnootjes van ± 45 g elk
Voor de sla:
1 kropsla
1 krulsla
1 wortel
½ bosje radijs
1 witte boterham
boter
Voor de vinaigrette:
2 kiwi's
2 eetlepels sherry-azijn
2 eetlepels olie

Gegrilde lamskoteletten

peper, zout
Voor de marinade:
1 sjalot
1 dl olie
1 eetlepel kervel
1 eetlepel peterselie
1 eetlepel bieslook
peper, zout
Was de sla en de krulsla en laat ze uitlekken.
Schil de wortel en snijd hem in fijne juliënne.
Was de radijsjes en snijd ze ook in juliënne.
Ontkorst de boterham en snijd hem in kleine vierkantjes.
Smelt een klontje boter en bak hierin de stukjes brood goudbruin.
Maak de vinaigrette: schil de kiwi's en snijd ze in stukken.
Mix deze met de sherry azijn en de olie en breng op smaak met peper en zout.
Maak nu de marinade: pel de sjalot en snipper hem fijn.
Vermeng de olie, de sjalot en de kruiden en breng op smaak met peper en zout.
Dompel de lamsnootjes even in de marinade en bak ze op de barbecue rozig.
Kruid eventueel nog na met peper en zout.
Vermeng de sla en de krulsla, meng er de vinaigrette door en verdeel dit over 4 borden.
Strooi er de broodkorstjes, de wortel- en de radijsreepjes over en schik er 4 lamsnootjes rond.
Serveer met stokbrood of aardappelen in de schil.

Spareribs I
(2 personen)
1 kg spareribs
1 zakje saté-marinade
1 eetlepel olie
1 zakje ketjap-satésaus
Maak de saté-marinade aan met 3 eetlepels water en de olie.
Laat het vlees een paar uur in de marinade liggen (af en toe omdraaien).
Grill de spareribs (zonder marinade) 20-30 minuten op ongeveer 200°C (draai ze halverwege even om.
Maak vlak voor het opdienen de ketjap-satésaus aan.
Serveer de spareribs met die saus, gebakken aardappelen en een frisse salade.

Spareribs II
2 kg spareribs (krabbetjes)
3 eetlepels ketjap
3 eetlepels sherry
½ eetlepel abrikozenjam
1 eetlepel mosterd
1 theelepel tomatenpuree
mespunt gemalen kruidnagel
mespunt kaneel
zout, versgemalen peper
Maak een saus van de ketjap, sherry, abrikozenjam, mosterd, tomatenpuree, kruidnagel, kaneel, zout en peper.
Bestrijk de spareribs met de helft van de saus en laat deze 30 minuten intrekken.

Gegrilde lamskoteletten

Leg de spareribs zo hoog mogelijk boven het vuur op het rooster van de barbecue en rooster ze in 30 minuten per kant gaar en bruin.
Bestrijk ze tijdens het roosteren regelmatig met de resterende saus.

Hawaïaanse spareribs
2 ½ kg spareribs
1 citroen
4 takjes peterselie
een snufje oregano
4 teentjes knoflook
¼ theelepel peper
1 theelepel verse gemberwortel
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels droge sherry
1 ½ eetlepel honing
1 ½ eetlepel 5-kruidenpoeder
4 eetlepels Amerikaanse chilisaus
4 eetlepels arachideolie
Zet de ribbetjes in een grote braadpan onder koud water en voeg de citroen, de peterselie en de oregano toe.
Breng het aan de kook en laat de spareribs, gedeeltelijk afgedekt, 30 minuten koken.
Laat ze uitlekken en leg ze in een ondiepe schaal.
Roer in een kom de knoflook met de peper, de geraspte gember, de sojasaus, de sherry, de honing, het 5-kruidenpoeder, de chilisaus en de olie goed door elkaar.
Giet dit mengsel over de ribbetjes en laat ze afgedekt 1 uur marineren.
Verwarm de grill of barbecue voor en rooster de ribbetjes op matig
vuur mooi bruin en krokant.
Bedruip ze regelmatig met de marinade.

Gegrilde varkensmedaillons met basilicum
4 varkensmedaillons van ± 150 g elk
3 vleestomaten
10 blaadjes verse basilicum
20 g boter
1 eetlepel olijfolie
peper, zout
Bestrijk de medaillons met de gesmolten boter en rooster ze aan beide zijden gedurende ± 3 minuten in de grillpan, de ovengrill of op het barbecuerooster.
Kruid het vlees, nadat elke zijde een mooi ruitjespatroon heeft gekregen, met peper en zout en houd het op een réchaud warm.
Pel en ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in dobbelsteentjes.
Meng de tomaat in een kom met de olijfolie, de fijngesneden basilicum, het citroensap en peper en zout.
Verdeel dit mengsel met een lepel over de medaillons en warm het geheel nog even door.
Serveer met spaghetti of noedels en een pittige salade.

Gegrilde makreel

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

Ingrediënten

6 panklare makrelen
zout
peper
4 eetlepels boter
6 eetlepels gehakte tuinkruiden
2 citroenen

Bereiding

Was de makrelen zorgvuldig onder de koude kraan, dep ze met keukenpapier droog en bestrooi ze van binnen en van buiten met zout en peper.
Bestrijk de glimmende kant van 6 vellen aluminiumfolie met 1 eetlepel boter.
Leg de makrelen hierop, bestrooi ze met de kruiden en beleg ze met de schoongeboende en in plakjes gesneden citroenen.
Vouw de pakketjes dicht en grill de makrelen op de barbecue aan beide kanten 5-10 minuten.
Open de pakketjes vlak voor het einde van de grilltijd en leg een klontje boter op de vis.

Gegrilde sardines

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

Ingrediënten

12 verse sardientjes
1 kg grof zeezout
12 grote druivenbladeren
schijfjes citroen
barbecue

Bereiding

Maak de sardientjes schoon (of laat dit door de vishandelaar doen).
Bestrooi een schaal met een laag zeezout, leg de sardientjes erop en bedek ze met de rest van het zout.
Laat de vis 2 uur in de koelkast staan. Spoel ze dan af en dep ze droog.
Rol elk sardientje in een druivenblad en grilleer de vis op de barbecue ± 10 minuten; keer ze halverwege.
Verwijder het druivenblad en serveer de vis met schijfjes citroen.

Variatietip: U kunt dit gerecht ook met bijv. kleine mul maken. De mul hoeft dan niet in zeezout te marineren, maar kan direkt in druivenbladeren worden gerold.

Gegrilde tonijn met maïs-avocadosalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de salsa

1 blikje Crispy Maïskorrels van Bonduelle, uitgelekt
1 geschilde en ontpitte avocado in kleine blokjes
100 g tomaatblokjes (blik), uitgelekt
1 gepelde rode paprika (pot) in kleine blokjes
2 lange fijngehakte Turkse pepers, zaadjes verwijderd
4 fijngehakte lente-uitjes
1 eetlepel fijngehakte koriander
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels Sicilia Citroensap of limoensap
½ theelepel gemalen komijn (djintan)
zout
peper
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel olie
1 theelepel gemberpoeder
2 plakken tonijn van 2 cm dik
4 blaadjes ijsbergsla in dunne reepjes
4 schijfjes citroen

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de salsa.
Steek de barbecue aan of verwarm de grill voor.
Meng de sojasaus, olie, gember, zout en peper.
Wrijf de plakken tonijn met dit mengsel in en laat de smaken ± 15 minuten intrekken.
Rooster de tonijn ± 10 minuten op de barbecue of onder de grill.
Serveer op een bedje van ijsbergsla en garneren met citroen en geef er de salsa apart bij.

Gegrilde tonijn met mosterdolie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 rode ui
1 kleine groene paprika
1 kleine rode paprika
3 eetlepels olijfolie
1 theelepel Dijonnaise mosterd
2 tonijnsteaks

Bereiding
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Ui pellen en in dunne ringen snijden.
Van paprika's kapje en onderkant afsnijden, zaadlijsten verwijderen, wassen en paprika's in dunne ringen snijden.
In braadpan 1 eetlepel olie zachtjes verhitten.
Ui en paprikaringen toevoegen, 2 eetlepels water erbij schenken en op zacht vuur in ca. 10 minuten zacht (maar toch iets beetgaar) stoven.
Intussen mosterd en 2 eetlepels olie door elkaar roeren.
Tonijnsteaks bestrooien met peper en aan beide zijden inwrijven met mosterdolie.
Tonijnsteaks onder de grill in ca. 4 minuten rosé grillen, halverwege keren.
Paprika en uiringen over twee voorverwarmde borden verdelen.
Tonijn op paprikaringen leggen.
Rest van olie er druppelsgewijs omheen sprenkelen.

Tip: Dit gerecht is ook prima te bereiden in de grillpan.

Gegrilde varkenskarbonade met cranberry salsa

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

Ingrediënten
voor de salsa

1 sinaasappel
175 g Ocean Spray Cranberries
1 fijngehakte rode ui
1 fijngehakte groene peper, zaadjes verwijderd
1 geschilde mango in kleine blokjes
1 eetlepel Sicilia Citroensap
het sap van 1 limoen

4 haaskarbonades
1 zakje Conimex Saté Marinade
1 eetlepel olie
zout
peper

Bereiding
Schil de sinaasappel dik.
Snijd de vliezen tussen de partjes uit en vang het sap op.
Snijd de partjes in stukjes en meng ze met de overige ingrediënten voor de salsa.
Zet dit tot gebruik in de koelkast (kan 1 dag van tevoren worden gemaakt).
Verwarm de barbecue of grill voor.
Maak de saté-marinade volgens de gebruiksaanwijzing aan met 2 eetlepels koud water en 1 eetlepel olie.
Wrijf de karbonades met de marinade in en laat de smaken ± 15 minuten intrekken.
Rooster de karbonades ± 15 minuten op de grill of ± 20 minuten op de barbecue.
Geef de salsa er apart bij.

Ocean Spray Cranberries: Verse cranberries zijn alleen in het najaar en de winter te koop. Cranberry compote in een potje kan je gelukkig het hele jaar door gebruiken en is dus een echte aanwinst voor de voorraadkast vooral in de zomer als onderdeel van salsas. In chutneys voor bij de barbecue en in frisse, zomerse desserts.
Ocean Spray Cranberries is gemaakt van Amerikaanse cranberries (veenbessen) en is fris zoet-zurig van smaak. Na opening is de compote in de koelkast nog 1 maand houdbaar.

Gegrilde varkensmedaillons met basilicum

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

Ingrediënten

4 varkensmedaillons van ± 150 g elk
3 vleestomaten
10 blaadjes verse basilicum
20 g boter
1 eetlepel olijfolie
peper
zout

Bereiding

Bestrijk de medaillons met de gesmolten boter en rooster ze aan beide zijden gedurende ± 3 minuten in de grillpan, de ovengrill of op het barbecuerooster.
Kruid het vlees, nadat elke zijde een mooi ruitjespatroon heeft gekregen, met peper en zout en houd het op een réchaud warm.
Pel en ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in dobbelsteentjes.
Meng de tomaat in een kom met de olijfolie, de fijngesneden basilicum, het citroensap en peper en zout.
Verdeel dit mengsel met een lepel over de medaillons en warm het geheel nog even door.
Serveer met spaghetti of noedels en een pittige salade.

Gegrilde varkenstongen

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

Ingrediënten
4 varkenstongen

voor de marinade

1 grofgesneden ui
1 grofgesneden wortel
2 peterseliestengels
2 kruidnagels
1 takje tijm
1 blaadje laurier
1 eetlepel peperbollen
zout
½ dl kruidenazijn
1 dl witte wijn

voor de afwerking

4 eetlepels gehakte peterselie
2 gehakte sjalotjes
4 spekbanden van 5 x 30 cm
4 sneden gerookt spek van ½ cm dik

voor het kruidenazijn-sausje

2 sjalotten
½ dl kruidenazijn
2 dl room
100 g boter
peper
zout

Bereiding
Was de tongen en kook ze in ongeveer 45 min. halfgaar in gezouten water.
Pel ze daarna en laat ze afkoelen.
Maak intussen de marinade: meng alle ingrediënten en giet de marinade over de afgekoelde tongen.
Dep de tongen na 2 uur droog en wentel ze in een mengsel van peterselie en sjalotten.
Wikkel ze in de spekbanden.
Snijd het ontzwoerde gerookte spek in stukken.
Steek de tongen afgewisseld met het gerookte spek op spiesen of op een spit. Bak ze gaar in de grillpan, op de barbecue of aan het spit.
Maak intussen het sausje: hak de sjalotten fijn en smoor ze enkele minuten in een klontje boter (bij voorkeur in een pan met dikke bodem).
Giet er de azijn over en laat dit zachtjes inkoken.
Voeg, als de azijn bijna volledig is ingekookt, de room toe en laat het weer tot ¾ inkoken.

Gegrilde varkenstongen

Zet de pan op een laag vuurtje en roer er beetje bij beetje de boter door.
Breng op smaak met peper en zout.
Voeg er, als de saus niet zuur genoeg is, een scheutje kruidenazijn aan toe.
Serveer de varkenstongen met de saus en een aardappeltje in de schil.

Tip: Als de saus schift door de warmte, werkt u ze terug op met wat koud water.

Gegrilde vijgen met rauwe ham en feta

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

Ingrediënten

Bereiding

Steek of snijd 4 sterretjes uit 2 dunne plakjes feta á 80 g en snijd de rest in blokjes.
Was 8 vijgen en snijd ze in vieren.
Leg de kaas en de vijgen op een met bakpapier bekleed bakblik 5 minuten onder de hete grill.
Klop een dressing van 1½ eetlepel citroensap, 4 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel gekneusde roze peperbessen en wat zout.
Verdeel 25 g veldsla, de vijgen, de kaasblokjes en 8 plakken rauwe ham over 4 borden en lepel de dressing erover.
Garneer met de kaassterren en een paar sprietjes bieslook.

Gegrilde vis

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

Ingrediënten

600 g scholfilet in repen van 5 cm
het sap van 1 citroen
zout
± 2 eetlepels honing

Bereiding

Rol de visrepen op en rijg ze aan een houten satéstokje.
Vermeng het citroensap en ± 1 theelepel zout en marinier de vis hierin ± 15 minuten.
Verwarm de grill op de hoogste stand voor.
Leg de visrolletjes op de bakplaat en verdeel de honing erover.
Grilleer de rolletjes 4-5 minuten, keer ze halverwege.
Serveer ze met pilav: gebakken rijst met gesnipperde ui, kleine blokjes tomaat, ringen lente-ui en grof gehakte koriander.

Gegrilde zeewolf met hazelnoten op roergebakken lamsoren

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

Ingrediënten

sap van een halve sinaasappel
2 theelepels kerriepoeder
4 stukken zeewolffilet van 125 g
40 g hazelnoten, grof gehakt
1 bosuitje, in dunne ringetjes
3 eetlepels notenolie
200 g lamsoren

Bereiding

Verwarm de ovengrill voor.
Meng het sinaasappelsap met de kerriepoeder en 1 theelepel zout en wrijf de visfilets met twee eetlepels van dit mengsel in.
Leg de visfilets in een bakblik of lage ovenschaal.
Meng de hazelnoten met de bosui en 1 eetlepel notenolie en verdeel dit over de filets.
Schuif de schaal 10-15 cm onder de hete ovengrill en laat de vis in 6-8 minuten net gaat worden en licht kleuren.
Verhit 2 eetlepels notenolie in een wok en roerbak de lamsoren 2-3 minuten.
Schenk de rest van het sinaasappelsap erbij en laat dit verdampen.
Schep de lamsoren op warme borden en leg de zeewolffilets erop.

Gehakt-kolenroerbak

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

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels sesamolie
400 g rundergehakt
shoarmakruiden
300 g panklare rodekool
300 g panklare groene kool
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel suiker

Bereiding

Verhit de 2 soorten olie samen in een wok en bak het gehakt in ± 5 minuten rul.
Breng het gehakt tijdens het bakken goed op smaak met de shoarmakruiden.
Haal het gehakt uit de wok en houd het warm.
Doe de koolsoorten in het achtergebleven bakvet, roerbak ze ± 4 minuten en voeg er de sojasaus en de suiker aan toe.
Schep het gehakt erdoor en bak nog ± 2 minuten.
Lekker met roerbakmie (Honig).

Geitenkaas met vijgensaus

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

Ingrediënten

10 verse vijgen
8 eetlepels port
2 eetlepels suiker
4 plakjes zachte geitenkaas á 100 g

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Schep het vruchtvlees uit de vijgen en pureer dit.
Verwarm de puree met de port en de suiker.
Leg de geitenkaas op 4 bordjes en zet deze kort onder de grill tot de kaas begint te bubbelen.
Schenk de saus erover.

Gekruide kippensoep

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

Ingrediënten

325 g kipfilet
125 g kippenlevertjes
¼ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
2 sjalotten
25 mm verse Kha gember
25 mm verse gember
2 stengels citroengras
7 gescheurde Kaffir limebladeren
1,25 l kippenbouillon
2 theelepels vers limesap
Voor de saus:
3 rode pepers
2 teentjes knoflook
25 g suiker
50 ml vissaus
125 ml limesap

Bereiding

Snijd de kipfilet en de kippenlevers in dobbelsteentjes en bestrooi die met zout en versgemalen zwarte peper.
Snijd de sjalotten, de gember en het citroengras in plakjes en scheur de limebladeren in stukjes.
Breng de bouillon aan de kook, voeg alle ingrediënten toe en kook het vlees in ± 20 minuten gaar.
Breng de soep op smaak met het limesap en laat haar nog 1 minuut doorkoken.
Doe de soep daarna in een terrine en dien haar met de al bereide saus op.
Voeg naar smaak een beetje saus toe.
Hak voor het bereiden van de saus de pepers en de knoflook in stukjes, doe ze met de suiker en de vissaus in een vijzel en stamp tot een gladde massa is ontstaan.
Voeg het limesap toe en meng alles goed door elkaar.

Gekruide saucijzen op z'n Frans

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 gekruide rundersaucijzen
4 gekruide merguez-saucijzen
4 gekruide lamssaucijzen
olijfolie
2 prebake baguettes
1 pakket voor ratatouille (courgette, tomaat, aubergine, paprika,
knoflook en tijm)
8 sjalotjes
1 zakje gemengde sla
½ zakje waterkers
1 sjalotje
mosterdvinaigrette (kant-en-klaar)

Bereiding

Ontsteek de barbecue en laat de kooltjes witheet worden.
Snijd de groenten in dikke plakjes en snijd deze in vieren. Pel de sjalotjes snijd ook die in vieren.
Vermeng de tijmblaadjes en de teen knoflook uit de pers met ½ dl olijfolie.
Steek de groentestukken en de sjalotkwarten om en om aan (dikke) barbecuestokjes.
Leg de worstjes 1 minuut in nèt kokend water (van het vuur af), neem ze eruit en dep ze droog.
Kwast de worstjes met olijfolie in (gebruik eventueel een speciale worst-klem) en rooster ze onder keren (niet te dicht op de kooltjes) 10 minuten.
Leg de baguettes, in aluminiumfolie verpakt, gelijk met de worstjes op de kooltjes en bak ze 10 minuten, onder 1 maal keren.
Kwast de groentestokjes met de gekruide olie in en rooster ze rondom licht.
Vermeng voor de salade de sla in een mengkom met de blaadjes van de waterkers (afplukken).
Hak het sjalotje heel fijn en voeg het toe.
Meng er vlak voor het serveren 5 eetlepels mosterdvinaigrette door.
Snijd het stokbrood in dikke 'sneetjes'.
Vermeng voor de mosterdvinaigrette 1 eetlepel witte wijnazijn, 3 eetlepels olijfolie, 1 deel dijonmosterd, ½ teentje knoflook uit de pers, zout en peper.

Info: Deze dunne worstjes vindt u bij de Keurslager. Het zijn ideale worstjes om te roosteren en ze zijn verrassend lekker gekruid: pittig Spaans gekruide Merguez-saucijzen, Provençaals gekruide rundersaucijzen en met knoflook en majoraan gekruide saucijzen van lamsvlees.

Gele mie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g maïskipfilet
1 teentje knoflook
1 bloemkool
1 blik maïskorrels á 300 g
350 g roerbakmie
4 eetlepels arachide-olie
½ theelepel koenjit (geelwortelpoeder)
1 eetlepel Indiase currypasta of pittige kerriepoeder
½ eetlepel geraspte gemberwortel
1 dl kokosmelk (uit een blikje)
1 kruidenbouillontablet
2 eetlepels geroosterd sesamzaad
peper
zout

Bereiding

Snijd de kip in reepjes.
Pel en snipper het knoflookteentje.
Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in kleine roosjes.
Laat de maïs uitlekken.
Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok en roerbak de kipreepjes bruin.
Voeg de knoflook, gemberwortel, currypasta en koenjit toe en roerbak die 2 minuten mee.
Voeg de bloemkool toe en roerbak hem 5 minuten meen.
Schenk er de kokosmelk en ½ dl water bij, verkruimel de bouillontablet erboven en laat alles op laag vuur 5 minuten zachtjes stoven.
Schep de mie en de maïs erdoor en verwarm het geheel al omscheppend.
Breng op smaak met peper en zout en garneer met de sesamzaadjes.
Variatie: Vervang de maïs door 2 in reepjes gesneden gele paprika's en bak die gelijk met de bloemkool mee.
Met een restje mie en een zakje kippensoep krijgt u een lekker gevulde Indiase soep:
Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking en warm het restje mie en 1 eetlepel milde currypasta 2 minuten mee.
Garneer met grofgeknipt korianderblad.

Gemarineerde feta met tomaten

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

Ingrediënten

200 g Deense fetakaasblokjes
100 g zwarte olijven
75 g zongedroogde tomaten in stukjes gesneden
2 laurierblaadjes
1 theelepel gedroogd basilicum
1 eetlepel gemengde peperkorrels (zwarte, groene en roze)
4 decil olie (liefst olijfolie extra vierge)
Voor de knoflook:
25 teentjes knoflook (± 50 g), gepeld
3 dl water

voor de garnering

basilicumblaadjes

Bereiding

Leg alle ingrediënten behalve de olie om en om in een hoge glazen pot.
Giet de olie erover en laat de feta in de koelkast ± 1 week marineren.
Breng het water in een steelpannetje aan de kook, leg het deksel op het pannetje en kook de teentjes knoflook 30 seconden.
Giet de teentjes knoflook af.
Breng vers water aan de kook en laat de teentjes nogmaals 30 seconden koken.
Giet de teentjes knoflook in een zeef af en laat ze onder koud stromend water afkoelen en vervolgens goed uitlekken.
Verdeel de gemarineerde feta, de olijven, de zongedroogde tomaten en de teentjes knoflook over vier schaaltjes.
Garneer met basilicumblaadjes.
Serveer samen met de groenten als voorgerecht of snack.

Tip: U kunt dit heerlijke gerecht uiteraard ook bereiden met Apetina-feta in kruidige olie met olijven (bedieningsafdeling), makkelijk en snel en minstens even lekker.

Serveertip: Serveer met kerstomaatjes, komkommer, lollo rosso en grissini.

Gemarineerde forel

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

Ingrediënten

4 forellen van 250 g
90 g wortelen
1 ui
90 ml olie
90 ml droge witte wijn
90 g meel
2 eetlepels tomatenpuree
2 laurierbladen
10 peperkorrels
1 theelepel zout
1½ eetlepel witte wijnazijn
½ theelepel hete paprika
1 takje tijm of ½ theelepel gedroogde tijm
60 g zeer kleine champignons

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 190 °C.
Snijd de wortelen en de ui in dunne schijfjes.
Maak de forellen schoon en wrijf ze in met wat zout.
Verhit de olie en sauteer de forellen 3-4 minuten aan elke kant, haal ze
uit de olie en leg ze in een ovenschotel die groot genoeg is om de vis er in één laag in te leggen.
Bak de uien en de wortelen 5 minuten in dezelfde olie, op een middelhoog vuur.
Voeg het meel toe, roer goed door elkaar en laat nog 5 minuten bakken.
Vermeng de tomatenpuree met wat water en voeg dit aan het groentenmengsel toe.
Voeg de paprika, het zout, de laurierbladen, peperkorrels, azijn, wijn en tijm toe.
Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en laat ½ uur sudderen. Doe er de champignons de laatste 5 minuten bij.
Giet het mengsel over de forel.
Breng het terug aan de kook, plaats de schaal 10-15 minuten bovenin de oven, tot de forel bruin en gaar is.
Serveer warm of koud.

Gemarineerde krabbetjes 1

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

Ingrediënten

1½ kg in 4 stukken verdeelde krabbetjes

Voor de marinade

2 eetlepels zonnebloemolie
1 fijngesnipperde grote ui
3 uitgeperste teentjes knoflook
1 blikje tomatenpuree (68 g)
3 eetlepels citroensap
½ theelepel zout
¼ theelepel zwarte peper
4 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels bruine suiker
1 dl kippenbouillon (tablet)
2 eetlepels worcestershiresaus

Bereiding

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de ui en knoflook ± 3 minuten.
Neem de pan van het vuur en voeg de rest van de ingrediënten toe.
Roer goed en schenk het dan over in een grote pan of schaal.
Leg de krabbetjes in de marinade en zet ze afgedekt tenminste 3 uur in de koelkast.
Plaats een aluminium lekbakje onder het rooster in de houtskoolas, leg de krabbetjes op het rooster en grill ze 5 minuten aan elke kant.
Bestrijk ze met de marinade.
Laat ze nog zo'n 50 minuten roosteren, waarbij u ze herhaaldelijk keert en met de marinade bestrijkt.
Laat het gare vlees op een vleesplank uitlekken en snijd het hierna tussen de botten los.
Lekker met een pittige pruimensaus.

Gemarineerde krabbetjes 2

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

Ingrediënten

½ dl zoete sojasaus
½ dl witte wijn- of appelazijn
1 eetlepel gembersiroop
½ dl cognac
het sap van 1 sinaasappel
2 eetlepels honing
2 geperste tenen knoflook
500 g varkenskrabbetjes per persoon

Bereiding

Vermeng de sojasaus, de azijn, de gembersiroop, de cognac, het sinaasappelsap, de honing en de knoflook, bestrijk de krabbetjes hiermee en laat ze ± 2 uur marineren.
Rooster de krabbetjes ± 30 minuten op de barbecue, op flinke afstand van de kolen (eerst de vleeskant 10 minuten, daarna de botkant).

Gemarineerde lamskarbonades

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

Ingrediënten

6 schouderkarbonades

voor de marinade

60 g gedroogde tamarinde
½ theelepel cayennepeper
1 ½ theelepel bruine suiker
½ theelepel gemalen koriander
1 theelepel ketjap

voor de saus

1 eetlepel citroen- of limoensap
2 fijngehakte teentjes knoflook
1 ½ eetlepel boemboe satépoeder
1 ½ theelepel gemberpoeder
1 theelepel zonnebloemolie

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten voor de marinade en marineer de karbonades hierin 3-3½ uur.
Keer het vlees zo nu en dan om.
Maak een saus van de sausingrediënten.
Leg de karbonades op het rooster van een heet houtskoolvuur en rooster ze eerst 5 minuten aan elke kant.
Bestrijk ze daarna met de saus, rooster ze weer 5 minuten, draai ze om, bestrijk ze met de saus en rooster ze nogmaals 5 minuten.

Gemarineerde lamskebab

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

Ingrediënten

500 g in grote stukken gesneden plakken lamsbout
een takje rozemarijn

voor de marinade

2 dl witte wijn
½ dl olijfolie
het sap van 1 citroen
4 uitgeperste teentjes knoflook
1 eetlepel fijngehakte oregano
1 theelepel fijngehakte rozemarijn
zout
peper

Bereiding

Maak een marinade van de genoemde ingrediënten en laat het lamsvlees 1 uur marineren, waarbij u de stukken vlees een paar maal omdraait.
Neem het vlees uit de marinade, laat het uitlekken en rijg de stukken vlees aan 4 met olie bestreken roosterpennen.
Leg de pennen op het rooster van een heet houtskoolvuur en rooster ze een kwartier, waarbij u ze steeds bestrijkt met het takje rozemarijn dat u in de marinade doopt.
Draai de stukken vlees, als ze aan één kant gaar zijn om en rooster ze aan de andere kant.
Blijf ze met de marinade bevochtigen.

Gemarineerde lamsspies

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

Ingrediënten

1 courgette
zout
1 sinaasappel
1 eetlepel chilipoeder
1 theelepel kaneelpoeder
2 theelepels gehakte knoflook
5 eetlepels olijfolie
4 lamslapjes á la minute
4 metalen of houten spiesen

Bereiding

Laat de spiesen op kamertemperatuur komen.
Was de courgette en schaaf er met een kaasschaaf in de lengte 8 dunne plakken af.
Bestrooi ze met zout en laat ze ± 10 minuten liggen.
Boen intussen de sinaasappel goed schoon en rasp de schil er boven een kom dun af.
Voeg het chilipoeder, het kaneelpoeder, de gehakte knoflook en de olie toe en roer het tot een marinade.
Halveer de lamslapjes in de lengte en bestrijk ze met de marinade.
Dep de plakken courgette met keukenpapier droog, leg op elke reep vlees een plak courgette en snijd de courgette op maat af.
Rijg aan elke spies zigzag 2 repen vlees met courgette.
Bestrijk het vlees en de courgette opnieuw met de marinade, leg de spiesen Op een schaal en schenk de rest van de marinade erover.
Laat ze afgedekt in de koelkast ± 3 uur staan.
Rooster het vlees, onder regelmatig draaien, op de hete barbecue in 4-6 minuten bruin en van binnen rosé.

Gemarineerde paprikasalade

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

Ingrediënten

2 rode of oranje en 2 gele paprika's
2 eetlepels vers citroensap
4 eetlepels olijfolie
(zee)zout
versgemalen zwarte peper
1 fijngesneden teentje knoflook
½ stokbrood in plakken
3 eetlepels rode pesto
2 rode uien in parten
6 kleine tomaten in parten
1 courgette in schuine stukken
50 g zwarte olijven
takjes verse tijm, basilicum en majoraan
50 g Parmezaanse kaas aan een stukje

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten, leg ze met de schilkant naar boven onder de hete grill en laat de schillen in ± 15 minuten zwart worden.
Laat de paprika's daarna ± 10 minuten ineen afgesloten plastic zakje afkoelen.
Trek de schilletjes van de paprika's en snijd de paprika's in lange repen.
Klop het citroensap met de olie tot een gladde saus en voeg de knoflook en zout en peper naar smaak toe.
Schenk het sausje over de paprikarepen, dek ze met plasticfolie af en laat ± 2 uur intrekken; schep af en toe om.
Schep de ui, tomaat, courgette en olijven door de paprika's en laat nog 1 uur intrekken.
Rooster voor de croûtons het stokbrood in een broodrooster lichtbruin en bestrijk ze met pesto.
Schep de salade op een diepe schaal en garneer met de croûtons en takjes kruiden.
Schaaf vlak voor het serveren van de kaas met een kaasschaaf of dunschiller boven de salade grove vlokken.
Lekker met gegrild vlees en geroosterde aardappelen.

Gemarineerde tonijnsteaks

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

Ingrediënten

4 tonijnsteaks (à ca. 120 g)
4 eetlepels teriyaki marinade (fles à 250 ml)
2 sinaasappels
1 zak panklare spinazie (300 g)
1 bakje wortelrauwkost (150 g)
2 eetlepels sesamzaadjes (zakje à 125 g)
3 eetlepels sesamolie
1 zak mihoen (250 g)

Bereiding

Tonijnsteaks met marinade insmeren en afgedekt minimaal 10 minuten laten intrekken.
Halve sinaasappel uitpersen.
Rest van sinaasappels tot op witte vlies dikschillen.
Vruchtvlees in stukken snijden.
Spinazie met wortelrauwkost, sinaasappelstukjes en sesamzaadjes mengen.
Dressing van olie, sinaasappelsap, en zout en peper naar smaak roeren.
Mihoen volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
In (grill)pan olie verhitten.
Tonijnsteaks in 4 minuten van buiten bruin en van binnen rosé bakken.
Tonijn met peper bestrooien.
Dressing met salade mengen.
Salade over vier borden verdelen.
Mihoen op salade scheppen.
Tonijn op mihoennestjes leggen.

Gemarineerde varkenskotelet

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

Ingrediënten

2 sjalotten
2 dl olie
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels vloeibare honing
10 druppels tabasco
2 teentjes knoflook
4 koteletten
1 verse ananas
zout

Bereiding

Maak de marinade.
Pel de sjalotten en snipper ze fijn.
Vermeng de sjalotten met de olie, de sojasaus, de honing, de tabasco en een snuifje zout.
Pers er de teentjes knoflook over en meng alles goed.
Leg de koteletten in een schaal en overgiet ze met de marinade.
Dek de schaal af met aluminiumfolie en laat het vlees minstens 5 uur marineren.
Keer het regelmatig om.
Snijd de ananas in schijven, schil ze en verwijder de harde kern.
Haal de koteletten uit de marinade, dep ze droog met keukenpapier en rooster ze op de barbecue gaar.
Leg ook de ananasschijven even op de barbecue.
Dit gerecht smaakt het lekkerst met wilde rijst of basmatirijst.

Gemengde bonenmaaltijdsoep

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

Ingrediënten

500 g runderstoofvlees
2 uien
75 g magere rookspek-reepjes
3 eetlepels olie
2 eetlepels tomatenpuree
2 teentjes knoflook
1 rode en groene paprika
¼ l rode wijn
1 pot runderbouillon
1 l water
1 takje tijm
2 laurierblaadjes
3 zoetzure augurken
2 aardappelen
½ l blik tomaten met vocht
½ l blik of pot witte bonen
½ l blik flageolets
½ l blik of pot bruine bonen
zout, peper, paprikapoeder
geraspte oude kaas
sweet-chilisaus

Bereiding

Snijd het stoofvlees klein.
Snipper de uien en bak ze met de spekreepjes in de olie bruin.
Voeg op laag vuur de tomatenpuree, de uitgeperste knoflook en de gesnipperde paprika's toe en bak ze 5 minuten mee.
Voeg de wijn, runderbouillon, het water, de kruiden, de in plakjes gesneden augurken en de in blokjes gesneden aardappelen toe, breng het geheel aan de kook en laat de soep 20 minuten zachtjes koken.
Voeg De in stukjes gesneden tomaten en de bonen met het vocht toe en laat de soep nog 10 minuten zachtjes koken.
Serveer de soep met geraspte oude kaas en sweet-chilisaus.

Gemengde gegrilde visschotel

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

Ingrediënten

8 dunne kabeljauwmoten (van het staartstuk)
2 gehalveerde moten zwaardvis, vel en graat verwijderd
4 zeewolffilets
zout
peper
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels sherry-azijn
4 eetlepels visbouillon (tablet)
schijfjes citroen
4 grote gekookte garnalen, staart gepeld
barbecue of grillplaat

Bereiding

Wrijf de vis in met zout en peper en rooster ze op de barbecue of grillplaat in 6-10 minuten (afhankelijk van de dikte) bruin en gaar.
Roer een dressing van de olie, azijn, zout, peper en bouillon en verwarm die licht.
Serveer de vis met de dressing, een salade, gepofte aardappelen, schijfjes citroen en de garnalen.

Info: Zwaardvis is een zeer grote vis (van 2 tot 4½ m lang) en heeft heel smakelijk, stevig wit vlees. De vis wordt gebakken, gegrild en ook wel gerookt gegeten. In Zuid-Europa wordt zwaardvis regelmatig vers aangevoerd. In Nederland en België is deze vis soms vers te koop; vervang de vis anders door extra kabeljauw.

Gemengde salade met een dressing uit Umbrië

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g gemengde sla (rode en Romaanse)
4 teentjes knoflook
3 kleine takjes rozemarijn
7 eetlepels olijfolie
150 g Italiaans boerenbrood
5 ansjovisfilets
2 theelepels kappertjes
3 eetlepels citroensap

Bereiding

Was de sla, droog ze en scheur ze in stukken.
Laat de ragfijn gesneden knoflook samen met de rozemarijn in 4 eetlepels olie bruin worden.
Zeef de olie en laat afkoelen.
Snijd het brood in blokjes en rooster die in een droge koekenpan goudbruin.
Hak de ansjovis en de kappertjes en meng ze met de afgekoelde en de resterende olie en het citroensap.
Meng de sla meng met de dressing en bestrooi met de croûtons.

Gentse prei-aardappelschotel met ei

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g prei á la crème (diepvries)
4 dl water
2 dl melk
150 g versgeraspte oude kaas
25 g roomboter
8 eieren
2 tomaten
1 pak aardappelpuree
1 zakje amandelschaafsel

Bereiding

Laat de prei laten ontdooien.
Verwarm de oven voor op 225°C.
Kook de eieren in 3 minuten zacht, laat ze schrikken en pel ze.
Snijd de tomaten in stukjes en schep de tomaat en de geraspte oude kaas door de prei.
Schep het mengsel in een ovenschotel en lag de eieren erop.
Maak aardappelpuree van het poeder, water en melk, schep die in een spuitzak met grove spuitmond en spuit de puree in een ruitvorm op de prei.
Verdeel er de boter in klontjes over en bestrooi met de geschaafde amandelen.
Laat het gerecht in het midden van de oven in 25 minuten goudbruin worden.

Gepocheerde scholfilets met asperges

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

Ingrediënten

16 witte asperges, schoongemaakt
zout
1 pakje MAGGI Saus voor Asperges
25 g boter
1 dl witte wijn
8 scholfilets
1 eetlepel fijngesneden dille

Bereiding

Kook de asperges in ca. 20 minuten in ruim water gaar.
Bereid het zakje MAGGI Saus voor Asperges zoals aangegeven op de verpakking met 25 g boter en roer een klein beetje dille door de saus.
Breng in een hapjespan 2 dl water en de wijn aan de kook.
Zet het vuur laag, leg de scholfilets erin en laat ze in 5-7 minuten gaar worden.
Serveer de scholfilets op voorverwarmde borden met de asperges ernaast en de saus erover.
Geef er gekookte nieuwe aardappeltjes bij.
Garneer voor het opdienen met wat dille.

Gerookte eendefilet op een bedje van gemengde salade

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

Ingrediënten

300 g gerookte eendefilet
100 g groene boontjes
¼ krop groene en¼ krop rode krulsla
5 radijsjes
4 eetlepels denneappelpitten
boter
2 rijpe perziken
1 dl wijnazijn
2 eetlepels olie
2 eetlepels gehakte bieslook
peper
zout

Bereiding

Snijd het overtollige vet van de eendefilets en houd ze koel.
Maak de groene boontjes schoon en kook ze in gezouten water beetgaar.
Was de slasoorten en dep ze droog.
Was de radijsjes en snijd ze in dunne schijfjes.
Bak de denneappelpitten in een klontje boter.
Schil de perziken, ontpit ze en snijd ze in stukjes.
Mix de perzikstukjes met de wijnazijn en de olie en breng op smaak met peper en zout.
Schenk wat van de perzikencoulis op de slasoorten, de boontjes en de radijsjes en schik de salade op de randen van de borden.
Zet de eendefilet in een waaiervorm in het midden en strooi er de denneappelpitten en de bieslook over.

Tip: Voorgesneden gerookte eendefilet vindt u in delicatessewinkels en in sommige grote warenhuizen.

Gerookte makreel met vijgen

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

Ingrediënten

1 kookbuiltje langkorrelrijst van 125 g
1 mooie grote gerookte makreel
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels zwarte olijven
versgemalen peper
8 verse vijgen
boter

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Ontvel en fileer intussen de makreel en verdeel de filets in gelijke stukken.
Vermeng de gare, nog hete rijst met de olijfolie, de olijven en flink wat versgemalen peper.
Bak de vijgen zachtjes in boter, zonder ze in te prikken of te scheuren en halveer ze daarna.
Leg op elk bord 2 stukjes makreel en 2 gebakken vijgen en schik de rijst ertussen.

Geroosterd zout en peper

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 1 theelepel zout, 1 theelepel gemalen zwarte peper en 2 theelepels vijfkruidenpoeder in een kleine ondiepe pan en roer dit mengsel op matig vuur ± 2 minuten goed door elkaar.
Het roosteren maakt de smaken vrij.

Geroosterde gamba's

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

Ingrediënten

3-4 grote gamba's per persoon (diepvries)
grof zout
citroensap

Bereiding

Laat de gamba's half ontdooien en wrijf ze goed in met zout.
Rijg telkens 3-4 gamba's aan een spies en rooster ze enkele minuten.
Serveer de gamba's aan de spiesjes.
Druppel er wat citroensap op.

Geroosterde garnalen met limoen

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

Ingrediënten

16 grote gepelde rauwe garnalen
16 partjes limoen
Voor de marinade:
1 dl kokosmelk
5 eetlepels Japanse sojasaus (Kikkoman)
1 volle theelepels bruine suiker
de geraspte schil en het sap van 1 limoen
2 fijngesneden teentjes knoflook
het zachte gedeelte van 1 serehstengel, fijngesneden
8 houten of metalen spiesen

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de marinade en laat de garnalen hierin ± 20 minuten op kamertemperatuur marineren.
Steek de garnalen aan de spiesen om de partjes limoen heen en grill of rooster ze aan elke kant 1-2 minuten.
Serveer met komkommer-kruidensalsa.

Geroosterde krabbetjes uit het vuistje

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

Ingrediënten

500 g varkenskrabbetjes
1 ½ eetlepel honing
1 ½ eetlepel droge sherry
1 eetlepel ketjap
1 eetlepel donkerbruine basterdsuiker
peper
6 eetlepels maï- of zonnebloemolie

voor de jus

1 rode peper
4 stukjes verse gemberwortel (2 ½ cm) of 8 bolletjes gember
siroop
½ theelepel peper
3 eetlepels suiker
2 eetlepels maïena
3 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels azijn of citroensap
zout
1 spunt suiker
2 theelepels tomatenketchup

Bereiding

Was het vlees en dep het met keukenpapier goed droog.
Leg de krabbetjes zo plat mogelijk op een werkvlak.
Roer de honing, de sherry, de ketjap, de suiker en wat peper met een beetje water tot een dik papje en bestrijk de bovenzijde van de krabbetjes hiermee.
Leg de krabbetjes met de bestreken kant naar beneden naast elkaar in een schaal en bestrijk ook de bovenkant met het sausje.
Leg een deksel op de schaal en zet deze 2 uur op een koele plaats (niet in de koelkast).
Bereid de barbecue voor of verwarm de grill op de hoogste stand.
Bestrijk de krabbetjes met olie leg ze op de barbecue of zet de schaal onder de grill; keer de krabbetjes zo nu en dan en bestrijk ze nogmaals met olie tot ze mooi bruin van kleur en gaar zijn.
Eet ze warm, gedipt in de gembersaus.
Was voor de saus de rode peper, snijd hem overlangs door en daarna fijn.
Schil de verse gemberwortel dun en snijd hem fijn of snijd de gemberbolletjes in dunne reepjes.
Doe de peper en de gember in een pan.
Laat de kristalsuiker in een vrij diepe pan, onder geregeld schudden, lichtkastanjekleurig worden.
Houd het deksel schuin op de pan en giet er ± ¼ l warm water bij (de stoom moet aan de achterkant kunnen ontsnappen).
Voeg de peper en de gember toe, met de ketchup, de ketjap en de azijn of het citroensap en laat het geheel zachtjes koken tot de peper en de gember zacht zijn.
Leng de maïzena aan met wat water en bind het sausje.
Voeg naar smaak peper en zout toe.

Geroosterde krabbetjes uit het vuistje

Is de saus te scherp, doe er dan nog een beetje suiker bij.

Geroosterde maïskolven 1

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

Ingrediënten

4 maïskolven
70 g zachte boter
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 eetlepels Parmezaanse kaas
1 fijngesnipperde eetlepel peterselie

Bereiding

Laat de maïskolven met het loof eraan een uur ondergedompeld in water liggen en droog ze daarna met keukenpapier af.
Vermeng in een kommetje de boter met de knoflook, Parmezaanse kaas en peterselie.
Trek het blad van de maïskolven voorzichtig terug, verwijder de draden en bestrijk de kolven met het boter-kaasmengsel, waarna u het blad weer terugvouwt.
Wikkel elke maïskolf in een dubbelgevouwen stuk folie.
Rooster ze 20-30 minuten boven de hete houtskool, waarbij u ze 1 maal keert.
Verwijder het folie en serveer de kolven meteen.
Het is ook lekker om nog een plakje bacon aan elke maïskolf toe te voegen.

Geroosterde maïskolven 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 maïskolven
75 g zachte (room)boter
Mexicaanse seasoningmix (Casa Fiësta)
keukenpapier

Bereiding

Maak de maïskolven schoon, kook ze ± 10 minuten in een pan met ruim water en laat ze in een vergiet uitlekken.
Dep de kolven met keukenpapier droog, bestrijk ze met 1/3 van de boter en rooster ze op de hete barbecue in ± 5 minuten rondom goudbruin.
Leg ze op 4 borden, bestrooi ze met de kruidenmix en verdeel er de rest van de boter over.

Tip: Verwijder voor het koken van de maïskolven het blad en de lange, wat zijdeachtig aanvoelende draden die aan de bovenkant van de kolf en tussen de rijen van korrels kunnen zitten.

Geroosterde maïskolven 3

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak de kolven schoon door alleen de bladscheden voorzichtig opzij te trekken om de haren te verwijderen; vouw ze dan weer dicht.
Laat zoveel water in de bladscheden lopen als ze vasthouden, laat ze even uitlekken en draai de uiteinden van de bladeren dicht.
Rooster de kolven 20-25 minuten in een op 200-225°C voorverwarmde oven of leg ze op de barbecue. Keer ze af en toe tot ze gaar zijn.
Verwijder de bladeren.

Geroosterde maïskolven met sojaboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maak de kolven schoon door alleen de bladscheden voorzichtig opzij te trekken om de haren te verwijderen; vouw ze dan weer dicht.
Roer 50 g boter met 1½ eetlepel sojasaus uit en verdeel dit mengsel over de kolven.
Verpak de kolven in aluminiumfolie en rooster ze onder af en toe keren in 20-25 minuten gaar.

Geroosterde sardines in wijnblad

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ dl olijfolie
1 theelepel zout
¾ dl citroensap
½ eetlepel mosterdpoeder
50 g verse kruiden (dille, munt, tijm, laurierblad, oregano of basilicum)
1-1½ kg verse sardines
± 20 verse geblancheerde wijnbladeren (of uit pekelnat)

Bereiding

Maak de sardines schoon of laat het door de vishandelaar doen.
Maak een marinade van de olijfolie, het zout, het citroensap, het mosterdpoeder en de verse kruiden en marineer de sardines minstens 1 uur, zo mogelijk langer.
Spoel de wijnbladeren af en dep ze droog.
Leg een sardine op de hoek van een wijnblad, rol het op als een sigaar en stop de uiteinden in.
Gebruik 2 wijnbladeren als aan 1 niet genoeg is.
U kunt de pakketjes eventueel met touw vastzetten.
Rooster de pakketjes ± 8 minuten boven een heet houtskoolvuur, maar pas op dat de bladeren niet te zeer verbranden.

Gesmoord rundvlees 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Kies een mals stuk charolais van 1-2 kg, lardeer het met 100 g lange reepjes vet spek en kruid met peper en zout.
Laat het aan alle zijden in een smoorpan met 75 g boter bruinen.
Bruin intussen 700 g kalfsbeentjes met een mengsel van 100 g ui, 100 g wortelen, een kruidentuiltje van tijm, laurier, peterselie en selder, 2 teentjes look, 4 kruidnagels, een snuifje kaneel, 5 g bonekruid en 5 g marjolein en schep daarna alles ook in de smoorpan.
Bevochtig met ½ l Rodenbachbier, ½ l witte jus, 2 dl tomatensaus en een snuifje cassonade.
Breng het geheel langzaam aan de kook, bedek de pan met boterpapier en schuif hem 2 uur in een regelmatig warme oven.
Haal het rundsvlees eruit, giet de jus door een puntzeef, schuim af en maak het vocht zeer helder.
Voeg de room toe en breng op smaak met versgemalen peper.
Giet de saus op een schotel en schik er afwisselend sneden rundvlees tussen.
Smoor daarna voor elke gast een snede gekookte schouderham die eerst in de pan werd gebakken, een snede Hollandse kaas en vervolgens een snede rundvlees.
Leg op elke portie een eetlepel geplette tomaten en een lepel kookvocht.
Schik alle porties op een grote schotel, gratineer ze in de oven en dien ze op met de saus er mooi omheen.

Gesmoorde kip 2

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

Ingrediënten

1 braadkip (± 1 kg) of 1 diepvrieskip
6 g zout
50 g boter
50 g ontbijtspek
200 g champignons
1 paprika
1 ui
(100 g worteltjes of 1 aubergine)
(½ komkommer)
(knoflook)

Bereiding

Zet de braadschotel ± 15 minuten onder water.
Leg de gezouten en eventueel ontdooide kip met de boter en de plakjes ontbijtspek in de uitgelekte braadschotel en leg er de schoongemaakte en gesneden champignons, paprika, ui en desgewenst worteltjes, aubergine, komkommer en knoflook omheen.
Zet de braadschotel op een rooster midden in een koude oven, stel de temperatuur in op ± 180°C en laat de kip in ± 1 uur gaar smoren.

Gesmoorde kip met amandelen en kikkererwten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kipkarbonades
200 g kikkererwten
75 g amandelen
zout, peper
2 eetlepels olijfolie
1 ui
6 teentjes knoflook
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel kurkuma
1 theelepel hele komijnzaden
1 mespuntje gemalen kaneel
40 g krenten
6 dl kippenbouillon
2 cl citroensap
200 g couscous

Bereiding

Week de kikkererwten 1 nacht.
Giet ze de volgende dag af, doe ze in een grote pan en zet ze onder water.
Breng ze aan de kook, zet het vuur laag en laat ze 60 minuten sudderen.
Giet de kikkererwten af en doe ze met de amandelen in een vuurvaste ovenschotel.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Meng het meel met het zout en de peper, bestuif er de stukken kip mee en bak ze in een koekenpan in de olijfolie bruin.
Leg de stukken kip in de ovenschotel op de kikkererwten en de amandelen.
Bak de ui in het bakvocht glazig.
Voeg de knoflook, de gember, de kurkuma, de kaneel, de komijnzaadjes en de krenten toe en roer alles goed door elkaar.
Schep het mengsel over de kip, giet er 2½ dl kippenbouillon en het citroensap bij en breng alles aan de kook.
Leg dan het deksel op de schotel, zet hem in de oven en laat het gerecht ± 45 minuten in de oven staan.
Doe, vlak voor de kip gaar is, de rest van de bouillon in een pan en voeg al roerend langzaam de couscous toe.
Neem de pan van het vuur en laat hem 5 minuten staan.
Maak dan de couscous met een vork los, schep de couscous op een schaal, leg er de kip, de kikkererwten en de amandelen op en giet er het braadvocht over.

Gesmoorde lamsbout met Trappist

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

± 1 kg ontbeende en opgebonden lamsbout
boter
2 wortels
2 uien
2 tomaten
1 takjes tijm
1 laurierblaadje
1 teentje look
2 flesjes witte Trappist (Triple, 33 cl)
½ l rundsbouillon
1 bakje tuinkers

Bereiding

Kruid de bout en laat hem in een klont boter rondom mooi kleuren.
Reinig de wortels en de uien, snijd ze grof en bak ze op het einde met de bout mee om te kleuren.
Overgiet alles met de Trappist en de bouillon (de bout moet ¼ onder vocht staan).
Voeg de tijm, laurier, look en de gewassen en in vieren gesneden tomaten toe.
Breng het geheel aan de kook en laat afgedekt in 1 uur en 15 minuten op het vuur gaar smoren.
Verwijder de bout, zeef het stoofvocht en laat het gezeefde kookvocht tot sausdikte inkoken.
Dien op met gekookte aardappelen en een bosje tuinkers.

Gesmoorde paprika met ansjovis

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 grote gele paprika's
1 teentje knoflook
1 volle eetlepel olijfolie
5 ansjovisfilets (blikje, 48 g)
1 eetlepel melk

Bereiding

Maak de paprika's schoon en snijd ze in repen.
Pel de knoflook en druk het met een vork fijn.
Verhit de olie in een braadpan, voeg de knoflook toe en fruit ± 1 minuut zachtjes.
Roer de ansjovis erdoor tot een smeuïg mengsel ontstaat.
Voeg de melk en de paprikarepen toe en laat het geheel, onder af en toe roeren, onafgedekt op zacht vuur ± 45 minuten sudderen.
Laat de paprika's tot lauwwarm afkoelen en serveer met ciabatta.

Gesmoorde runderlapjes

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

Ingrediënten

500 g dunne runderlappen
peper
zout
1 ui
1 eetlepel boter
1 theelepel mosterd
1 kopje bouillon
1 kopje rode wijn
1 klein blikje champignons (ca 250 g)
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel bloem

Bereiding

Snijd de runderlappen in dunne reepjes en bestrooi die met peper en zout.
Laat de boter lichtbruin worden, bak het vlees met de gesnipperde ui bruin en doe het over in de natgemaakte Römertopf.
Roer de bloem met de koude bouillon glad, voeg de wijn, de mosterd en het citroensap toe en giet dit mengsel met de champignons over het vlees.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 200°C en stoof het vlees in ± 45 minuten gaar en mals.
Maak voor het opdienen de saus op smaak af.
Serveer deze schotel met gekookte aardappelen en bloemkool.

Gesmoorde schapenbout

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

Ingrediënten

1 schapenbout van ± 1 kg
2 eetlepels boter
2 uien
1 wortel
2 tomaten
1 citroen
½ liter bier
peper
zout

Bereiding

Bestrooi de schapenbout met peper en zout, wrijf hem met citroensap in en
laat dit enige tijd intrekken.
Bak het vlees in de hete boter aan alle kanten bruin en doe het met de gesnipperde uien, de in schijfjes gesneden wortel, de ontvelde en in vieren gesneden tomaten en het citroensap over in de natgemaakte Römertopf.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 220°C is ingesteld en smppr het vlees in ± 2½ uur gaar.
Begiet het vlees na een uur en verder ieder half uur met iets verwarmd bier.

Gesmoorde wilde eend

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak de eend goed schoon en leg hem 1 nacht in azijn.
Smoor de eend de volgende dag in zijn eigen vet met 4-5 eetlepels boter en kleingesneden groenten gaar.
Voeg van tijd tot tijd wat water toe.
Neem de eend, als hij gaar is uit de pan en fruit in het achtergebleven vet 1 eetlepel bloem.
Roer er 1 fijngeknipt takje majoraan en 1/4 liter witte wijn bij en breng de wijn aan de kook.
Voeg er dan 3 ½ dl heet water bij, kook het vocht in tot er nog maar een klein beetje over is en zeef dit.
Klop 2-3 eetlepels yoghurt los, doe het kookvocht erbij en laat dit een poosje afkoelen.
Verdeel de eend in stukken, leg die op een schaal en schenk de saus erover.
Serveer de eend met rijst en een salade.

Gesneden varkensvlees uit Oostenrijk

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oostenrijks	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g in dobbelsteentjes gesneden mager varkensvlees
peper
zout
1 grote ui
50 g boter
1 teentje knoflook
1 klein blikje tomatenpuree
½ theelepel karwijzaad
4 grote aardappelen

Bereiding

Bestrooi het vlees met peper en zout.
Fruit de fijngesnipperde ui in de boter, voeg dan de fijngesneden knoflook toe en braad het vlees in dit mengsel bruin.
Doe er de tomatenpuree en het karwijzaad bij en giet zoveel water in de pan, dat het vlees net onder staat.
Schil de aardappelen, snijd ze in plakken, leg die op het vlees en laat het geheel een half uurtje stoven.
Geef er een verse groente bij.

Gestoofd kalfsvlees met bacon

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
400 g kalfslappen, in dobbelstenen
1 bakje baconreepjes à 150 g
1 ui, gesnipperd
5 stengels bleekselderij, in plakjes
peper
zout
½ flesje Blue band Finesse voor koken
1 pak risotto funghi à 275 g (Lassie)

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees met de bacon al omscheppend bruin aan.
Fruit de ui en de bleekselderij 5 minuten mee.
Voeg peper en zout naar smaak toe en roer er de finesse en 1½ dl water doorheen.
Stoof het vlees in ± 80 minuten helemaal gaar.
Voeg zonodig nog wat extra water toe.
Bereid de risotto volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer het vlees met de risotto.
Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Hardy´s, Stamps, Shiraz/ Cabernet, rood, Australië

Gestoofd varkensvlees met prei

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

Ingrediënten

500 g in blokjes gesneden varkensvlees
650-750 g schoongemaakte prei
75 g boter
3 dl bouillon van tablet
1 blikje tomatenpuree
1 laurierblad
1 eetlepel aardappelmeel of maïzena
zout
peper
300 g rijst
eventueel geraspte kaas

Bereiding

Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees daarin bruin.
Voeg de bouillon toe en roer de tomatenpuree erdoor.
Leg het laurierblad erbij en voeg zout en peper toe.
Roer alles goed door, zet het vuur laag en laat alles ± 1 uur stoven.
Snijd intussen de prei in ringen en voeg ze na een half uur toe.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Verwijder na 1 uur het laurierblad en breng desgewenst op smaak met peper.
Haal het vlees en de groente uit de pan en doe ze over in een voorverwarmde schaal.
Breng het stoofvocht aan de kook en bind het met aardappelmeel of maïzena.
Klop er nog een klein klontje boter door en schenk dan de saus over het vlees.
Strooi er desgewenst vlak voor het serveren nog wat geraspte kaas over.

Gestoofd varkensvlees met vijgen en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

500 g hamlappen
250 g prei
zout
peper
20 g boter
2 eetlepeles olijfolie (Mediterrane)
150 g magere gerookte spekblokjes
100 g gedroogde vijgen
1 takje rozemarijn of 1 theel. diepvriesrozemarijn
2 laurierbladen
½ l vleesbouillon
½ theelepel zonnebloemolie
20 g geschaafde amandelen
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de hamlappen in grote dobbelstenen en de schoongemaakte prei in ringen.
Bestrooi het vlees met zout en peper.
Verhit de boter en olijfolie in een braadpan en bak het vlees snel aan alle kanten aan.
Schep het vlees uit de pan.
Doe de spekblokjes in de pan en bak ze al roerend enkele minuten.
Leg het vlees terug in de pan.
Voeg de vijgen, prei, rozemarijn, laurierbladen en bouillon toe.
Breng de bouillon aan de kook.
Temper vervolgens de hittebron en stoof het vlees heel langzaam in ca. 45 minuten gaar.
Verwijder het takje rozemarijn en de laurierbladen.
Verhit in een kleine koekenpan de zonnebloemolie en rooster de geschaafde amandelen lichtbruin.
Bestrooi het gerecht met deze amandelen en fijngehakte peterselie.

Serveertip: Eet hier rijst of aardappelpuree bij.

Wijnadvies: Een leuke uitdaging voor de Sunny Mountain chardonnay!

Gestoofde kalfsrib-lappen met pruimen en preistamppot

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

Ingrediënten

2 perssinaasappels
750 g kalfsriblappen, op kamertemperatuur
peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
100 g gedroogde pruimen zonder pit
1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
750 g panklare prei
2 eetlepels fijngesneden koriander

Bereiding

Boen de sinaasappels schoon, rasp de oranje schil dun af en pers de vruchten uit.
Dep het vlees droog met keukenpapier, snijd het in dobbelstenen en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees al omscheppend bruin aan.
Voeg de sinaasappelrasp en het sap toe en stoof het vlees 1 uur met de deksel op de pan op een laag vuur.
Voeg de pruimen toe en laat het vlees in ± 30 minuten gaar stoven.
Kook intussen de aardappelen in water met zout gaar.
Kook de prei met aanhangend water en zout naar smaak beetgaar.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Schep de prei erdoor.
Strooi de koriander over het vlees en serveer metde stamppot.

Wijnadvies: Giacondi Nero d'Avola Sangiovese,rood, Italië

Gestoofde kalfsriblap met aardappel-rucolaschotel

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

Ingrediënten

500 g kalfsriblappen
peper
zout
3-4 eetlepels olijfolie traditioneel
2 uien, in ringen
1 blik tomatenblokjes à 400 g
½ dl rode wijn
1 zak Hollandse aardappelschotel à 450 g (Aviko, diepvries)
1 zak rucola à 75 g

Bereiding

Dep het vlees droog met keukenpapier en bestrooi het met peper en zout.
Verhit 2 eetlepels olie in een braadpan en braad het vlees aan beide kanten aan.
Neem het vlees uit de pan, fruit de ui glazig en leg het vlees weer terug in de pan.
Voeg de tomatenblokjes met het vocht en de wijn toe en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en stoof de kalfsriblappen in 1½ uur zachtjes gaar.
Verhit de rest van de olie en bereid de aardappelschotel volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Neem de pan van het vuur en schep de rucola door de aardappelschotel.
Serveer direct met de gestoofde kalfsriblappen.

Wijnadvies: Bourgogne, Pinot Noir, rood, Frankrijk

Gestoofde kalfsschenkel

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

Ingrediënten

1 kalfsschenkel
peper
zout
paprikapoeder
1 eetlepel boter
½ kopje witte wijn
½ kopje zure room
sauspoeder

Bereiding

Wrijf het vlees in met peper, zout en paprikapoeder, bestrijk het met gesmolten boter en leg het in de natgemaakte Römertopf.
Vermeng de room met de wijn en giet dit over het vlees.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 200°C is ingesteld en stoof het vlees in ± 1½ uur gaar en mals.
Bedruip het vlees na een uur.
Giet het vocht in een pannetje, leng het met water aan en dmaak e saus af met sauspoeder.
Laat het vlees intussen zonder deksel in de oven een bruin korstje krijgen.
Dien deze schotel op met aardappelpuree en een salade.

Variatietip: Beleg de kalfsschenkel voor het braden met dunne plakjes spek.

Variatietip: Maak de saus af met nootmuskaat.

Variatietip: Bestrijk de kalfsschenkel met losgeklopt ei en paneermeel en plaats het vlees daarna zonder deksel in de oven terug.

Gestoofde karbonades

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

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf 4 (schouder)karbonades in met 1 eetlepel mosterd en wat peper en zout.
Verhit 2 eetlepels boter in een hapjespan en bak het vlees rondom bruin.
Voeg 1 blik gepelde tomaten met sap, ½ bouillonblokje, 1 theelepel tijm en wat peper en zout toe en stoof de karbonades zachtjes in ± 25 minuten gaar met het deksel half op de pan.
Garneer eventueel met verse takjes tijm.
Lekker met sperziebonen en aardappeltjes met tijm.

Gestoofde karbonades in Kriek Lambiek

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 schouderkarbonades
zout
peper
25 g boter
1 flesje Kriek Lambiek (250 ml)
1 kaneelstokje
2 eetlepels kersenjam
allesbinder

Bereiding

Bestrooi de karbonades met zout en peper.
Verhit de boter in een braadpan en bak de karbonades rondom bruin.
Voeg het bier en het kaneelstokje toe, stoof de karbonades in ± 20 minuten zachtjes gaar en neem ze uit het stoofvocht.
Roer de jam door het stoofvocht en bind het licht met Allesbinder.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Leg het vlees op 2 borden en schenk er een beetje saus over.
Lekker met verse doperwtjes met munt.

Gestoofde kip in knoflooksaus uit Spanje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
8 kippenvleugeltjes of kip-borrelhapjes
8 geplette tenen knoflook
1 theelepel bloem
1 eetlepel cognac
5 eetlepels kippenbouillon (van tablet)
2-3 eetlepels fijngesneden peterselie
zout
peper
10 draadjes saffraan

Bereiding

Verhit de olie en bak de kip en de knoflook hierin in 5-10 minuten lichtbruin.
Verwijder de knoflook en bewaar ze in een vijzel.
Strooi de bloem in de pan en bak die al omscheppend even mee.
Voeg de cognac en de bouillon toe en laat de kip afgedekt 15 minuten stoven.
Wrijf de gebakken knoflook in de vijzel fijn en meng dit met de peterselie, zout, peper en de saffraan.
Roer het knoflookmengsel door de kip en laat alles nog eens 15 minuten stoven.

Gestoofde kip met dadels en pittige mandarijnensaus

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

Ingrediënten

12 kipdrumsticks
1 snufje cayennepeper of chilipoeder
wat versgemalen zwarte peper en wat zout
2 eetlepels scherpe paprikapoeder
2 eetlepels zonnebloemolie
12 pitloze, in blokjes gesneden dadels
6 mandarijnen
1 teentje knoflook
1 fijngesneden ui
100 g in blokjes gesneden bleekselderij
2 ontvelde en in blokjes gesneden tomaten (zonder zaadjes)
1 eetlepel gehakte peterselie
½ l kippenbouillon
200 g gekookte rijst

Bereiding

Was de mandarijnen en verwijder de schil met een dunschiller.
Snijd de schil in dunne reepjes en snijd de mandarijnen in plakjes.
Bewaar een en ander tot gebruik.
Kruid vervolgens de drumsticks met wat peper en zout, paprikapoeder en chilipoeder.
Verhit hierna de olie in een ruime pan en fruit hierin de ui samen met de knoflook en de bleekselderij.
Voeg de kip eraan toe en braad deze snel aan alle kanten goudbruin.
Voeg nu de tomaat, de mandarijnschilletjes en de gesneden dadels toe en laat het geheel gedurende zo'n 10 minuten zachtjes smoren.
Voeg dan de bouillon toe en laat het gerecht op een matig vuurtje met de deksel op de pan nog eens pakweg 20 minuten stoven.
Voeg tot slot de mandarijnplakjes en de peterselie toe.
Serveer de rijst apart.
Een Rieslingwijntje zorgt voor de finishing touch.

Gestoofde kip met okra

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

Ingrediënten

4½ dl dashi of kippenbouillon
3 eetlepels mirin of zoete sherry
5 eetlepels sojasaus
2 in flinters gesneden kipfilets
1½ dl dashi of kippenbouillon
6 okers, stelen verwijderd
1 blok tofu in plakjes
bamboescheuten in luciferdunne plakjes

Bereiding

Snijd de okers in rondjes.
Vermeng de 4½ dl dashi of kippenbouillon, de mirin of zoete sherry en de sojasaus en breng het mengsel in een ondiepe pan aan de kook.
oeg het kippenvlees toe en stoof het op matig vuur 10 minuten.
Haal de pan van het vuur en zet hem apart.
Doe de resterende dashi of bouillon met de okra, de tofu en de bamboescheuten in een sauspan en kook dit mengsel 2 minuten.
Leg het kippenvlees en de groenten in lage schaaltjes en giet er tot slot een kleine hoeveelheid van het kookvocht van de kip over.

Gestoofde tilapia met kappertjessaus

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

Ingrediënten

1 kg panklare aardappelen
vastkokend
zout
750 g panklare worteltjes
500 g tilapiafilet
40 g boter
2 dl visfond, pot à 400 ml (La Croix)
1 dl slagroom (C1000)
2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Kook de worteltjes in water met zout net gaar.
Dep de vis droog met keukenpapier en bestrooi hem met peper en zout naar smaak.
Smelt de boter in een pan met dikke bodem en bak de vis licht aan.
Voeg de fond toe en stoof de vis met de deksel op de pan in ± 6 minuten gaar.
Schep de vis met een schuimspaan uit de pan en houd hem warm.
Voeg de slagroom toe en kook de saus op een hoog vuur iets in.
Roer de kappertjes erdoor.
Schenk de saus over de vis.
Serveer met de aardappelen en de worteltjes.

Serveertip: Bestrooi de worteltjes met fijngehakte peterselie.

Wijnadvies: Jean Balmont, Chardonnay, wit,Frankrijk

Gestoofde varkensvlees- en groentestoofpot

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
500 g varkensribbetjes in stukjes van 2½ cm
30 g dungesneden gemberwortel
3 eetlepels saké of droge sherry
4 eetlepels sojasaus
2 eetlepels suiker
75 g haricots verts in stukjes van 5 cm
2 stengels bleekselderij in stukjes van 5 cm
75 g bamboescheuten in dunne reepjes

Bereiding

Verhit de olie in een grote bakpan, bak de plakjes gember even aan en haal ze er dan uit.
Doe de ribbetjes in de pan, zet het vuur hoog en bak ze aan alle kanten bruin.
Zet ze net onder water en doe de gember er weer bij.
Voeg de saké toe, dek de pan af en kook het geheel 1 uur.
Controleer de hoeveelheid water en voeg zo nodig meer toe.
Voeg, als het vlees klaar is, de sojasaus en de suiker toe en laat zonder deksel inkoken tot de saus stroperig is.
Doe intussen de bonen en de selderij met voldoende water en zout in een kleine pan en in kook ze 2-3 minuten bijna gaar.
Doe er na ± 2 minuten de bamboescheuten bij.
Verdeel het vlees over 4 borden en schik de groenten erbovenop.
Giet de rest van de saus erover.

Gestoomde abalone

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 verse abalones in de schelp
zout
4 eetlepels saké of droge sherry

voor de misosaus

6 eetlepels rode miso
4 eetlepels dashi of kippenbouillon
2 eetlepels suiker
2 eetlepels mirin of zoete sherry
Voor de garnering:
4 grote stukken konbu zeewier
60 g geconfijte gember in plakjes

Bereiding

Haal de abalones met een oestermes uit de schelp.
Schrob de schelpen schoon en bewaar ze.
Bestrooi de abalones rijkelijk met zout en schrob het zwarte gedeelte weg.
Haal de groene stukjes met een mes weg.
Kerf de abalones aan de oppervlakte licht in en bekleed de schelpen of de borden met zeewier.
Leg de abalones weer in de schelpen boven op het zeewier en doe er een lepel saké op.
Leg ze vervolgens in een stoompan of op een rooster boven kokend water, doe het deksel erop en stoom ze 20 minuten op een matig vuur.
Bestrijk de abalones na 12 minuten met de misosaus.
Haal dan de schelpdieren eruit, snijd ze horizontaal door en vervolgens in 1¼ cm dunne reepjes.
Doe ze terug in de schelpen en garneer ze met de gember.
Geef de overgebleven misosaus er als dipsaus bij.

Gestoomde andijvierolletjes met shii-takes

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

Ingrediënten

1 middelgrote krop andijvie
200 g shii-takes
4 eetlepels olijfolie met knoflook en chilipeper (Monini)
1 eetlepel droge sherry
(zee)zout
(vers)gemalen peper
een wok met deksel, stoomrekje en bamboe stoommandje

Bereiding

Was de krop andijvie in zijn geheel in ruim water en sla hem goed droog.
Maak de bladeren los en snijd de stugge steelaanzetten weg.
Maak op het aanrecht 8 stapeltjes van 3-4 andijviebladeren.
Veeg de shii-takes schoon en snijd ze in plakjes.
Verhit de helft van de olie in de wok en roerbak de shii-takes op hoog vuur bruin.
Blus af met de sherry en breng op smaak met zout en peper.
Leg de shii-takes op de andijviestapeltjes en rol de bladeren losjes op.
Leg de rolletjes in het bamboemandje of op een bord, sprenkel er de rest van de olie over en bestrooi met zout en peper.
Zet het stoomrekje in de wok, vul de wok tot 2 cm onder het rekje met water en breng het aan de kook.
Zet het stoommandje of het bord op het rekje, leg het deksel op de wok en stoom de andijvierolletjes in 10-15 minuten beetgaar.
Serveer deze rolletjes bij geroosterd vlees of bij geroosterde kip.

Gestoomde cajunkip met courgette en wortel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g courgette
2 grote wortelen
1 dunne prei
8 mooie bladeren ijsbergsla
250 g kipfilet
50 g chorizo in dikke plakken
½ eetlepel cajunkruiden

Bereiding

Was de courgette, was en schrap de wortelen en snijd beide groenten in luciferdunne reepjes.
Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
Was de sla.
Breng in een grote pan ruim water met wat zout aan de kook.
Blancheer de slabladeren 2 minuten in het hete water, spoel ze direct in koud water af en laat ze goed uitlekken.
Snijd de kipfilet in heel dunne reepjes en de chorizo in blokjes.
Schep de courgette met de wortel, de prei, de kip, de chorizo en de cajunkruiden door elkaar.
Verdeel het mengsel over de slabladeren, sla de zijkanten van de bladeren naar het midden en rol ze stevig op.
Leg de rolletjes met de naad naar beneden in een ingevet stoommandje en laat de rolletjes boven de hete stoom in ± 20 minuten gaar worden.
Lekker met gekookte krielaardappeltjes en een pikante salsa.

Gestoomde garnalen met champagnesaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

30 reuzengarnalen
300 g gemengde sla
6 grote champignons
2 tomaten
2 avocado's
4 eetlepels citroensap
kervel
2½ eetlepels sojasaus
2 eetlepels truffeljus
4 eetlepels extra vergine olijfolie
4 eetlepels arachideolie
50 g koude boter
30 g sjalot
2 dl champagneazijn
1 dl slagroom
1 mespunt cayennepeper
peper
zout

Bereiding

Meng tweederde van het citroensap, de sojasaus, de truffeljus, de peper, het zout en de twee oliesoorten tot een mooie emulsie.
Pel de garnalen, snijd ze aan de rugzijde in en verwijder het zwarte darmkanaal.
Was de sla en laat het drogen.
Snijd de champignons in dunne reepjes (juliennes) en besprenkel deze met de helft van het overgebleven citroensap.
Pel de tomaten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Snijd de avocado's door, verwijder de pit en neem het vruchtvlees met een lepel uit de schil.
Snijd de avocado in stukjes en besprenkel deze met het overige citroensap.
Snijd de boter in kleine blokjes en bewaar deze in de koelkast.
Hak de sjalot.
Kook de azijn samen met de gehakte sjalot in tot er nog nauwelijks vocht over is.
Voeg de slagroom toe en laat de saus iets inkoken.
Zeef de saus, maak op smaak met zout en cayennepeper en klop er vlak voor het serveren de ijskoude klontjes boter door.
Stoom de garnalen in het stoommandje gaar.
Verdeel de salade over de bordjes en leg de avocado, champignon en tomaat in het midden.
Besprenkel het geheel met de sojavinaigrette.
Leg de garnalen op de rand van de salade en schep wat van de champagnesaus op ieder garnaal.
Garneer de borden met een toefje kervel.

Gestoomde kip

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
2 eetlepels zout
2 eetlepels saké of droge sherry
1 eetlepel lichte sojasaus
1 eetlepel donkere sojasaus
4 bladeren Chinese kool
1 stukje daikonwortel
1 kleine rode paprika

Bereiding

Vermeng de saké en de sojasaus, giet dit mengsel over de kip en wrijf het er goed in.
Doe de kip vervolgens in een stoompan of in een schotel op een rooster boven kokend water, leg het deksel erop en stoom de kip 15 minuten op een matig vuur.
Snijd het vlees in 1-¼ cm dunne reepjes.
Haal intussen met een appelboor een stuk uit de daikonradijs.
Druk de paprika in het gat en rasp ze samen fijn.
Leg de koolbladeren op een bord en schik het kippenvlees erop.
Garneer dit met hoopjes geraspte daikonradijs.
Reduceer het kookvocht van de kip door het in een sauspan op hoog vuur snel te laten inkoken.
Geef het er als saus bij.

Gestoomde kip met dragon

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

Ingrediënten
voor de court-bouillon

2 wortelen
2 uien
2 kruidnagels
1 teentje knoflook
1 kruidentuiltje (tijm, laurier, peterselie)
1 tak selderij
1 dikke tak dragon
1 kalfsbeen
zout
peper
1 kip

voor de saus

3 eetlepels gehakte dragon
2 eetlepels room
1 eidooier

Bereiding
Bereid eerst de court-bouillon met 2 l water en alle opgegeven ingrediënten, maar neem slechts de helft van de dragon en bewaar de rest.
Laat de bouillon 20 minuten trekken.
Snijd de kip in stukken, leg die met de rest van de tak dragon in het bovenste element van de stoomkoker en laat ze op de stoom 35 minuten koken.
Hak de gestoomde dragon.
Laat de court-bouillon inkoken tot er nog ± 1 l over is.
Klop de eidooier met de room en voeg dit onder voortdurend roeren bij de ingekookte court-bouillon.
Doe de gehakte dragon erbij, verdeel de saus over 4 soepborden en serveer de stukken kip daarin.

Gestoomde kiprolletjes met verse roomkaas en mangosaus

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

Ingrediënten

250 g kipfilet
een handje spinazie (handje vol)
½ mango
zout
peper
50 g verse roomkaas (Mon Chou of Rederijkertje)
olie om in te vetten
½ eetlepel citroensap

Bereiding

Snijd de kipfilet doormidden, leg de helften tussen twee velletjes plasticfolie en sla ze met de brede kant van een hakmes voorzichtig plat.
Was de spinaziebladeren, slinger ze droog en verwijder de steeltjes.
Schil de mango.
Bestrooi de kipfilets met zout en peper, bestrijk ze met een laagje verse roomkaas en bedek ze met spinaziebladeren.
Snijd van de mango 2 smalle partjes af en leg die op het midden van de kipfilets.
Bestrijk 2 stukken aluminiumfolie met een beetje olie en leg de kipfilets er middenop.
Rol de filets met behulp van het folie zo strak mogelijk op, wikkel het folie er stevig omheen en draai de uiteinden in elkaar.
Snijd de rest van de mango in stukjes en pureer ze met het citroensap in een foodprocessor.
Stoom de verpakte kiprolletjes ± 10 minuten boven kokend water; dek ze tijdens het stomen met een deksel of bord af.
Laat de rolletjes minstens 5 minuten rusten, verwijder dan het folie en snijd de rolletjes met een scherp mes in plakjes.
Schik de plakjes op kleine bordjes, leg er een lepel mangosaus naast en garneer het geheel met een spinazieblaadje.
Serveer direct.

Gestoomde kreeft met venkel en gekonfijte tomaat, aroma van acaciahoning

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kreeften van 700 g
2 venkels
2 tomaten
olijfolie
kippenbouillonpasta
boter
1 sjalot
acaciahoning
¼ l room
5 eierdooiers
tagliatelli

voor de kruidenbouillon

water
3 eetlepels
witte peper
2 eetlepels paprikapoeder
1 koffielepel cayennepeper
1 koffielepel kippenbouillonpasta
¼ l brandy
¼ l frambozenazijn

Bereiding

Bereid de kruidenbouillon met de opgegeven ingrediënten.
Laat de kreeften hierin 12 minuten koken.
Haal ze daarna uit de bouillon en laat ze afkoelen.
Snijd de kreeften overlangs in twee.
Bewaar de scharen voor decoratie.
Snijd de venkelknollen in julienne en hak de sjalot fijn.
Verwarm de oven op 175°C.
Stoof beide aan in boter en voeg de olijfolie en kippenbouillonpasta toe.
Voeg, wanneer de groenten gaar gestoofd zijn, 2 eetlepels acaciahoning toe.
Giet de venkel af door een zeef, maar houd het kookvocht apart.
Pel en ontpit de tomaat en snijd in brunoise, doe dit samen met de gestoofde venkel in een ovenschotel, besprenkel met acaciahoning en laat dit 15 minuten in de warme oven verder garen.
Klop de eierdooiers, de venkelfumet en de room op tot sabayon.
Laat niet koken. Kook de tagliatelli al dente, giet af en stoof lichtjes in olijfolie.
Dresseer op een voorverwarmd plat bord centraal de warme tagliatelli, daarop ½ kreeft samen met een uitgehaalde kreeftenschaar.
Leg de gestoofde venkel in de kop van de kreeft en wat lager de tomatenblokjes.
Nappeer alles met sabayon, uitgezonderd de tomatenblokjes.

Gestoomde langoustines in een dipsausje

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 langoustines
5 dl court-bouillon
1 tomaat
3 eetlepels mayonaise
1 eetlepel ketchup
10 druppels Worcestershiresaus
1 eetlepel citroensap
cayennepeper
½ bosje peterselie

Bereiding

De langoustines stomen in een vergiet boven de kokende court-bouillon.
De tomaten 10 seconden in kokend water dompelen, onmiddellijk afkoelen in koud water, pellen, halveren, de zaadjes verwijderen en het vruchtvlees in kleine blokjes snijden.
De mayonaise in een kom mengen met de ketchup, het citroensap, de Worcestershiresaus en cayennepeper.
De blokjes tomaat er voorzichtig doorroeren.
Telkens twee langoustines, de staart omhoog, over de rand van een groot glas of ijscoupe hangen en het glas garneren met een toef gewassen peterselie. In het midden tussen de glazen een kommetje met dipsaus plaatsen.

Gestoomde langoustines rnet vadouvan

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 grote langoustines van 200 g per stuk
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel vadouvan (mengsel van Indische specerijen en kruiden)

1 bosje koriander
pijnboompitten

Bereiding

Snijd de langoustines doormidden en verwijder het darmkanaal en de maag.
Breek de scharen.
Kruid ze met peper, zout en een flinke snuif vadouvan.
Besprenkel ze met olijfolie.
Leg ze in een stoommandje en stoom ze op een lage temperatuur gedurende 10 minuten gaar.
Mix de koriander met 100 ml olijfolie.
Breng op smaak met peper en zout.
Schik de langoustines op een bord en dresseer er wat van de korianderolie naast, bestrooid met pijnboompitten.

Gestoomde mosselen met romige visvulling

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

30 grote mosselen (1 kg)
2 eetlepels olie
1 bruin uitje (80 g), fijngehakt
2 theelepels fijngesneden verse gember
1 teentje knoflook, geplet
1 stengel vers citroengras, fijngesneden
1 theelepel garnalenpasta
500 g witvisfilet
1 eiwit
1 eetlepel room
1 eetlepel gehakt, vers basilicum
2 verse, rode Spaanse pepertjes, in plakjes

Bereiding

Boen de mosselen schoon, verwijder de baarden.
Zet de mosselen in een pan in wat koud water en breng dit aan de kook.
Laat ze ongeveer 3 minuten afgedekt pruttelen of tot de mosselen opengaan.
Giet ze af en laat ze goed uitlekken.
Verwijder de bovenste schelp van elke mossel en gooi die weg.
Verhit de olie in de pan, bak de ui, gember, knoflook en het citroengras tot de ui zacht is.
Voeg de garnalenpasta toe en roerbak 1 minuut.
Laat afkoelen.
Maal de vis fijn met het eiwit en de room.
Meng het vismengsel met het uienmengsel en het basilicum.
Schep het mengsel in de mosselschelpen, strijk de bovenkant af en leg daarop de reepjes peper.
Leg de mosselen in één laag in een bamboestoompan.
Dek af en stoom boven een pan kokend water tot het vismengsel gaar is.
Serveer warm.

Tip De ongestoomde mosselen kunnen een dag tevoren gemaakt worden. Bewaar afgedekt in de koelkast.

Gestoomde ossenhaas in soja-oestersaus

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

Ingrediënten

300 g ossenhaas in dunne reepjes

voor de marinade

1 eetlepel Japanse sojasaus (Kikkoman)
2 eetlepels arachideolie
½ theelepel 5-kruidenpoeder
1 theelepel geraspte gemberwortel

voor de saus

1 theelepel suiker
3-4 eetlepels Japanse sojasaus (Kikkoman)
2 eetlepels oestersaus
1 theelepel geraspte limoenschil
1 rode peper in dunne ringen
1 lente-ui in dunne ringen
2 plakjes gemberwortel van ± ½ cm

Bereiding

Meng de ingrediënten voor de marinade en laat het vlees hierin ± 15 minuten marineren.
Meng de ingrediënten voor de saus en verwarm de saus zacht.
Verhit een stoompan en stoom het vlees met de aanhangende marinade in 3-5 minuten gaar.
Neem het vlees uit de stoompan, vermeng het met de saus en serveer met gestoomde rijst en komkommer-tomaatraita.
Gebruik geurige pandanrijst en stoom die in een speciale rijststomer of in een bamboe stoommand.

Gestoomde visrolletjes 2

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

Ingrediënten

4 scholfilets of tongfilets
4 2 minuten geblancheerde bosuitjes
175 g garnalen
2 eetlepel maïzena
1 theelepel saké of droge sherry
2 geklopte eieren
1 mespuntje zout

voor het glazuur

1 eetlepel witte miso
1 eetlepel mirin of zoete sherry
4 hele steurgarnalen voor de garnering

Bereiding

Ontvel de visfilets en leg ze op een plat oppervlak.
Hak de garnalen fijn en vermeng ze met de maïzena en de saké.
Verdeel de garnalenvulling over de vis en lepel ze op een bergje in het midden van de filets.
Snijd het groen van de uitjes fijn en leg dat naast de garnalen.
Bak de eieren met een snufje zout kruimelig en leg een schepje ervan naast de ui.
Rol de filets op, waarbij u het dikkere gedeelte eerst over de vulling vouwt en zet ze met een cocktailprikker vast.
Zet ze in het bovenste deel van een stoompan (u kunt ook een gewone pan gebruiken; zet de visrolletjes dan op een rooster boven het kokende water).
Stoom ze in 10-15 minuten gaar.
Bestrijk de rolletjes 5 minuten voor het einde van de kooktijd met het glazuur.
Snijd de rolletjes vervolgens in schijfjes en dien ze op, gegarneerd met de hele garnalen.

Gestoomde zalmfilet met wasabisaus

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

Ingrediënten

1 pak wilde en witte rijst (250 g)
3 courgettes
½ l visbouillon (van tablet)
1 zakje sereh (vers citroengras, 3 stuks)
2 schaaltjes zalmfilet (à ca. 250 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 eetlepel wasabipasta (doosje à 45 g)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Courgette schoonmaken en in blokjes snijden.
In pan bouillon en 1 stengel citroengras aan de kook brengen.
Rest van citroengras in stukken snijden en in stoommandje of vergiet uitspreiden.
Zalmfilet met zout en peper bestrooien en op citroengras leggen.
Deksel op stoommandje leggen.
Boven kokende bouillon zalmfilet in 12 minuten gaarstomen.
In braadpan olie verhitten.
Courgette 2 minuten bakken.
Met deksel op pan in 6 minuten gaarsmoren en zout en peper naar smaak toevoegen.
Crème fraîche met wasabipasta losroeren.
Crème fraîche met 1-2 eetlepels bouillon mengen (rest bouillon wordt niet gebruikt).
Rijst met zalm en courgette serveren.
Wasabisaus over vis schenken.

Gesztenyekrem

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

Ingrediënten

3 dl met suiker stijfgeklopte slagroom
85 g kastanjepuree
2 cl rum
1 dl melk
17 g cacao
20 g suiker
1/3 eierdooier
35 g pure chocolade

Bereiding

Vermeng de eierdooier met de suiker en de cacaopoeder, roer er geleidelijk de lauwe melk door, zet het mengsel op het vuur en roer tot een dikke crème is ontstaan.
Laat deze afkoelen.
Begiet de kastanjepuree met de rum en vermeng deze met de slagroom.
Smelt de chocolade met suiker en wat water tot een tamelijk dikke massa.
Spuit aan de binnenkant van de glazen rondjes chocolade met een spuitzak.
Vul de glazen met de kastanjecrème en laat alles goed afkoelen.
Bedek de crème met een restje van de gesmolten chocolade.
Garneer met rozetjes slagroom en strooi er hagelslag over.

Geurige kippakketjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 stukken bakpapier
olijfolie
1 teentje knoflook
1 courgette
zout
bloem
4 enkele kipfilets
1 flinke ui
1 rode paprika
2 vleestomaten
versgemalen peper
basilicum
100 g geraspte kaas

Bereiding

Vet de stukken bakpapier (vierkanten) in het midden in met olijfolie en bestrijk ze met knoflookpuree.
Snijd de steelaanzet van de courgette, halveer hem in de lengte en snijd elke helft in 4 lengteplakken.
Leg die per 2 naast elkaar op het bakpapier en bestuif ze dun met zout en bloem.
Snijd de kipfilet in, leg ze plat, sla ze nog wat platter en leg ze op de courgette.
Snijd de ui en de paprika in ringen en de tomaten in plakken en verdeel die erover.
Strooi de peper, basilicum en kaas erover en sluit de pakjes: strijk ze naar boven plat en vouw ze om, strijk de zijkanten plat en draai ze als een toffee vast.
Leg ze op de bakplaat, bak ze 30 minuten op 200°C en laat ze 5 minuten nagaren.
Lekker met versgebakken frieten, gesneden van geboende, ongeschilde nieuwe aardappelen.

Geurige visbouillon

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

Ingrediënten

2 takjes bladselderij
het wit van 1 prei
1 ui
een klontje boter
500 g afval van platvissen (graten en koppen)
1 dl witte wijn
10 peperbolletjes
1 kruidenbuiltje (peterselie, tijm en laurier)
zout

Bereiding

Maak de selderijtakjes en het preiwit schoon en snijd ze in kleine stukjes.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Smelt de boter 1½ minuut in een schaal van minstens 1½ l inhoud op de ontdooistand (± 30%).
Voeg de groentestukjes toe en laat ze, afgedekt, op de sudderstand (= ± 30% vermogen) 4 minuten stoven.
Was de visgraten zorgvuldig en leg ze op de groenten.
Voeg er 1 l water, de witte wijn, de peperbolletjes, het kruidenbuiltje en wat zout aan toe, breng de bouillon in ± 12 minuten op de hoogste stand aan de kook en laat hem dan, afgedekt, op de ontdooistand (± 30%) nog 30 minuten verder trekken.
Giet de bouillon door een zeef en laat hem afkoelen.
Dep het vet met een stukje keukenpapier weg en verdeel de bouillon in porties, klaar voor gebruik of om in te vriezen.

Geurige zeewolf met gembersalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Tijd voor Vis			Sterren	

Ingrediënten

4 stukken zeewolffilet van ca. 150 g
200 g zeekraal
½ citroen (uitgeperst)
1 eetlepel zwarte peperkorrels
3 eetlepels bloem
2 eetlepels Chinese vijfkruidenpoeder
zout
4 eetlepels olie

voor de salsa

4 tomaten (ontveld en zonder zaadjes)
5 bolletjes gember (in dunne plakjes)
1 eetlepel gembersiroop (uit potje gember)
2 eetlepels korianderblaadjes
zout
peper (versgemalen)

Bereiding

Doe de zeekraal in een vergiet en schenk er kokend water over.
Laat de zeekraal uitlekken en afkoelen tot lauw.
Wrijf de stukken vis in met 1 eetlepel citroensap en laat ze even liggen.
Snijd de tomaten in kleine blokjes en meng ze in een kom met de gember, gembersiroop, de rest van het citroensap en korianderblaadjes.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Laat dit 10 minuten intrekken.
Plet in een vijzel of in een diep bord de peperkorrels met de bolle kant van een lepel tot grove stukjes.
Meng de bloem en vijfkruidenpoeder erdoor.
Wrijf de visfilets in met zout en wentel ze door het bloemmengsel.
Druk dit goed aan.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de zeewolffilets in ca. 10 minuten mooi bruin en gaar en keer ze halverwege voorzichtig met een spatel.
Verdeel de zeekraal over vier warme borden en leg de zeewolffilets erop.
Schep de salsa ernaast.
Serveer met mie of basmatirijst en een salade van waterkers.

Wijnadvies: De zeewolf met salsa heeft een hoog exotisch smaakgehalte. Een bloemige, milddroge Gewurztraminer uit de Elzas ook. Een perfect paar.

Gevogeltesaus

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

Ingrediënten

2 eetlepels boter
¼ l gevogeltefond
140 g verse, in plakjes gesneden champignons
1 rode paprika
1 groene paprika
1 gele paprika
1 dl crème fraîche
2 eierdooiers
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels grapefruitsap
1 snuifje cayennepeper

Bereiding

De boter verhitten, de champignons en het fond toevoegen en bij matige hitte zacht laten koken.
De paprika's schoonmaken en in reepjes snijden, toe voegen en ca. 8-10 minuten koken.
De crème fraîche met de eierdooiers, citroen- en grapefruitsap door elkaar roeren, een beetje cayennepeper toevoegen.
De saus hiermee legeren er bij een matige warmte nog ca. 5 minuten laten trekken, niet meer koken.
Serveer warm bij gevogelte of wit vlees.

Gevogeltesuprême Clovis

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

Ingrediënten

Bereiding

Neem de beste stukjes van een kip, kruid die met zout en versgemalen peper, laat ze in een sauteerpan even kleuren en leg ze dan op een bord.
Maak een fijne versiering van worteltjes, uien, sjalotten en selder, alles in dobbelstenen gesneden en laat die lichtjes wellen in de boter waarin de stukjes kip werden gebraden.
Voeg er tijm, laurier, peterselie en een takje dragon bij en overgiet alles met ½ fles Rodenbachbier.
Stoof de bereiding door het bier bijna volledig te laten inkoken en voeg er dan 4 in blokjes gesneden en in boter gefruite kampernoelies bij.
Rol bladerdeeg tot ½ cm dikte uit en snijd er 2 ronde lappen uit, groot genoeg om het gevogelte te omsluiten.
Leg op de ene lap een sneetje Ardeense ham, vervolgens de stukjes kip en eindig met de rest van de versiering.
Doreer de rand van het deeg en leg de tweede deeglap op de vulling.
Sluit de boorden met gedraaide franjes, bestrijk het deeg met eigeel, geef er enkele prikjes met een vork in en bak het geheel 15 minuten in een warme oven.
Serveer er afzonderlijk een cervoise-saus en seizoensgroenten bij.

Gevuld ciabattabrood

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

Ingrediënten

1 groot, overlangs gehalveerd ciabattabrood
6-8 eetlepels pesto
10 slabladeren (eikenbladsla, lollo verde, Hollandse sla en rode sla)
100 g rucola
3 geroosterde rode paprika's (pot, Bonduelle of Nefeli), in brede repen
6 plakken rauwe ham
150 g gerookte kip in plakken
2-3 vleestomaten in plakken
zout
peper
30 g pijnboompitten
frituurolie
20 grote basilicumblaadjes

Bereiding

Bestrijk beide broodhelften royaal met pesto.
Beleg het onderste brooddeel met sla, rucola, paprika, ham, kip en tomaat en bestrooi de vulling met zout en peper.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en strooi ze over de vulling.
Verhit de frituurolie tot 170°C en frituur de basilicumblaadjes hierin in ± 20 seconden krokant.
Verdeel ook het basilicum over de vulling en dek het brood af met de bovenste broodhelft.

Gevuld gehakt 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor het gehakt

4 beschuiten
500 g rundergehakt
2 eieren
1 eetlepel worcestershiresaus
1 theelepel zout
1 theelepel kerriepoeder
½ theelepel zwarte peper
½ theelepel paprikapoeder
enkele druppels rode pepersaus

voor de vulling

1 kleine zure appel
1 klein uitje
1 teentje knoflook
50 g rozijnen
50 g walnoten

om te bestrijken

2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel tomatenketchup

Bereiding
Verkruimel voor het gehakt de beschuiten, vermeng ze met de rest van de ingrediënten en kneed alles zeer goed door elkaar.
Schil voor de vulling de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel zeer klein.
Pel de ui en de knoflook, snipper de ui fijn en pers de knoflook uit.
Was de rozijnen en laat ze uitlekken.
Hak de walnoten grof.
Vermeng alle ingrediënten voor de vulling.
Doe de helft van het aangemaakte gehakt in een ringvorm van tenminste 1 liter inhoud, druk het gehakt aan en druk het iets tegen de randen op.
Verdeel de vulling over de laag gehakt, breng de rest van het gehakt daarover aan en druk het goed aan.
Roer de sojasaus met de tomatenketchup door elkaar en bestrijk het gehakt hiermee.
Verwarm het gevulde gehakt, onafgedekt, 5 minuten op 600 Watt en zet het dan 20-22 minuten op 300 Watt tot het gaar is.
Stort de gevulde gehaktring, vul het midden op met gekookte groenten (bijvoorbeeld worteltjes of bloemkoolroosjes) en serveer met gekookte rijst en een kerriesaus.

Gevuld Indiaas brood uit de kom

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 struikje paksoi
2 cm gemberwortel
1½ dl yoghurt
½ potje mango chutney (à 250 ml)
½ zakje verse koriander
zout
cayennepeper
4 naanbroden garlic-coriander (pak à 2 stuks)
2 eetlepels olie
400 g lamsgehakt
2 theelepels gemalen komijn

Bereiding

Paksoi in reepjes snijden, wassen en laten uitlekken.
Gember schillen en fijnsnijden.
Yoghurt en chutney door elkaar roeren.
Koriander erboven fijn knippen en erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Naanbroden doormidden snijden en aan opengesneden kant tot zakje insnijden.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
In pan 1 eetlepel olie verhitten.
Gehakt met gember en komijn rul bakken, op smaak brengen met zout en peper.
In grote braadpan of wok rest van olie verhitten en paksoi al omscheppend ca. 3 minuten bakken.
Naanbroden met water besprenkelen en onder grill ca. 2 minuten bakken, halverwege keren.
Naanhelften vullen met lamsgehakt en paksoi.
In vier kommen elk 2 gevulde naanhelften zetten.
Chutneysaus erbij serveren.

Gevulde ananas met ijs

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine ananas
¼ l pistache-ijs
4 eetlepels bananenlikeur

Bereiding

Halveer de ananas in de lengte.
Snijd met een gebogen grapefruitmesje het vruchtvlees uit de schil.
Verwijder de harde kern uit het vruchtvlees en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Schep het ijs met een ijsbolletjestang in de uitgeholde ananasschillen.
Verdeel er stukjes ananas over.
Schenk de bananenlikeur over de stukjes ananas en het ijs.

Gevulde appels

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

Ingrediënten

4 appels
2 eetlepels rozijnen
2 eetlepels fijngehakte walnoot
1 eetlepel bruine suiker
1 theelepel kaneel
4 bitterkoekjes in stukjes
½ dl amaretto

Bereiding

Was de appels en verwijder de klokhuizen.
Vermeng de overige ingredinten in een kom en laat dit mengsel 5 minuten staan.
Vul de appels met het mengsel, zet ze in een schaal en verwarm ze, onafgedekt, 8 minuten op ± 750 Watt.
Lekker met een verwarmde saus van blanke vla met kaneel.

Gevulde aubergines 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Splijt 6 aubergines in de lengte, maak in het midden een inkerving en dompel ze dan in warm bakvet.
Haal er vervolgens het vruchtvlees uit, hak het fijn en bewaar het.
Hak daarnaast ook 6 sjalotten en een teentje look en laat ze in 50 g boter wellen.
Voeg er 500 g mager varkensgehakt bij, meng met een vork, overgiet met een fles Rodenbachbier, kruid het geheel en laat het dan 30 minuten stoven.
Vul de aubergines, als het vocht volledig is ingekookt, met een mengsel van 1 lepel gesnipperde peterselie, 2 lepels broodkruim en het vruchtvlees van de aubergines, strijk het mooi glad, bestrooi met Parmezaanse kaas en paneermeel en laat het in de oven bruinen.
Garneer elke aubergine voor het opdienen met in frituurdeeg gerolde en in olie gefruite ui.

Gevulde aubergines met mosselen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 mooie grote aubergines
200 g gekookte mosselen
1 ui
1 teentje knoflook
3 tomaten
1 glas rode wijn
2 eetlepels olie
peper
zout
geraspte kaas

Bereiding

Kook de aubergines in ruim kokend water gedurende tien minuten en laat ze afkoelen.
Snipper de ui en het knoflook.
Snijd de aubergines in de lengte doormidden, lepel de aubergine leeg en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Ontvel de tomaten, snijd ze in partjes en verwijder de pitten.
Verwarm de olie en smoor hier de ui en het knoflook in gedurende vijf minuten.
Voeg vervolgens de auberginebloklokjes toe en smoor nogmaals vijf minuten.
Doe de tomaten met de wijn erbij en dek de pan af met een deksel.
Breng het geheel na zeven minuten op smaak met zout en peper en roer de mosselen door de groente.
Laat de mosselen nog even door en door heet worden en verdeel het mengsel over de vier auberginehelften.
Strooi hier de geraspte kaas over en laat de kaas onder de voorverwarmde ovengril gratineren.
Serveer met macaroni of gekookte rijst.

Gevulde avocado's

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

Ingrediënten

2 bosuitjes
een handje taugé
½ rode paprika
1 teentje knoflook
olie
1 pakje Quornstukjes
Japanse sojasaus
versgemalen peper
2 avocado's

Bereiding

Snipper de bosuitjes fijn.
Spoel de taugé af.
Snijd de paprika in kleine blokjes.
Snipper de knoflook.
Verhit olie in een koekenpan of wok en bak de paprika even aan.
Voeg de Quorn toe, bestrooi met versgemalen peper en schenk er een scheutje sojasaus over.
Bak de taugé en de bosuitjes heel kort mee en laat het geheel een beetje afkoelen.
Halveer de avocado's en schep het vruchtvlees eruit (laat een klein randje zitten).
Meng de stukjes avocado met het lauwwarme Quornmengsel en vul de halve avocado's hiermee.
Lekker met rijst of aardappelpuree en spinazie.

Gevulde avocado met krab 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 citroen
1 rijpe avocado
1 blikje krab
2 eetlepels zure room
6 takjes dille
zout
peper

Bereiding
Halveer de citroen en pers 1 helft uit.
Snijd van de andere helft 2 plakjes en halveer deze.
Halveer de avocado en verwijder de pit.
Lepel het vruchtvlees eruit en prak het fijn.
Houd enkele mooie stukjes krab apart en meng de rest van de krab met ½ eetlepel citroensap, de zure room en de geprakte avocado.
Knip er 4 takjes dille boven fijn en breng het mengsel op smaak met citroensap, zout en peper.
Doe het krabmengsel in de uitgeholde avocadohelften en zet ze op 2 bordjes.
Garneer ze met de stukjes krab, plakjes citroen en takjes dille.
Geef er geroosterd brood bij.

Gevulde balsamico-courgettes

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

Ingrediënten

1 aubergine in kleine blokjes
zout
peper
200 g rijst
1 kippenbouillontablet
4 kleine courgettes
3 eetlepels olijfolie
5 eetlepels balsamico-azijn
3 eetlepels gehakte basilicum

Bereiding

Bestrooi de aubergine met zout en laat hem ± 30 minuten uitlekken.
Kook de rijst met 4 dl water en de verkruimelde bouillontablet volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Halveer de courgettes in de lengte en verwijder de zaadkernen met een theelepel.
Kook de halve courgettes in ruim water met 2 theelepels zout in ± 5 minuten beetgaar.
Dep de auberginebloklkjes droog en bak ze in de olijfolie in ± 15 minuten gaar.
Voeg de azijn toe, laat die inkoken, breng op smaak met zout en peper en roer er de basilicum door.
Vermeng de rijst met het auberginemengsel en vul de courgettes ermee.
Dit gerecht kunt u warm of koud eten.

Gevulde broodjes

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

Ingrediënten

½ pak witbroodmix
15 g boter
1½ dl lauw water

voor de vulling

1 ui
1 teentje knoflook
25 g boter
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel donkerbruine basterdsuiker
150 g gehakt
cayennepeper

Bereiding

Maak een deeg van het broodmix, de boter en het water en laat het rijzen.
Maak intussen de vulling.
Smelt de boter en roer er de gesnipperde ui en de knoflook door.
Roer er dan de maïzena, de ketjap en de basterdsuiker door, bak het gehakt hierin rul en voeg wat cayennepeper toe.
Verdeel het gerezen deeg in stukken en vorm van elk stuk een bolletje.
Druk de bolletjes zo plat mogelijk en schep het gehaktmengsel erop.
Vouw het deeg over de vulling en druk de randen stevig op elkaar.
Bekleed een groot plat bord met bakpapier en leg de gevulde broodjes met de naad naar beneden erop.
Verhit de gevulde broodjes in de magnetron 6-7 minuten op 700 Watt en laat de broodjes dan enkele minuten nagaren.
Serveer de broodjes warm.

Gevulde cannelloni

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg verse spinazie
zout
150 g kwark
150 g geraspte Parmezaanse of Goudse kaas
1 ei
1 eierdooier
2 eetlepels fijngehakte peterselie
peper
nootmuskaat
aroma
100 g boter
8 stuks grote cannelloni
3 eetlepels paneermeel

Bereiding

Kook de spinazie met weinig zout gaar en hak ze fijn; laat de groente uitlekken, druk er zoveel mogelijk kookvocht uit en doe de spinazie in een kom.
Klop de kwark los, roer er 100 g geraspte kaas door en laat de kwark in een zeef uitlekken.
Klop het ei met de eierdooier los, roer er de peterselie en naar smaak nootmuskaat, peper en aroma door.
Roer dit mengsel met de kwark door de spinazie.
Proef de groente en voeg naar smaak nog aroma, nootmuskaat en peper toe.
Schuif het rooster in het midden van de oven en verwarm deze voor (180°C, stand 3).
Vet een ovenschaal met 25 g boter in en smelt de rest van de boter.
Vul de cannelloni met het spinaziemengsel en leg de rolletjes naast elkaar in de ovenschaal; giet de boter over de cannelloni en strooi daar, als zoutloze boter is gebruikt, wat zout over.
roer de rest van de kaas door het paneermeel en strooi dit mengsel over de cannelloni.
Zet de schaal in de oven tot de cannelloni gaar en mooi van kleur zijn.

Gevulde courgettebloem met rivierkreeftjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 courgettebloemen
20 rivierkreeftjes
4 eetlepels water
wat citroensap
150 g boter
300 g zalm
1 ei
1 dl room
wat bieslook

Bereiding

Stoom de rivierkreeftjes en ontdoe ze van hun schaal.
Cutter de zalm, voeg het ei eraan toe, alsook de room, breng op smaak.
Vul de courgettebloemen met dit mengsel door middel van een spuitzak.
Stoom de bloemen tot ze gaar zijn.
Werk het water op met de boter en voeg er wat citroensap aan toe.
Serveer de bloem met de saus en de rivierkreeftjes.
Overstrooi met bieslook.
Garneer met wat groene kruiden en eetbare bloempjes.

Gevulde courgettes 6

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

Ingrediënten

250 g basmatirijst
2 courgettes
1 ui
2 eetlepels olijfolie
1 schaaltje half-om-halfgehakt (ca. 250 g)
1 theelepel kaneelpoeder
100 g gewelde abrikozen zonder pit (zak à 375 g)
75 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Courgettes schoonmaken en halveren.
Vruchtvlees tot ½ cm van de kant uit courgettes snijden (vruchtvlees wordt niet gebruikt).
Oven voorverwarmen op 200°C.
Ui pellen en snipperen.
In koekenpan olie verhitten en gehakt ca. 2 minuten bakken.
Ui erdoor scheppen en ca. 4 minuten meebakken.
Op smaak brengen met zout, peper en kaneel.
Abrikozen in reepjes snijden.
Rijst en abrikozen door gehakt scheppen.
Courgettes hoog opvullen met gehakt-rijstmengsel.
Courgettes bestrooien met kaas.
Courgettes op bakplaat in oven plaatsen en ca. 10 minuten verhitten tot kaas gesmolten is.
Lekker met tomatensalade met yoghurtdressing.

Gevulde courgettes in yoghurt

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

Ingrediënten

Bereiding

Vul 18 kleine courgettes zoals in dat recept is beschreven.
Leg ze in een pan en giet er zoveel water op dat ze bedekt zijn.
Breng aan de kook en laat met een deksel op de pan 35 minuten sudderen, tot het water is opgeslorpt en de courgettes bijna gaar zijn.
Voeg zonodig wat water toe.
Maak ongeveer 7½ dl yoghurt klaar om mee te koken, giet die over de courgettes en laat, met een deksel op de pan, nog 20 minuten verder sudderen, tot de courgettes heel zacht zijn.
Pers 3 teentjes knoflook uit met wat zout, voeg 1 theelepel gedroogde munt toe en meng goed.
Bak dit mengsel 2 minuten in 1 eetlepel boter en vermeng het dan met de yoghurt.
Roer en proef, voeg zonodig wat meer zout toe.
Dien warm op met gekookte rijst.

Info: Dit is een variatie op gevulde courgettes uit Syrië.

Gevulde courgettes met abrikozen

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

Ingrediënten

Bereiding

Laat 250-360 g gedroogde abrikozen 's nachts weken.
Maak hetzelfde aantal courgettes gereed als in 'Gevulde courgettes uit Syrië'.
Giet de abrikozen af en bewaar het vocht.
Snijd ze open zonder ze volledig te scheiden.
Leg een laag fruit op de bodem van een grote pan, leg daarop een laag courgettes en bedek met een tweede laag abrikozen. Ga verder met dergelijke lagen en eindig met een laag fruit.
Vermeng het water waarin de abrikozen hebben geweekt met 3 eetlepels olijfolie en giet dit in de pan.
Pers er twee citroenen boven uit.
Doe het deksel op de pan en laat op een zeer laag pitje 1 uur sudderen, tot de courgettes zacht zijn.
Voeg er eventueel wat water bij als het vocht in de pan opgeslorpt dreigt te raken.

Gevulde courgettes met yoghurtsaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snipper 2 sjalotjes en 1 teentje knoflook.
Halveer 4 courgettes overlangs en hol ze uit.
Rooster 25 g amandelen.
Meng 300 g lamsgehakt met 100 g basmatirijst, de ui en de knoflook en breng op smaak met kaneel, zout en peper.
Vul 4 courgettehelften met het rijst-gehaktmengsel (niet te vol), zet de andere helften erop en leg ze in een ovenschaal.
Schenk er 2½ dl bouillon over, dek de schaal af en zet hem ± 40 minuten in de oven.
Breng de yoghurt met 1½ eetlepel allesbinder aan de kook en laat ± 1 minuut zachtjes doorkoken.
Schenk de helft van de bouillon uit de ovenschaal.
Schenk het yoghurtmengsel over de courgettes en verwarm het gerecht (zonder folie of deksel) nog 10 minuten in de oven.
Bestrooi de courgettes met de geroosterde amandelen.

Gevulde courgettes uit de Balkan

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 courgettes (samen 750 g)
180 g kwark
1 eetlepel bloem
2 eieren
60 g boter
30 g gesmolten boter
1 eetlepel gehakte verse dille
2 eetlepels zure room
½ theelepel zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 °C.
Maak de courgettes schoon en snijd ze in de lengte in tweeën.
Haal het vruchtvlees er met een theelepel uit en gebruik het ergens anders voor of gooi het weg.
Blancheer de courgettes 4 minuten in kokend water.
Giet ze af en plaats ze in een vergiet om ze te laten uitlekken.
Droog ze daarna af met keukenpapier.
Vermeng de kwark met de eieren en de boter, voeg de dille en het zout toe en vul de courgettes met dit mengsel.
Beboter een ovenschotel, leg de courgettes erin en giet er de gesmolten boter over.
Plaats de schaal in het midden van de oven en bak, zonder deksel, 30-40 minuten, tot de bovenkant bruin is.
Zonodig kunt u wat water toevoegen.
Giet de zure room rond de courgettes en besprenkel ze met gehakte dille.
Dien onmiddellijk op.

Gevulde courgettes uit Iran

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

60-90 g gele spliterwten
1 fijngehakte middelgrote ui
2 eetlepels boter
250 g mager lams- of rundergehakt
60 g gekookte rijst (60 g = gewicht ongekookte rijst)
3 eetlepels fijngehakte peterselie
2-3 fijngehakte lente-uitjes
zout
zwarte peper
½ theelepel gemalen kaneel
een snufje nootmuskaat

Bereiding

Kook de spliterwten 25 minuten in ongezouten water of tot ze zacht zijn.
Laat de ui in de boter glazig worden.
Doe alle ingrediënten in een kom en kneed ze door elkaar tot ze volledig zijn gemengd.
Men serveert het gerecht met yoghurt.
De gevulde courgettes zijn heel lekker in een zwaardere saus.
Bak 1 grote gehakte ui in 2 eetlepels boter goudbruin.
Voeg 2 uitgeperste teentjes knoflook toe en bak tot ze goudbruin zijn.
Voeg 500 g gepelde en in dunne schijfjes tomaten toe en sauteer die.
Voeg wat water, peper en zout toe en laat sudderen tot alles zacht is.
Voeg dan ongeveer 12 kleine gevulde courgettes toe en laat sudderen tot alles gaar is.

Gevulde courgettes uit Syrië

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

Ingrediënten

24 kleine courgettes of 18 middelgrote
zout
3-4 eetlepels boter
1-2 tomaten in schijfjes
2 eetlepels tomatenpuree
sap van 1½ citroen
2-4 teentjes knoflook
1 theelepel gedroogde verkruimelde munt
Voor de vulling:
250 g mager lams- of rundergehakt
90 g gewassen en uitgelekte rijst
1 gepelde en gehakte tomaat
2 eetlepels fijngehakte peterselie
zout
zwarte peper
½ theelepel gemalen kaneel

Bereiding

Was de courgettes, besprenkel ze met zout en laat ze minstens ½ uur in een vergiet uitlekken.
Maak met een appelboor een gaatje aan een uiteinde van iedere courgette en haal de pulp eruit (de andere kant moet dicht blijven).
Maak de vulling (hoeveelheid naargelang de grootte van de courgettes).
Vul iedere courgette tot de helft; de rijst moet immers nog uitzetten.
Het is niet nodig, het gaatje te dichten.
Desgewenst kunt u de courgettes in boter aanbakken, tot ze licht gekleurd zijn, maar dit is niet noodzakelijk.
Leg een paar dunne schijfjes tomaat op de bodem van een grote pan met deksel.
Leg de courgettes naast elkaar in lagen op de tomaten.
Meng de tomatenpuree met 2½ dl water en het sap van 1 citroen en doe dit in een klein pannetje.
Breng aan de kook en laat even sudderen.
Giet de tomatensaus over de courgettes, doe het deksel op de pan en laat op een zeer laag vuur 1 uur pruttelen, of tot de courgettes zacht zijn
en de vulling gaar is.
Voeg zonodig wat meer water toe.
Knijp de teentjes knoflook uit met wat zout.
Vermeng dit met de munt en het overgebleven citroensap, verdeel het over de courgettes en kook nog een paar minuten langer.
Doe alle ingrediënten voor de vulling in een kom en kneed krachtig tot alles goed gemengd is.
Aan deze vulling kunt u een of twee eetlepels rozijnen en/of pijnboompitten toevoegen.
Als alternatief kunt u ook ½ theelepel gedroogde basilicum of marjolein toevoegen.
De groenten mogen slechts voor 3/4 gevuld worden, omdat de rijst uitzet.
Gebruik gekookte rijst als de groenten worden gebakken.

Gevulde crêpes met lentesalade

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

Ingrediënten

1 pak pannenkoekenmix
1 pak melk
met paprika gevulde groene olijven
olijfolie
blok feta
tomaat-balsamicodressing
100 g veldsla
100 g rucola
bakje cherrytomaten
verse basilicum in pot

Bereiding

Crêpes maken volgens de aanwijzingen op de verpakking met een scheut extra melk.
Na het bakken iets laten afkoelen.
Snijd ondertussen de cherrytomaten in partjes.
Was de veldsla en rucola en meng dit met de gevulde olijven en de cherrytomaten.
Leg de crêpe op een bord.
Maak een mooie toef sla in het midden van de crêpe.
Verkruimel de feta erover en garneer met wat blaadjes basilicum.
Giet als laatste wat tomaat-balsamicodressing eroverheen.
Maak het extra feestelijk door de borden te versieren met gekleurd lint!

Gevulde meloen 3

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

Ingrediënten

1 meloen
fruit van het seizoen

Bereiding

Halveer de meloen, schep de zaadjes eruit en schep het vruchtvlees er met een meloenbolletjeslepel uit. Vul de meloenhelften met de bolletjes en schoongemaakt fruit van het seizoen.

Gevulde paprika's 4

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

Ingrediënten

4 even grote, gele paprika's
200 g snelkook-couscous (Turkse/Marokkaanse winkels)
1 sjalotje
¼ komkommer
2 tomaten
1 eetlepel vers citroensap
zout
versgemalen zwarte peper
1 teentje knoflook
4 eetlepels olijfolie
elk 3 eetlepels gehakte peterselie en munt

Bereiding

Snijd van de paprika's het kapje af en verwijder met een grapefruitlepeltje de zaadlijsten.
Snijd van de onderkant eventueel een klein gedeelte af, zodat ze stevig staan.
Kook de paprika's 5 minuten in ruim water met zout en laat ze daarna omgekeerd uitlekken.
Bereid de couscous zoals op het pak staat aangegeven.
Rasp het uitje, schil de komkommer, verwijder het zaad en snijd de komkommer en de tomaten in blokjes.
Roer voor de saus het citroensap met zout en peper om en pers de knoflook erboven uit.
Klop de olie er straalsgewijs bij, zodat een lobbig sausje ontstaat en voeg de kruiden toe.
Schep dit alles met elkaar om en vul de paprika's ermee.

Gevulde vijgen

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

Ingrediënten

200 g kalfsgehakt
24 gepelde steurgarnalen
1 eetlepel verse koriander
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten
12 vijgen
2 dl room
2 eetlepels vijgenlikeur
zout
peper

Bereiding

Maak het gehakt en de garnalen samen met de koriander in een keukenmachine fijn en kneed er dan de pijnboompitten door.
Halveer de vijgen en vul ze met het gehaktmengsel.
Zet de gevulde vijgen met de helft van de room in een ovenschaal en bak ze ± 8 minuten op 180 °C.
Voeg het braadvocht en 2 eetlepels vijgenlikeur bij de resterende room en laat dit tot sausdikte inkoken.

Goong pow nam pla waan (kreeft met zoetzure saus)

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

Ingrediënten

1 zoetwaterkreeft
zout naar smaak
versgemalen zwarte peper
25 g gesmolten boter

voor de saus

25 g palmsuiker
25 ml tamarindewater
25 ml vissaus
1 theelepel gefruite sjalotten

Bereiding

Maak de kreeft schoon en snijd hem in tweeën.
Breng hem op smaak met zout en versgemalen zwarte peper en bestrijk hem met de gesmolten boter.
Zet hem onder een matig warme grill en laat hem daar ± 8 minuten.
Smeer hem af en toe met de overgebleven gesmolten boter in.
Leg hem op een bord en serveer hem met de saus.
Zet de palmsuiker en het tamarindewater in een kleine steelpan op laag vuur.
Roer tot de suiker geheel is opgelost en voeg dan de vissaus toe.
Laat het nog 1 minuut doorkoken, doe de saus in een schaal en strooi de gefruite sjalotten erover.

Gratin van krab

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g krabbenvlees
500 g verse spinazie
3 eierdooiers
wat witte wijn
wat citroensap
boter
1 teentje knoflook
1 tomaat
room
wat curry

Bereiding

Was de spinazie en zwier ze droog in een slazwierder.
Pel de tomaat, ontpit ze en snij ze in stukjes.
Laat de krabbepoten ontdooiïen, pel ze en snij in stukjes.
Pel de knoflook en snipper hem fijn.
Fruit de look aan in wat boter maar zorg ervoor dat hij niet bruin wordt.
Voeg de spinazie toe en roerbak ze op een niet te hoog vuur tot de blaadjes slinken.
Schik de spinazie in een diep bord met de stukjes tomaat erop.
Schik de krab op de spinazie.
Klop een sabayon van eierdooiers, de witte wijn en wat citroensap.
Voeg er op het einde wat room en een beetje curry aan toe.
Lepel de sabayon op de krab en plaats de borden onder de grill tot ze gegratineerd zijn.
Bestrooi de rand van het warme bord met een beetje curry en serveer onmiddelijk.

Griekse paprikasalade met feta en olijven

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd de uitgelekte inhoud van 1 pot geflambeerde ontvelde paprika's (335 gr) in repen en schep er 150 g fetablokjes in kruidige olie (potje), 50 g gehalveerde ontpitte zwarte en 50 g gehalveerde gevulde groene olijven, 2 eetlepels geroosterde pijnboompitten en 2 eetlepels fijngehakte munt door.
Klop een dressing van 1 uitgeperst teentje knoflook, 2 eetlepels citroensap, peper en zout en klop er 1 dl olijfolie door.
Meng de dressing door de salade.

Groentesoep in de magnetron

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

Ingrediënten

1 l bouillon
200 g soepgroente
30 g vermicelli
50 g aangemaakt runder- of kalfsgehakt

Bereiding

Breng de bouillon met de soepgroente en de vermicelli in een schaal met deksel in 7 minuten op HOOG (100%) aan de kook.
Maak kleine balletjes van het gehakt en doe die bij de soep.
Laat de soep vervolgens op MIDDEN LAAG (30%) vermogen nog 5 minuten sudderen en laat haar 5 minuten nagaren.

Ham-kalfskebab

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

Ingrediënten

4 dikke plakken ham
200 g kalfsvlees
8 sjalotjes
1 groene paprika, zaad en zaadlijsten verwijderd en in vieren gesneden
1 blikje ananasschijven (227 g), in stukken gesneden

voor de marinade

1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel sojasaus
1 dl droge rode wijn
1 theelepel vloeibare honing

Bereiding

Snijd de ham en het kalfsvlees in kebabblokjes.
Meng de ingrediënten voor de marinade en laat het vlees hierin 3 uur marineren.
Neem 4 met olie bestreken roosterpennen en rijg hier de stukken vlees aan, afgewisseld met de sjalotjes, stukken paprika en ananas.
Rooster de kebab 10 minuten, al draaiend boven een matig houtskoolvuur, waarbij u ze steeds met de marinade bestrijkt.

Ham-preisalade

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

Ingrediënten

1 dunne prei
100 g ham
mayonaise
peper
zout

Bereiding

Snijd de prei in reepjes en blancheer die kort.
Snijd de ham in reepjes.
Vermeng de prei en de ham met wat mayonaise en breng de salade op smaak met peper en zout.

Ham met cumberlandsauce

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

Ingrediënten

4 dikke plakken gekookte achterham
olijfolie

voor de saus

3 zeer fijn gehakte sjalotjes
de geraspte schil van 1 citroen
de geraspte schil van 1 sinaasappel
2 eetlepels bessengelei
1 ½ dl rode port
1 eetlepel wijnazijn
1 theelepel gemberpoeder
½ theelepel cayennepeper
het sap van citroen en sinaasappel
zout
peper

Bereiding

Doe alle ingrediënten voor de saus in een pannetje en verwarm het mengsel op een klein vuurtje.
Zorg ervoor dat het sausje niet gaat koken.
Bestrijk de plakken ham met wat olijfolie, leg ze boven op het rooster van de barbecue en laat ze van onderen snel bruin roosteren.
Keer ze niet.
Serveer de ham met een mandje knapperig brood en geef er de cumberlandsauce apart bij.

Ham! In de hamspiesen

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 dikke plakken ham (elk 120 g)
bakboter of olie
6 ontpitte, gedroogde pruimen
1 klein blikje ananasschijven (2 stuks)

Bereiding

Week de pruimen in lauw water.
Laat de ananasschijfjes uitlekken en snij er twee in stukjes.
Snij de ham in reepjes.
Laat de pruimen uitlekken en wikkel ze in een hamreepje.
Wikkel de stukjes ananas in de overige hamreepjes.
Rijg afwisselend een pruim en een stukje ananas aan de spiesjes.
Bestrijk alles met boter of olie. Gebruik eventueel een penseel.
Laat de brochettes een 10-tal minuten hevig roosteren onder de hete grill of op de barbeque.
Draai ze nu en dan om.

Serveertip: Serveer de spiesjes met een koude rijstsla. Het presenteert heel mooi als u de gebakken brochettes in een ongesneden brood steekt en zo op tafel zet. Als u kiest voor een miniversie hebt u een lekker aperitiefhapje vóór de barbecue.

Hamburgers met knoflook, paprika en bacon

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 teentjes knoflook
2 eetlepels olie
250 g rundergehakt
zout, peper
½ eetlepel worcestershiresaus
½ rode en ½ groene paprika
4 voorgebakken hamburgerbroodjes
4 plakjes bacon

Bereiding

Pel de knoflook en snijd de teentjes in dunne plakjes.
verhit 1 eetlepel olie en bak de plakjes knoflook hierin goudbruin.
Vermeng het gehakt met wat zout en peper, de worcestershiresaus en de gebakken knoflook, verdeel het in 4 porties en vorm er 4 hamburgers van.
Snijd de rode en de groene paprika elk in 4 dunne ringen.
Snijd de broodjes open.
Verwarm de grill of de barbecue voor.
Bestrijk de hamburgers en de paprikaringen met de rest van de olie.
Rooster de hamburgers onder de grill in ± 5 minuten of op de barbecue in ± 10 minuten gaar.
Leg ook de broodjes, de paprikaringen en de plakjes bacon onder de grill of op de barbecue, zodat ze lichtbruin kleuren.
Beleg de broodjes met de hamburgers, de paprikaringen en de bacon.
Lekker met chilisaus.

Hamburgers met rozemarijnmayonaise

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g mager varkensgehakt
250 g mager rundergehakt
50 g zeer fijngehakt ontbijtspek
zout,peper
1 theelepel fijngesneden rozemarijn
Voor de rozemarijnmayonaise:
150 g mayonaise
½-1 eetlepel rozemarijn
1 eetlepel mosterd
½-1 eetlepel citroensap
zout
peper

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten voor de rozemarijnmayonaise.
Vermeng beide gehaktsoorten, het spek, zout, peper en de rozemarijn en vorm van het gehaktmengsel 4 platte burgers.
Klem de hamburgers in een klemrooster en rooster ze boven heet vuur aan beide kanten 5-8 minuten.
Serveer de hamburgers met de rozemarijnmayonaise.

Hamtaartjes

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

Ingrediënten

2 aardappels
zout
6 plakken schouderham
6 plakken jonge kaas
6 sneetjes witbrood
boter
4 eetlepels mangochutney

Bereiding

Kook de aardappels in water met zout in ± 15 minuten beetgaar.
Giet ze af en laat ze uitdampen.
Steek met een uitsteekvorm 6 cirkels uit de plakken ham, 6 uit de kaas en 6 uit de sneetjes brood.
Snijd de aardappels in dunne plakken.
Bestrijk de broodcirkels aan één kant met boter.
Maak stapeltjes van brood, ham, 1½ theelepel chutney, 4 plakjes aardappel, 1½ theelepel chutney en kaas.
Steek ze eventueel vast met een satéstokje en rooster ze kort op de hete barbecue tot de kaas iets gesmolten en het brood licht gekleurd is.

Haring-aardappelsalade met ei

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

Ingrediënten

300 g aardappelen
1 rode ui
2 augurken
3 hardgekookte eieren
3 zoute haringen
1 rode appel
citroensap
1 bekertje zure room
1 eetlepel mayonaise
1 eetlepel mierikswortelpuree (potje)
samen 2 volle eetlepels geknipte peterselie, dille en munt
zout
peper
worcestershiresaus
een takje verse dille
1 eetlepel kappertjes

Bereiding

Snijd de aardappelen in gelijke stukken en kook die in weinig water met zout in 15 minuten nèt gaar.
Giet ze af, laat ze afkoelen en snijd ze in blokjes.
Snijd de ui in ringen, de augurken in halve plakjes en de eieren in partjes.
Haal de haringen van de graat en snijd het visvlees in schuine, niet te kleine stukken.
Snijd de ongeschilde appel in partjes en besprenkel die met citroensap.
Roer voor het sausje de zure room met de mayonaise en de mierikswortelpuree los en roer de kruiden erdoor.
Breng op smaak met peper, zout en Worcestershiresaus.
Schep alle ingrediënten, op de uiringen na, met elkaar om en zet de salade een uurtje weg; schep af en toe om.
Garneer de salade met de uiringen, de dille en de kappertjes.
Lekker met grof boerenbrood en boter.

Haring-rijstsalade met appeltjes

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

Ingrediënten

1 kop langkorrelrijst
4 gefileerde zoute haringen
2 appels (Granny Smith)
het sap van ¼ citroen
2 sjalotjes
peper
zout
4 eetlepels mayonaise
3 eetlepels yoghurt
een bosje verse koriander

Bereiding

Kook de rijst in 2 kopjes water gaar en laat hem afkoelen.
Snijd de haringen in stukjes.
Was de appels, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis.
Snijd de partjes in stukjes en bedruppel die met citroensap.
Pel de sjalotjes en hak ze fijn.
Roer de yoghurt door de mayonaise en kruid met peper en zout.
Meng alle ingrediënten in een slakom en bestrooi met fijngehakte koriander.

Haring met warme aardappelsalade en dillemayonaise

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

Ingrediënten

4 nieuwe aardappeltjes
8 zoute haringfilets
2 takjes dille
1 ui
2 ½ dl mayonaise
enkele druppels tabasco
een scheutje jenever
50 g zalmeitjes
peper
zout

Bereiding

Was de aardappelen zorgvuldig en kook ze in lichtgezouten water beetgaar.
Halveer de haringfilets in de lengte en schik ze per 2 op 4 borden.
Pluk de dillepluisjes van de takjes, bewaar enkele plukjes voor het garnituur en hak de rest fijn.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Roer de ui- en de dillesnippers door de mayonaise en breng op smaak met de tabasco, peper en zout.
Pel de aardappelen, snijd ze (eventueel met een eiersnijder) in dunne schijfjes en verdeel die over de borden.
Roer de jenever door de mayonaise en schep die vervolgens op de aardappelschijfjes.
Versier het geheel met de zalmkuit en de dilleplukjes.
Serveer dit gerecht met een glaasje ijskoude jenever en geef er wat grof brood bij.

Haringsalade 3

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

Ingrediënten

3 rolmopsen
2 appelen
½ kopje gekookte biet
1/8 l zure room

Bereiding

Snijd de rolmopsen, appelen en biet in stukjes en schep alles door elkaar.
Maak de salade aan met zure room en geef er volkorenbrood en boter bij.

Haringsalade Helgoland

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

Ingrediënten

3 zure haringen
1 bokking
4 tomaten
3 hardgekookte eieren
1 krop sla
5 eetlepels olie
3 eetlepels azijn
1 theelepel paprikapoeder
enkele druppels tabasco
1 ui
zout

Bereiding

Ontdoe de haringen en de bokking van huid en graatjes en snijd ze in stukjes.
Verdeel de tomaten in achten en snijd de eieren in plakjes.
Meng alles door elkaar in een schaal.
Maak een dressing van de olie, azijn, paprika en tabasco en giet dit over de salade.
Zet de schaal 30 minuten in de koelkast.
Maak de kropsla schoon, pluk hem in kleine stukjes en meng deze kort voor het opdienen door de salade.

Haringsalade in een deegbakje

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 zoute haringen
1 gekookt bietje
1 groene appel
1 grote augurk
1 eetlepel balsamicoazijn
2 eetlepels crème fraîche
versgemalen zwarte peper
zout
1 pak mini-deegbakjes (kant-en-klaar)
50 g veldsla
een paar sprietjes bieslook
(1 rood uitje)

Bereiding

Verwijder de staartjes van de haringen, veeg ze met keukenpapier schoon en snijd ze in kleine stukjes.
Stroop het bietje en snijd het in blokjes.
Snijd de ongeschilde appel en de augurk in even grote blokjes.
Schep dit alles met de haringstukjes om.
Klop een sausje van de azijn met de crème fraîche en breng dit met peper en zout op smaak.
Bekleed de deegbakjes met veldsla, verdeel er de salade over en schep er een lepeltje saus op.
Garneer met de bieslook en bestrooi de salade eventueel met wat fijngehakte ui.

Haringsalade met sinaasappel en avocado

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

Ingrediënten

2 nieuwe haringen
2 kleine sinaasappels
1 theelepel citroensap
peper
1 eetlepel olie
1 avocado
50 g gemengde sla

Bereiding

Snijd de haringfilets van de graat en snijd ze in brede stukjes (1 cm).
Schil de sinaasappels dik, zodat ook de witte huid wordt weggesneden en snijd de partjes tussen de vliesjes los.
Besprenkel de haring en de sinaasappel met het citroensap en de olie en bestrooi met versgemalen peper.
Zet de salade afgedekt koel weg.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schil de helften.
Snijd het vruchtvlees van één avocadohelft in dunne repen en van de andere helft in blokjes.
Schep de avocadoblokjes door de haringsalade.
Verdeel de gewassen sla over 4 borden, schep de haringsalade en de avocadorepen ernaast en besprenkel de salade met de achtergebleven marinade.

Haw mog hoy (gekruide gestoomde mosselen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

900 g verse mosselen
1 sjalot
1 teentje knoflook
4 verse rode pepers
75 ml plantaardige olie
1 theelepel gehakte korianderwortels
1 theelepel gehakte Kha gember
1 theelepel gehakt citroengras
½ theelepel gehakte limeschil
2 theelepels trassi
175 ml kokosboter
1 licht geklutst eendenei
25 g rijstmeel
zout naar smaak
versgemalen zwarte peper
zoete basilicum bladeren

Bereiding

Borstel de mosselen goed schoon en spoel ze met zout koud water af.
Stoom de mosselen tot ze open gaan en verwijder de mosselen die niet opengaan.
Haal de mosselen uit de schelpen en bewaar de grootste schelpen.
Hak de sjalot, de knoflook en de pepers in stukken.
Verwarm de olie in een wadjan.
Fruit de sjalot en de knoflook 3-4 minuten en voeg dan de pepers, de korianderwortel, de gember, de limeschil, het citroengras en de trassi toe.
Laat het mengsel, onder voortdurend roeren, doorkoken tot het goed ruikt en doe het dan in een mengkom.
Voeg de kokosboter, het ei, het meel, het zout en de versgemalen peper toe en roer alles goed door elkaar.
Blancheer de basilicumbladeren in kokend water en leg de in de overgebleven schelpen.
Leg 3 mosselen in iedere schelp en schep er een beetje saus over.
Leg de schelpen in een stomer en verwarm ze door en door.
Serveer ze dan meteen.

Hawaïaanse spareribs

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

Ingrediënten

2½ kg spareribs
1 citroen
4 takjes peterselie
een snufje oregano
4 teentjes knoflook
¼ theelepel peper
1 theelepel verse gemberwortel
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels droge sherry
1 ½ eetlepel honing
1 ½ eetlepel 5-kruidenpoeder
4 eetlepels Amerikaanse chilisaus
4 eetlepels arachideolie

Bereiding

Zet de ribbetjes in een grote braadpan onder koud water en voeg de citroen, de peterselie en de oregano toe.
Breng het aan de kook en laat de spareribs, gedeeltelijk afgedekt, 30 minuten koken.
Laat ze uitlekken en leg ze in een ondiepe schaal.
Roer in een kom de knoflook met de peper, de geraspte gember, de sojasaus, de sherry, de honing, het 5-kruidenpoeder, de chilisaus en de olie goed door elkaar.
Giet dit mengsel over de ribbetjes en laat ze afgedekt 1 uur marineren.
Verwarm de grill of barbecue voor en rooster de ribbetjes op matig vuur mooi bruin en krokant.
Bedruip ze regelmatig met de marinade.

Hawaïspies

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Zuid-Afrikaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Rijg stevige kalkoenfilet en sappige stukjes ananas aan spiesen en rooster ze 8 minuten op de barbecue (koekenpan: 5 minuten, grill: 6 minuten).

Heldere soep van glasmie en groenten

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

Ingrediënten

225 g glasmie
5 gedroogde zwarte paddestoelen
2 eetlepels gedroogde 'spice flowers'
150 g varkensvlees
2 teentjes knoflook
1 theelepel gehakte korianderwortel
¼ theelepel zout
2 peperkorrels
50 g bamboespruiten
5 lente-uitjes
50 g tahoe
1¼ l kippenbouillon
1 ei
versgehakte korianderbladeren

Bereiding

Week de glasmie in warm water tot het zacht is en laat het uitlekken.
Was de paddestoelen onder stromend koud water goed af en laat ze daarna 40 minuten in warm water. weken.
Verwijder de harde steeltjes en snijd de hoedjes in stukjes.
Week de 'spice flowers' in warm water tot ze zacht zijn en laat ze goed uitlekken.
Maal het vlees met een vleesmolen goed fijn en doe het in een mengkom.
Stamp de knoflook, korianderwortel, zout en peperkorrels tot een glad geheel is ontstaan, voeg het varkensvlees toe, meng alles zeer goed door elkaar en draai er balletjes van.
snijd de bamboespruiten, lente-uitjes en tahoe in stukjes.
Giet de bouillon in een diepe pan en breng die aan de kook.
Voeg de vleesballetjes toe, temper het vuur en laat de soep 20 minuten zacht doorkoken.
Voeg de mie, paddestoelen, 'spice flowers' en bamboespruiten toe en laat nog 15 minuten doorkoken.
Klop het ei licht op en voeg het onder voortdurend roeren aan de soep toe tot het ei hard is geworden.
Voeg tenslotte de tahoe en de lente-uitjes toe en laat de soep nog 1 minuut koken.
Doe de soep in een terrine en garneer met de gehakte korianderblaadjes.

Hongaarse bonensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hongaars	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote pot of 1 groot blik bruine bonen
2 grote preien
1 groene paprika
2 grote tomaten
250 g salami
1 bekertje zure room
1 eetlepel mayonaise
2 eetlepels kruidenazijn
peper
zout
paprikapoeder
peterselie

Bereiding

Laat de bonen uitlekken.
Maak de preien schoon en snipper ze zeer fijn.
Maak de paprika en de tomaten schoon.
Snijd de paprika in blokjes en de tomaten in plakken.
Snijd de worst in heel dunne plakjes.
Schep de prei, paprika, tomaat en worst door de bonen.
Roer een sausje van de room, mayonaise en azijn.
Breng dit op smaak met peper, zout, paprikapoeder en peterselie.
Maak de salade met dit sausje aan.
Serveer er sesamstokbrood of boerenbrood bij.

Hongaarse bruine bonensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hongaars	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote pot of 1 groot blik bruine bonen
2 grote preien
1 groene paprika
2 grote tomaten
250 g salami
1 bekertje zure room
1 eetlepel mayonaise
2 eetlepels kruidenazijn
peper
zout
paprikapoeder
peterselie

Bereiding

Laat de bonen uitlekken.
Maak de preien schoon en snipper ze zeer fijn.
Maak de paprika en de tomaten schoon.
Snijd de paprika in blokjes en de tomaten in plakken.
Snijd de worst in heel dunne plakjes.
Schep de prei, paprika, tomaat en worst door de bonen.
Roer een sausje van de room, mayonaise en azijn.
Breng dit op smaak met peper, zout, paprikapoeder en peterselie.
Maak de salade met dit sausje aan.
Serveer er sesamstokbrood of boerenbrood bij.

Hongaarse goulash

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

Ingrediënten

1 kg stoofvlees in blokjes
1 kop gehakte ui
1 uitgeperst teentje knoflook
2 eetlepels meel
1 theelepel zout
½ theelepel peper
1½ theelepel paprika
1/4 theelepel gedroogde tijm
1 groot blik tomaten
2½ dl zure room
noedels

Bereiding

Doe het vlees, de ui en de knoflook in de Römertopf.
Besprenkel met meel en schep door elkaar.
Voeg alle andere ingrediënten toe, behalve de zure room.
Meng goed.
Doe het deksel op de pot en bak 8-10 uur in een lauwe oven.
Voeg de zure room 30 minuten voor het einde van de kooktijd toe en meng goed.

Hongaarse goulash 2

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

Ingrediënten

600 g runderstoofvlees
4 eetlepels olijfolie
3 uien
1 teen knoflook
½ literblik tomaten
2 rode paprika's
zout, peper
300 g aardappelen
2 eetlepels paprikapoeder
3 augurkjes
200 g diepvries-doperwten
½ dl crème fraîche
1 theelepel kummelzaad

Bereiding

Snijd het vlees in flinke blokken en bak die in de olie bruin.
Snijd de uien in smalle parten, haal ze los en bak ze kort mee.
Knijp de knoflook erboven uit, voeg de tomaten toe en breng het geheel aan de kook.
Snijd de paprika's in smalle repen, de aardappelen in blokjes, de augurken in plakjes, voeg dit alles met wat zout en peper, het paprikapoeder, het kummelzaad en ½ l water aan het vlees toe en stoof het vlees in 3 uur gaar.
Laat de goulash dan in de open pan met de doperwten nog ¼ uur pruttelen en roer er tot slot de crème fraîche door.

Hongaarse goulash 3

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

Ingrediënten

800 g in grote stukken gesneden lamslappen
4 eetlepels olie
4 eetlepels bloem
4 grote gesnipperde uien
600 g 10 minuten voorgekookte aardappelen
5 grote ontvelde vleestomaten in stukjes
4 teentjes knoflook uit de knijper
1 theelepel kummelzaadjes
½ eetlepel milde paprikapoeder
½ eetlepel pikante paprikapoeder
5 dl bouillon (van bouillonblokjes)
200 g gewassen en in plakjes gesneden champignons

Bereiding

Bak het vlees in de olie mooi bruin en fruit de uien mee tot ze net beginnen te bruinen.
Voeg een scheutje water toe en laat het vlees op laag vuur 30 minuten doorsudderen.
Voeg dan de bloem toe en laat deze onder goed roeren lichtbruin worden.
Doe de aardappelen erbij en bak deze onder roeren enkele minuten mee.
Voeg dan de tomaten, knoflook, het kummelzaad en wat zout toe.
Roer het paprikapoeder met een deel van de bouillon tot een glad papje en giet dit met de rest van de bouillon in de pan.
Breng alles aan de kook, temper het vuur en laat de goulash met het deksel op de pan 30 minuten doorsudderen.
Controleer dan of het vlees gaar is, proef de goulash en voeg naar smaak worcestershiresaus, peper en zout toe.

Hongaarse goulash 4

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

Ingrediënten

600 g rundvlees
60 g boter of reuzel
4 uien
1 groene paprika
1 rode paprika
1 l bouillon
1 eetlepel paprikapoeder
1 eetlepel bloem
peper
zout
een snufje tijm
2 teentjes knoflook
1 blikje tomatenpuree
¾ kg aardappelen
een paar druppels worcestershiresaus

Bereiding

Snijd het rundvlees in dobbelsteentjes en bak het in de boter of reuzel bruin.
Doe het vlees daarna over in een grote braadpan en bak in de achtergebleven boter even de in ringen gesneden uien en paprika's.
Voeg dan de ui en paprika aan het vlees toe en zet de braadpan op een laag pitje.
Roer de paprikapoeder, bloem, peper en zout, tijm en uitgeperste knoflook goed door het vlees.
Doe daarna geleidelijk de koude bouillon en de tomatenpuree erbij.
Roer de goulash regelmatig en laat de pan tenminste twee uur pruttelen op een laag vuurtje.
Voeg dan de geschilde en in vieren gedeelde aardappelen erbij.
Laat deze ook gaar worden en breng dan de goulash op smaak met een paar druppels worcestershiresaus.

Info: Goulash is de Hongaarse nationale schotel en is in feite een soep. Wat wij in Nederland en België goulash (vleesstoofpot) noemen, is in Hongarije pörkölt. Er zijn verschillende varianten van goulash, bijv. met rundvlees, maar ook met schape- of varkensvlees en zelfs met vis. Deze laatste is een zeer pikante variant. Goulash wordt normaal bereid in een grote ketel die men boven een houtvuur hangt. De bereiding duurt een aantal uren, waarbij men voortdurend in de soep roert en kokende vleesbouillon of water toevoegt.

Hongaarse Goulash 5

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

Ingrediënten

500 g magere runderlappen
1 flinke ui
4 sjalotjes
50 g boter
1 klein blikje tomatenpuree
1 dikke teen knoflook
2 rode paprika's
1 eetlepel paprikapoeder
zout, peper
1 theelepel tijm
1 theelepel majoraan
1 laurierblaadje
½ literblik tomaatstukjes
3 augurkjes op zoetzuur
450 g kleine aardappeltjes (koelvitrine)
(rode wijn)
2 eetlepels sauspoeder voor rode variatiesaus

Bereiding

Snijd het rundvlees in blokken, snipper de ui, halveer de sjalotjes, snijd ze in smalle partjes en fruit ze in de hete boter.
Roer de tomatenpuree erbij en pers de knoflook erboven uit.
Snipper de paprika's, voeg ze met het paprikapoeder, zout en peper naar smaak en de kruiden toe en bak het geheel 10 minuten.
Voeg dan de tomaatstukjes met het vocht, de kleiner gesneden augurkjes en 2 eetlepel augurkjesvocht, de aardappeltjes en eventueel 1 eetlepel rode wijn toe, sluit de pan en laat het gerecht onder af en toe roeren minstens 3 uur stoven.
Roer het sauspoeder met wat vocht glad, roer dit bij de goulash en laat het vocht binden.

Hongaarse goulash 6

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

Ingrediënten

500 g uien
4 eetlepels olie
750 g sukadelappen
2 eetlepels paprikapoeder
1 teentje knoflook
zout
versgemalen peper
2 groene paprika's
250 g vleestomaten

Bereiding

Pel de uien en snijd ze grof.
Verhit de olie in een braadpan en fruit hierin de uien langzaam goudgeel; roer regelmatig.
Snijd het vlees in grote dobbelstenen en roer deze samen met het paprikapoeder en de knoflook goed door de uien.
Bestrooi het geheel met zout naar smaak en (voor de liefhebbers) met een mespunt scherpe paprikapoeder of peper.
Giet er een scheutje water bij, sluit de pan en laat het geheel 1 uur voorzichtig op een klein vuur stoven.
Voeg zonodig extra vocht bij.
Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in niet te kleine stukken.
Dompel de tomaten enkele tellen in kokend water, ontvel ze en snijd ook deze in grove stukken.
Meng de paprika's en tomaten door het ui-gerecht, breng het opnieuw aan de kook en stoof het geheel nog eens ½ uur.
Proef en voeg zonodig nog wat zout toe.
Geef hier stokbrood, macaroni of gekookte aardappelen bij.

Hongaarse goulash 7

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

Ingrediënten

600 g rundvlees
60 g boter of reuzel
4 uien
1 groene en 1 rode paprika
½ liter bouillon
1 eetlepel paprikapoeder
1 eetlepel bloem
(cayenne)peper, zout
een paar karwijzaadjes
een snufje tijm
2 teentjes knoflook
1 blikje tomatenpuree
3/4 kg aardappelen
een paar druppels worcestershiresaus

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelsteentjes en bak het in de boter of reuzel bruin.
Doe het vlees daarna over in een grote braadpan en bak in de achtergebleven boter even de in ringen gesneden uien en paprika's.
Voeg dan de ui en paprika aan het vlees toe en zet de braadpan op een laag pitje.
Roer de paprikapoeder, bloem, peper en zout, karwijzaadjes, tijm en uitgeperste knoflook goed door het vlees.
Doe er daarna geleidelijk de koude bouillon en de tomatenpuree bij.
Roer de goulash regelmatig en laat de pan tenminste 2 uur op een laag vuurtje pruttelen.
Voeg er dan de geschilde en in vieren gedeelde aardappelen bij.
Laat deze ook gaar worden en breng dan de goulash op smaak met een paar druppels worcestershiresaus.

Hongaarse goulash 8

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg mager rundvlees zonder zenen
1 afgestreken theelepel zout
½ theelepel zwarte peper
500 g uien
100 g boter of olie
2 afgestreken eetlepels paprikapoeder
1 afgestreken eetlepel bloem
1 kopje kokend water
½ kopje witte wijn
1 ½ kopje zure room

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes en strooi er zout en peper over.
Schil en hak de uien.
Verwarm de boter of olie, leg het vlees erin en bak het aan alle kanten bruin.
Voeg de ui bij het vlees, strooi het paprikapoeder erover en bak dit eveneens goed aan.
Strooi vervolgens de bloem erover en laat het onder voortdurend roeren nog ± 1 minuut bakken.
Giet het hete water en de wijn erbij en laat de goulash in de gesloten pan 1-1½ uur op een zacht vuur stoven, tot het vlees zacht is.
Roer tijdens het stoven zo nu en dan om.
Giet er, als het vocht te snel inkookt, telkens een beetje heet water bij.
Roer de zure room door de goulash.
Verwarm alles goed, maar laat niet meer koken.

Hongaarse herdersgoulash

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

Ingrediënten

200 g uien
200 g tomaten
200 g paprika
500 g runder- en varkenspoelet
2 eetlepels boter
paprikapoeder
zout

Bereiding

Snijd de uien in grove stukken en verdeel deze met enkele klontjes boter over de bodem van de natgemaakte Römertopf.
Leg de ontvelde, in vieren gesneden tomaten, de in reepjes gesneden paprika en het poelet hierop.
Bestrooi het geheel met zout en ruim met paprikapoeder, leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 220°C en stoof de goulash in ± 2 uur gaar en mals.
Dien deze schotel op met wit- of bruinbrood, gekookte aardappelen, rijst of macaroni.
Smoor eventueel de aardappelen in de schotel mee.
Voeg in dat geval een kopje water toe.

Variatietip: Laat 250 g zuurkool mee smoren.

Hongaarse salade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hongaars	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 blikken witte bonen
1 rode paprika
1 groene paprika
1 grote ui
3 eetlepels olie
4 vleestomaten
150 g salami
6 eetlepels magere yoghurt
1 eetlepel mosterd
1 geperst teentje knoflook
peper
zout
bieslook

Bereiding

Laat de bonen uitlekken.
Maak de paprika's schoon, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in reepjes.
Snipper de ui.
Bak de ui en de paprika ± 10 minuten in de hete olie.
Snijd intussen de tomaten en de salami in stukjes.
Roer een sausje van de yoghurt, de mosterd, knoflook, peper, zout en de fijngehakte bieslook.
Schep de afgekoelde paprika, de tomaten en de salami door de bonen.
Maak de salade aan met het sausje.
Geef er een spies geroosterd vlees bij.

Hongaarse witte bonensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 blikken witte bonen
1 rode paprika
1 groene paprika
1 grote ui
3 eetlepels olie
4 vleestomaten
150 g salami
6 eetlepels magere yoghurt
1 eetlepel mosterd
1 geperst teentje knoflook
peper
zout
bieslook

Bereiding

Laat de bonen uitlekken.
Maak de paprika's schoon, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in reepjes.
Snipper de ui.
Bak de ui en de paprika ± 10 minuten in de hete olie.
Snijd intussen de tomaten en de salami in stukjes.
Roer een sausje van de yoghurt, de mosterd, knoflook, peper, zout en de fijngehakte bieslook.
Schep de afgekoelde paprika, de tomaten en de salami door de bonen.
Maak de salade aan met het sausje.
Geef er een spies geroosterd vlees bij.

Hongaarse zuurkoolsoep met casselerrib

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hongaars	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 eetlepels boter
75 g gesnipperde (rode) uien
1 uitgeperst teentje knoflook
300 g zuurkool
1 theelepel komijn
½ theelepel suiker
½ eetlepel paprikapoeder (mild)
2 dl runderfond (pot á 4 dl)
50 g gerookte spekreepjes
1¼ dl Room Culinair
200 g casselerrib in blokjes(vleeswaar)
zout
peper
1 rode paprika in blokjes

Bereiding
Verhit de boter en bak de ui en de knoflook hierin ± 2 minuten.
Voeg de zuurkool, de komijn, de suiker en het paprikapoeder toe en bak die 1 minuut mee.
Schenk er de fond en 1½-2 dl water bij, voeg het spek toe en laat de soep ± 15 minuten koken.
Voeg de room en de casselerrib toe en warm die ± 5 minuten mee.
Breng de soep op smaak met zout en peper en bestrooi haar met de paprikablokjes.

Honinggeroosterde varkensribbetjes

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

Ingrediënten

4 eetlepels vloeibare honing
1 eetlepel sherry
3 eetlepels wijnazijn
1 koffielepel paprikapoeder
1 ui
1 teentje knoflook
1 kleine gemberknol
8 varkensribben
peper
zout

Bereiding

Vermeng de honing met de sherry, de wijnazijn, het paprikapoeder, peper en zout.
Pel de ui en het teentje knoflook, snipper ze fijn en voeg de snippers bij de marinade.
Was de gemberknol en rasp hem over de marinade.
Laat de varkensribben minstens 24 uur marineren.
Haal de ribbetjes uit de marinade en bak ze op de barbecue gaar.
Draai ze regelmatig om en bestrijk ze nu en dan met wat marinade.
De ribbetjes zijn klaar als de uiteinden van de beentjes ± 2 cm uit het vlees steken.
Serveer de ribbetjes met stokbrood en rauwkost en drink er een landwijn bij.

Hoppers 1 (krokante rijstflensjes)

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

Ingrediënten

2½ eetlepel gedroogde kokos
2½ dl koud water
250 g asmati- of patnarijst
½ theelepel zuiveringszout
1 afgestreken theelepel zout
30 g boter

Bereiding

Week de kokos 4 uur in het water.
Maal intussen de rijst in een vijzel, blender of keukenmachine.
Zeef het kokoswater bij de gemalen rijst en voeg dan zout en zuiveringszout toe.
Klop tot een glad beslag en laat dit 12 uur staan, zodat de gemalen rijst de vloeistof goed kan opnemen.
Klop het beslag zo luchtig mogelijk op.
Vet een hete, diepe koekenpan in met wat boter.
Giet er genoeg beslag in om de bodem net te bedekken en laat al ronddraaiend goed uitlopen.
Bak alleen de ene kant zo'n 30 seconden tot het flensje in het midden stevig wordt.
Laat dit op een warm bord glijden.
Bak de flensjes zo verder af en vet de pan zo nodig weer in.

Noot: Hoppers zijn fijne rijstflensjes. Traditioneel worden ze gebakken in een ronde pan of chatty van aardewerk in de hete as van houtskool. Men giet het beslag in de hete chatty en laat die meteen ronddraaien, zodat het beslag tegen de gebogen wanden omhoog vliegt en in een fijn filigrainpatroon stolt. Wie een wok of wadjan bezit, kan ze dus het beste daarin bakken.

Hoppers 2

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

Ingrediënten

15 g verse gist of 1 theelepel gedroogde gist
115 ml lauwwarm water
1½ theelepel suiker
350 ml gemalen rijst (gekookte rijst zonder zout fijnstampen met een pureestamper of malen in de keukenmachine)
350 ml rijstebloem of gewone bloem
2 theelepels zout
450 ml gehakte kokos
570 ml hete melk
450 ml heet water

Bereiding

Los de gist op in het warme water, voeg de suiker toe en laat het mengsel 10 minuten staan.
Als de gist begint te schuimen/borrelen, is hij goed en kunt u doorgaan met de rest van het recept.
Als er helemaal geen reactie komt, begin dan opnieuw met andere gist.
Doe de gemalen rijst, de bloem en het zout in een grote kom.
Maak kokosmelk met zowel de melk als het water: doe de melk met de gehakte kokos in een pan, laat het op laag vuur 10 minuten trekken, giet het door een kaasdoek en vang het vocht op.
Knijp de massa in de kaasdoek goed uit.
Maak met het water en de kokosmassa uit de kaasdoek op gelijke wijze nog een hoeveelheid kokosmelk (dus deze keer op waterbasis) en houd beide soorten kokosmelk apart.
Voeg het gistmengsel aan de melk-kokosmelk toe en meng dit door de droge ingrediënten in de beslagkom tot aan glad, dik beslag.
Laat dit een nacht staan, of zet de kom op een warme plaats tot het volume is verdubbeld (ongeveer 1 uur).
Het beslag moet zo dik zijn, dat u het nog net kunt gieten, maar zo dun dat u er een pan zo dun mee kunt 'bekleden' dat u er bijna doorheen kunt kijken.
Daarom moet u waarschijnlijk wat van de tweede kokosmelk (op waterbasis) toevoegen.
Het is moeilijk een richtlijn te geven voor de dikte van het beslag: oefening baart kunst!
Bovendien hangt de extra toe te voegen hoeveelheid sterk af van het absorptievermogen van de bloem.
Verhit een pan op een laag vuur; wrijf de binnenkant in met een stukje keukenrol dat u eerst in wat olie heeft gedoopt.
Giet een lepel beslag in de pan.
Pak de pan onmiddellijk op en draai hem rond, zodat het beslag kan 'rondlopen' tot op tweederde van de hoogte van de pan.
Leg een deksel op de pan en laat hem op een laag vuur ongeveer 5 minuten staan.
Als de bovenste rand een blekig bruin kleurtje heeft gekregen, is de hopper klaar.
Waar het beslag langs de wanden van de pan terug is gelopen naar de bodem, is dan een soort dikke bleke pannenkoek ontstaan; de opstaande rand is superdun en krokant.
Haal de hopper met een schuimspaan uit de pan en leg hem op een (taart)rooster.
Smeer de pan weer in met olie en bak de volgende hopper.
Herhaal de hele procedure tot al het beslag op is.
Serveer de hoppers warm met sambalsaus en een willekeurig vlees-, vis- of chickencurrygerecht.

Hoppers 2

Noot: Eigenlijk heeft u een soort mini-wok nodig, diepte ± 4 cm en doorsnee 10-15 cm. Bij het bedekken van de pan met het deeg ontstaat dan een soort 'eetbaar schaaltje', een pannenkoek in de vorm van een min of meer halve bol.
De pannen zijn voor iedere vakantieganger die naar Sri Lanka gaat overal op straat te verkrijgen voor nog geen 4 gulden, met een mooie houten steel en een speciaal hopperspateltje.
Deze specialiteit uit Sri Lanka wordt niet alleen als hoofdgerecht gegeten bij een avondmaaltijd, maar ook als ontbijt geserveerd. Het beleg bestaat dan uit suiker, (echte Engelse) jam of gewoon boter. Dwz voor de westerling; de Singalees doet er een zeer pittig groentemengsel in. Bij wijze van variatie kunt u er tijdens het bakken van de hopper een ei in doen dat dan wordt mee gebakken. laat de dooier zacht en u heeft een authentiek Singalees ontbijt.

Hoppers uit Sri Lanka

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

Ingrediënten

225 g rijstemeel of rijstebloem
225 g witbroodmix
1 eetlepel suiker
kokosmelk uit blik
bakboter of olie
keukenpapier

Bereiding

Kneed een soepel deeg van het rijstemeel of de rijstebloem, het witbroodmix, de suiker en 1½ dl kokosmelk en zet het afgedekt met folie een nacht weg.
Klop het de volgende dag met ± 4 dl kokosmelk tot een vloeibaar beslag, laat dit 2 uur rusten en roer het dan door.
Verhit in een kleine wok per keer 1 theelepel bakboter of olie, schenk er een kleine soep-opscheplepel vol beslag in en draai direct rond, zodat er een rand van 4 cm boven de bodem met beslag wordt bedekt, de rest vloeit terug naar de bodem, voor een dik laagje.
Leg er een deksel op en bak het pannenkoekje op laag vuur lichtgoudbruin.
Maak de rand met een spatel los en wip de hopper uit de pan op een stuk keukenpapier.
Serveer met een 'salade' van papaya, mango en banaan met 1 eetlepel citroensap en 3 eetlepels rietsuiker.
Breek voor eier-hoppers na het uitvloeien van het beslag een ei erin en laat dit, op laag vuur, met het deksel op de pan, stollen.
Serveer de eier-hoppers met zout en peper.

Een origineel hopper-pannetje is een mini-wok met aan de bovenkant een doorsnee van 15-20 cm.
Soms kunt u zo'n mini-wok vinden bij de toko of
Chinese winkel. Gebruik anders een zo klein mogelijke wok.

Hutspot 4

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

Ingrediënten

500 g magere runderlappen
650 g triangel patat (1 zak)
1 kg panklare hutspotgroenten (1 pak)
1 teentje knoflook
1 eetlepel kruidenbouillonpoeder
1 eetlepel tandoorikruiden
römertopf van 2½ l

Bereiding

Zet de Römertopf 15-20 minuten in koud water.
Snijd intussen het vlees in blokjes.
Neem de Römertopf uit het water en leg het vlees, de patat en de hutspotgroenten in Römertopfschaal.
Pel de knoflook, pers die erboven uit en strooi er het ouillonpoeder en de tandoorikruiden over.
Schep alles goed door elkaar en leg het deksel op de schaal.
Schuif de Römertopf in een koude oven, stel de oven in op 225°C en laat het gerecht in ± 1½ uur gaar worden.

Hutspot in de magnetron

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g aardappelen
300 g winterwortel
150 g gehakte uien
30 g boter
3 dl water
1 zakje jachtsaus
zout
peper
1 pakje borrelballetjes gehakt (uit de koelvitrine)

Bereiding

Schil, was en kook de aardappelen op de gebruikelijke wijze.
Smelt de boter in een andere schaal in 1 minuut op HOOG (100%).
Roer de uien erdoor en verwarm ze 3 minuten op HOOG (100%).
Doe er de schoongemaakte en in blokjes gesneden winterwortel, de jachtsaus en 3 dl water bij, zet de schaal met een deksel erop in de magnetron en kook de hutspot in 7 minuten op HOOG (100%) gaar.
Stamp de aardappelen fijn en snijd de balletjes gehakt in stukjes.
Meng alle ingrediënten.
Verwarm de hutspot nog 1 minuut op HOOG (100%).
Voeg naar smaak toe zout en peper.

Hüttenkäsetimbaaltjes met tuinkruiden

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 blaadjes witte gelatine
20 sprietjes bieslook
4 takjes peterselie
½ eetlepel citroensap
1 bakje Hüttenkäse
1 eetlepel mayonaise
zout, peper
1 kleine tomaat
1 bakje tuinkers

Bereiding
Week de gelatine ± 5 minuten in ruim koud water.
Knip het bieslook en de peterselie fijn.
Breng het citroensap met 2 eetlepels water aan de kook, knijp de gelatineblaadjes uit en los die van het vuur af in het hete vocht op.
Roer de Hüttenkäse, de mayonaise, de tuinkruiden en de opgeloste gelatine
door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
Spoel 2 timbaaltjes of andere kleine vormpjes met koud water af, schep het Hüttenkäsemengsel erin en laat het in de koelkast in ± 2 uur opstijven.
Was de tomaat en snijd hem in smalle partjes.
Stort de timbaaltjes op 2 bordjes en garneer ze met de tuinkers en de tomaat.
Geef er geroosterd brood bij.

IJsbergsalade met kalfslever

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

Ingrediënten

1 kleine krop ijsbergsla
250 g kalfslever
200 g rode uien
3 eetlepels geknipte bieslook
4 eetlepels (rode wijn)azijn
8 eetlepels olie
1 theelepel mosterd
zout
peper

Bereiding

Was de ijsbergsla en snijd hem in repen.
Pel de ui, snijd hem in vieren en snijd de delen overlangs in stukjes.
Roer de azijn met 6 eetlepels olie, de bieslook, de mosterd, zout en peper tot een sausje.
Bak de kalfslever in de rest van de olie in 6 minuten aan beide kanten, bestrooi met zout en peper en snijd de nog lauwe lever in reepjes.
Meng de sla met de lever en de dressing en serveer direct.

IJsbergsalade met kipfilet en amandelmayonmaïse

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kipfilet
40 g gehakte amandelen
1 krop ijsbergsla
125 g halvanaise
1/8 l magere yoghurt
2 theelepels citroensap
1-2 eetlepels ketjap
20 g boter
zout
peper

Bereiding

Bak de opengesneden kipfilet in de hete boter iedere kant 6 minuten.
Bestrooi met zout en peper en laat afkoelen.
Rooster de gehakte amandelen in de hete boter goudbruin.
Was de ijsbergsla, scheur hem in stukken en droog ze.
Breng de halvanaise op smaak met de yoghurt, zout, peper, het citroensap en de ketjap.
Snijd de kipfilet in plakken.
Schik de ijsbergsla op een platte schaal.
Bestrooi met de helft van de amandelen en schep de rest van de amandelen door de mayonaise.
Schik het vlees op de sla en serveer met de amandelmayonaise.

Imam bayaldy (gevulde aubergines)

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

Ingrediënten

4-5 aubergines van gelijke grootte
5-6 tomaten
5 uien
2 wortelen
1 selderijknol
4-5 teentjes knoflook
½ citroen
1 laurierblad
3 eetlepels broodkruim
peterselie
peper
1 dl zonnebloemolie
zout

Bereiding

Haal de steeltjes van de aubergines en hol ze voorzichtig uit.
Smoor ze in de olie en wat water gaar en vul ze met een mengsel dat als volgt is bereid.
Bak de fijngehakte uien in wat olie bruin.
Voeg de geraspte wortelen en selderijknol toe en, als die zacht zijn, ook de kleingesneden tomaten, de fijngehakte knoflook en peterselie, het laurierblad, peper en zout.
Vul de aubergines met dit mengsel, dek ze af met een plakje tomaat, strooi er het broodkruim over en bak ze in een matigwarme oven gaar.
Serveer ze koud, gegarneerd met schijfjes citroen.

In bananenblad gestoomde hete vis met sesam-lente-ui-salsa

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

Ingrediënten

4 stukken visfilet á 150 g (kabeljauw, zeewolf of zeeduivel)
zout
peper
bananenblad (of bakpapier)
1 eetlepel geraspte gemberwortel
3 lente-uitjes in lange schuine reepjes
1 rode peper in heel dunne ringen, zaadjes verwijderd
2 schijfjes gemberwortel van 2 cm
houten prikkers

Bereiding

Bestrooi de vis met zout en peper en leg ze op het bananenblad.
Leg de geraspte gemberwortel, de lente-ui en de rode peper op de vis, verpak de vis decoratief in het bananenblad en steek het bananenblad met een houten prikker vast.
Breng in een wok water met de schijfjes gemberwortel aan de kook.
Leg een stoommatje of stoomrek in de wok en leg de vispakketjes hierop.
Dek de wok met een deksel af en stoom de vis in 10-12 minuten gaar.
Serveer de vis met sesam-lente-ui-salsa.

In bier gestoofde aardappelen

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

Ingrediënten

¾ kg aardappelen
2 eetlepels boter
1 prei
1½ eetlepels bloem
peterselie
2 dl licht bier
1 ui

Bereiding

Kook de aardappelen net niet gaar.
Smelt de boter in de pan en bak de gesnipperde ui, de peterselie en de fijn gesneden prei.
Voeg, als de groenten lichtbruin zijn gefruit de bloem toe en verwarm deze nog een keertje mee.
Voeg van het vuur af, goed roerend, het bier toe en laat de lichtgebonden saus nog even doorkoken.
Snijd de warme aardappelen in plakken en verwarm die nog 20 minuten heel zachtjes in de gebonden biersaus.
De aardappelen zullen het grootste gedeelte van de saus in zich opnemen.

In de oven gebakken aardappelen

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Schil en snijd 4 grote aardappelen in de lengte in 8 partjes.
Blancheer ze 3 minuten in kokend water, giet ze af en dep ze droog.
Smeer een vuurvaste schaal royaal in met boter en leg de aardappelpartjes erin.
Bedruip de aardappelpartjes met 4 eetlepels gesmolten boter, bestrooi ze met zout en bak ze 30 minuten in het midden van de oven.
Keer de aardappelen halverwege.

Indonesische mini-rollades met kip en kokosmelk

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 rode pepertjes
1 eetlepel venkelzaadjes
2 uien
1 eetlepel olie
200 g geroosterde, ongezouten pinda's
8 eetlepels limoensap
zout
4 enkele kipfilets á 150 g
1 dl groentebouillon
4 dl kokosmelk (blik)
cayennepeper
suiker
4 eetlepels fijngehakte munt
1 limoen

Bereiding

Snijd de pepertjes doormidden, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Rooster ze met de venkelzaadjes in een koekenpan met anti-aanbaklaag.
Schil de uien, hak ze grof en stoof ze in de hete olie.
Pureer de pepertjes, venkelzaadjes, uisnippers en pinda's en roer er 2 eetlepels limoensap en wat zout door.
Snijd de kipfilets via één zijkant in de lengte doormidden (laat de helften aan één kant aan elkaar vastzitten), besmeer ze met de kruidenpasta, rol ze op en steek ze met cocktailprikkers vast.
Breng de bouillon met de kokosmelk aan de kook, doe er de vleesrolletjes in en laat ze onder een deksel 30 minuten garen.
Breng de saus op smaak met 6 eetlepels limoensap, cayennepeper, zout en een snufje suiker.
Bestrooi het vlees met de munt, garneer het met schijfjes limoen en dien het op met de saus.
Geef er witte rijst bij.

Drie rollade-tips
- Om het vlees niet te beschadigen als u het met de vleeshamer plat slaat, kunt u het eerst in een diepvrieszakje verpakken.
- Heel zacht vlees kunt u beter tussen 2 lagen vershoudfolie met de deegroller plat rollen.
- Als u de rolletjes met keukengaren samenbindt, kan de vulling er niet uitlopen.

Insalata di finocchio (venkelsalade)

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

Ingrediënten

2 middelgrote venkelknollen (± 400 g)
4 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen zwarte peper
Houd wat van het groen van de venkel apart om over de salade te strooien.
Snijd de knol heel dun in de lengte door, zodat alle sliertjes nog aan het hart vast blijven zitten.
Spreid de sliertjes op een bord, giet de olijfolie erover en breng de salade op smaak met zout en peper.

Bereiding

Irish stew 7

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

Ingrediënten

500 g mager schapen- of lamsvlees
250 g uien
250 g witte kool
250 g sperziebonen
500 g aardappelen
peper
zout
(1 theelepel komijn)
1 teentje knoflook
2 eetlepels boter
2 eetlepels gehakte peterselie
1½ kop water of bouillon

Bereiding

Snipper de groenten en aardappelen grof, snijd het vlees in blokjes en vermeng beide met peper, zout, het fijngewreven teentje knoflook en naar verkiezing komijn.
Doe het mengsel over in de natgemaakte Römertopf en giet er de bouillon over.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 200°C en laat het gerecht in ± 2 uur gaar stoven.
Maak het voor het opdienen af met boter en bestrooi iedere portie met peterselie.

N.b.: Neem voor dit gerecht geen boontjes uit blik; hiervan is de kooktijd veel minder lang en één van de geheimen van een goede Irish stew is, dat het gerecht tijdens het stoven wordt omgeroerd.

Variatietip: Vervang één van de groenten door een gelijke hoeveelheid geschilde tomaten. Dit is zeer pikant.

Italiaanse goulash

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

Ingrediënten

600 g runderstoofvlees
4 eetlepels olijfolie
3 uien
1 teen knoflook
1 rode paprika
1 groene paprika
1 aubergine in blokjes (15 minuten weggelegd onder zout en drooggedept)
1 courgette in plakjes
1 theelepel tijm
rozemarijn
1 dl rode wijn
½ l blik artisjokbodems in blokjes.
zout
peper
300 g aardappelen
2 eetlepels paprikapoeder
3 augurkjes
½ dl crème fraîche
1 theelepel kummelzaad

Bereiding

Snijd het vlees in flinke blokken en bak die in de olie bruin.
Snijd de uien in smalle parten, haal ze los en bak ze kort mee.
Knijp de knoflook erboven uit, voeg de groenten toe en breng het geheel aan de kook.
Snijd de paprika's in smalle repen, de aardappelen in blokjes, de augurken in plakjes, voeg dit alles met wat zout en peper, het paprikapoeder, tijm en rozemarijn, het kummelzaad en ½ l water aan het vlees toe en stoof het vlees in 3 uur gaar.
Laat de goulash dan in de open pan met de artisjokbodems nog ¼ uur pruttelen en roer er tot slot de crème fraîche door.
Serveer met geraspte Parmezaanse kaas.

Italiaanse hamburgers

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 aubergine
zout
versgemalen peper
1 grote rode paprika
2 eetlepels olijfolie
500 g gehakte biefstuk
1 snee bruin brood, fijngemaakt (of 2 beschuiten)
4 uitgeperste teentjes knoflook
1 zeer fijngehakte rode ui
1 losgeklopt ei
2 in ringen gesneden uien
4 zachte ronde broodjes
parmezaanse kaas
½ eetlepel oregano
½ eetlepel rozemarijn
½ eetlepel tijm
½ eetlepel peterselie

Bereiding

Was de aubergine, droog hem af en haal het steeltje eraf.
Snijd de aubergine in de lengte doormidden, bestrooi de helften met zout en peper, laat dit een half uurtje intrekken en snijd ze in kleine stukjes.
Was de paprika, verwijder het zaad en de zaadlijsten en snijd hem in smalle reepjes.
Verhit de olijfolie in een koekepan en fruit hierin de paprika en aubergine.
Meng het vlees goed met het brood, de knoflook, de verse kruiden en de fijngehakte ui en voeg het ei toe met wat zout en versgemalen peper.
Verdeel het vlees in 4 ballen en druk die een beetje plat.
Schenk wat olie op de hotplate van de barbecue en bak de hamburgers samen met de uiringen 10 minuten, waarbij u de hamburgers 1 maal keert en de uiringen voortdurend roert.
Zet de koekepan met het paprika-auberginemengsel langs de kant van de hotplate om opnieuw op te warmen.
Snijd de broodjes doormidden en leg ze met de opengesneden kant op de hotplate.
Rooster ze eventjes en besmeer ze daarna met boter.
Leg de hamburgers tussen de helften, bedek het vlees met de ringen ui, de stukjes paprika en de reepjes aubergine en bestrooi ze met de Parmezaanse kaas.

Italiaanse salade 8

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 g aardappelen
100 g wortelen
75 g knolselderij
125 g augurk
75 g gare verse groene boontjes
75 g gerookte en gekookte ossetong
50 g gesnipperde ui
50 g gehalveerde gevulde olijven
peper
zout

Bereiding

Snijd de aardappelen, wortel en knolselderij in plakjes en blancheer die afzonderlijk tot ze beetgaar zijn.
Snijd de augurk, de boontjes en de ossetong in reepjes.
Voeg alle ingrediënten samen en breng op smaak met de dressing, peper en zout.
Geef er eventueel apart mayonaise bij.
Doe 5 eetlepels olie in een kommetje en voeg er ½ eetlepel (wijn)azijn bij.
Doe er wat peper en zout en een snufje suiker bij en meng er ½ eetlepel (Zaanse) mosterd door.
Knijp er 2 tenen knoflook boven uit.
Breng de dressing op smaak met basilicum en een paar lepels uitgelekte kappertjes.
Tot slot kunt u er nog wat (zelfgemaakte) mayonaise door roeren.

Italiaanse superburger

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

Ingrediënten

2 rode uien
50 g boter
2 schaaltjes Tivall hamburgers (à 150 g)
4 Italiaanse bollen (brood)
1 bol mozzarella (kaas, 125 g)
1 pot gegrilde paprika (peperoni grigliati, 190 g)
1 zakje krulslamelange (100 g)

Bereiding

Uien pellen en in ringen snijden.
In koekenpan boter verhitten en uiringen 10 minuten fruiten.
Uien uit pan nemen en hamburgers in 5 minuten gaarbakken.
Italiaanse bollen tweemaal doorsnijden in drie lagen.
Mozzarella in plakjes snijden.
Onderste laag van Italiaanse bol beleggen met hamburgers en uien.
Bovenste laag erop leggen en beleggen met sla, gegrilde paprika en mozzarella.
Met broodkapjes afdekken.
Lekker met tomatensalade.

Italiaanse visspies

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

Ingrediënten

200 g kipfilet
400 g verse zalmfilet
20 zwarte olijven zonder pit
3 eetlepels olijfolie
zout, versgemalen peper
1 bakje kerstomaatjes
2 blikjes ansjovisfilets (á 48 g, Deep bue)
6 spiezen

Bereiding

Snijd de kipfilet en de zalmfilet in repen.
Was de kerstomaatjes.
Spoel de ansjovisfilets met koud water af en laat ze uitlekken.
Besprenkel beide met olijfolie.
Rijg alle ingrediënten om en om aan de spiezen: zalm, ansjovis, kerstomaatjes, kip en olijven.
Rooster de vis-vleesspiezen in ± 10 minuten op de barbecue gaar en bestrooi ze met wat zout en peper.
Lekker met gegrilde courgette en in aluminiumfolie gepofte aardappelen.

Javaanse vis-garnalenkoekjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 lente-uitjes
250 g koolvis
250 g Noorse garnalen
1 ei
4 eetlepels paneermeel
1 teentje knoflook
1 theelepel geraspte gemberwortel
25 g geraspte kokos
½ dl kokosmelk
peper
zout
roerbakolie citroen en limoen

Bereiding

Snijd de lente-uitjes in flinterdunne ringetjes.
Pureer in een keukenmachine de koolvis met de garnalen, het ei, het paneermeel, de knoflook uit de pers, de gemberwortel, de kokos, de kokosmelk en peper en zout.
Meng de lente-ui erdoor en vorm van het mengsel 12 afgeplatte ronde koekjes.
Bestrijk ze met olie en rooster ze op de barbecue in ± 10 minuten rondom bruin en gaar.

Joegoslavische bloemkool

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bloemkool
2 dl zonnebloemolie
2 eieren
een bordje bloem
peper
zout

Bereiding

Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in roosjes.
Breng ze met wat water aan de kook en laat ze ± 10 minuten zachtjes koken.
Laat ze even afkoelen en uitlekken.
Klop de eieren in een diep bord los en breng op smaak met peper en zout.
Wentel de roosjes door het ei en daarna in het bordje bloem; ze moeten goed met bloem zijn bedekt.
Schud overtollig bloem eraf.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de bloemkool daarin rondom zachtjes goudbruin.
Lekker met gevulde kip en aardappelpuree.

Juniorspies

Menugang	-	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Zuid-Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Rijg gekruide gehaktballetjes, afgewisseld met stukjes paprika, ui en spek aan spiesen en rooster ze 3 minuten aan elke kant.
Lekker met tomatenketchup en een hotdogbroodje.

Kaapse bobotispiesen met tutti frutti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Zuid-Afrikaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g tutti frutti
500 g rundergehakt
2 eieren
2 beschuiten
1 eetlepel kerriepoeder
½ theelepel gedroogde munt
½ theelepel gedroogde oregano
25 g geschaafde amandelen
peper
zout
zonnebloemolie

Bereiding

Week de tutti frutti ± 15 minuten in heet water.
Halveer de grote vruchten.
Meng het gehakt met de eieren, de verkruimelde beschuiten, de kerrie, de munt, de oregano, de amandelen en peper en zout.
Vorm van het gehaktmengsel ± 36 kleine balletjes.
Steek de balletjes om en om met 2 vruchten aan 10-12 spiesjes.
Bestrijk ze met olie en rooster ze op de hete barbecue in ± 10 minuten rondom bruin en gaar.

Kaasbroodje met champignons

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

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 sjalot, gesnipperd
250 g champignons, in plakjes
4 Italiaanse bollen
150 g feta, in kleine blokjes
(versgemalen) peper
zout

Bereiding

Verhit de olie en fruit de sjalot ± 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de paddestoelen toe en bak ze ± 5 minuten op een hoog vuur mee.
Neem de pan van het vuur.
Snijd het bovenste kapje van de bollen en pluk het kruim uit de broodjes.
Verkruimel het kruim boven het champignonmengsel en schep de kaas erdoor.
Breng op smaak met peper en zout.
Vul de broodjes met dit mengsel en zet ze met de kapjes ± 5 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).
Serveer direct.

Wijnadvies: Huiswijn, Colombard Chardonnay, Zuid-Afrika

Kaaskroketjes met sla

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

Ingrediënten

3 eiwitten
250 g geraspte kaas (gruyère, Gouda)
zout
peper
100 g paneermeel
1 struik andijvie of bindsla
vinaigrettesaus
olie om in te bakken

Bereiding

Klop de eiwitten stijf, meng er voorzichtig de geraspte kaas onder en kruid met peper en een weinig zout.
Maak er balletjes van en rol die in het paneermeel.
Frituur ze en laat ze op absorberend papier zorgvuldig uitlekken.
Bak niet teveel kroketten ineens.
Serveer ze als voorgerecht met sla met vinaigrettesaus of op stokjes als borrelhapjes bij het aperitief.

Kaasmousse timbaaltjes

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

Ingrediënten

100 g verse roomkaas naturel (bijv. Mon Chou)
100 g feta of meikaas
2 blaadjes gelatine
1 dl melk
2 eetlepels droge witte wijn
1 theelepel oregano
peper
1 dl slagroom
4 timbaaltjes of puddingvormpjes (inh. ± 1 ¼ dl)
½ bakje tuinkers
2 tomaten

Bereiding

Verkruimel de kaas.
Week de gelatine in koud water.
Breng de melk met de kaas al roerend aan de kook.
Voeg van het vuur af de uitgeknepen gelatine toe.
Breng op smaak met de wijn, de oregano en peper en laat onder af en toe roeren afkoelen.
Bekleed de timbaaltjes met huishoudfolie.
Klop de room stijf en spatel die door het kaasmengsel.
Vul de timbaaltjes hiermee en laat ze in de koelkast in ± 2 uur opstijven.
Stort ze elk op een bordje en garneer met toefjes tuinkers en partjes tomaat.

Kaassoesjes

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

Ingrediënten

25 g boter
1 dl water
50 g bloem
2 eieren
50 g geraspte oude kaas
50 g magere ham
zout
peper

Bereiding

Breng het water met de boter en een snufje zout aan de kook.
Voeg alle bloem ineens toe en roer tot een gladde massa is verkregen.
Haal de pan van het vuur en roer meteen één voor één de eieren door de deegbal.
Voeg het tweede ei pas toe als het eerste geheel in het deeg is opgenomen.
Snijd de ham heel fijn en roer deze met de geraspte kaas en de peper door het deeg.
Bak de soesjes in frituurvet of in de oven.

In vet (het smakelijkst):

Laat het frituurvet of de olie dampend heet worden (180-190°C).
Laat met behulp van 2 theelepeltjes kleine balletjes deeg in het vet glijden en bak de soesjes lichtbruin en gaar.
Neem ze uit het vet en laat ze op poreus papier uitdruipen.
Ze zijn zowel warm als koud lekker.

In de oven:

Beboter een bakblik en leg er met een paar cm tussenruimte met behulp van 2 theelepeltjes bolletjes deeg op.
Bak de soesjes in een matig warme oven (160°C) lichtbruin en gaar.
Laat ze even afkoelen voor u ze uit de oven neemt.

Kalfsoesters met mosterdsaus

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

Ingrediënten

2 theelepels Franse mosterd
2 theelepels Groninger mosterd
1 theelepel Dijonmosterd
5 eetlepels cognac of vieux (slijter)
½ pot vleesfond (380 ml)
75 g koude roomboter
4 kalfsoesters
zout
peper

Bereiding

In een hoge steelpan soorten mosterd, cognac en vleesfond op hoog vuur tot 1 dl inkoken.
Laten afkoelen.
50 g boter in blokjes snijden en tot gebruik in koelkast bewaren.
Kalfsoesters bestrooien met zout en peper.
In pan rest van de boter verhitten.
Kalfsoesters in 4 à 5 minuten om en om bruin bakken.
Intussen vier borden voorverwarmen.
Saus opnieuw aan de kook brengen.
Van vuur af blokjes boter door saus kloppen.
Kalfsoesters over voorverwarmde borden verdelen.
Saus ernaast scheppen.
Lekker met gegratineerde aardappeltjes en peultjes.

Tip: In plaats van cognac of vieux kunt u ook Calvados gebruiken. De saus zal hiermee iets zachter van smaak worden.

Kalfsoesters met tortellini

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

Ingrediënten

800 g broccoli
25 g boter
2 pakken verse tortelli parmigiani (pasta, à 2 x 125 g)
2 eetlepels olijfolie
4 kalfsoesters
6 zongedroogde tomaten in olie
1 cup verse rucolapesto (150 g)

Bereiding

Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen, stelen in stukjes snijden en in 8 minuten beetgaar koken.
Pasta met olijfolie volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Kalfsoesters met peper inwrijven.
Boter in koekenpan verhitten en kalfsoester in 2-3 minuten van buiten bruin en vanbinnen rosé bakken.
Tomaten in reepjes snijden.
Rucolapesto en tomaatreepjes door pasta roeren.
Tortelli, broccoli en kalfsoesters over vier borden verdelen.

Kalkoen in groentensaus

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

Ingrediënten

1 kleine kalkoen
400 g spruitjes
400 g tomaten
250 g champignons
2 uien
peper
zout
paprikapoeder
1 teentje knoflook
aromat
3 eetlepels olie
60 g gerookt spek
1 pakje sauspoeder

Bereiding

Leg de schoongemaakte spruitjes, de ontvelde en in vieren gesneden tomaten, de champignons en de gesnipperde uien in de natgemaakte Römertopf en bestrooi met aromat.
Leg de kalkoen op de groenten.
Vermeng peper, paprikapoeder, zout en de fijngewreven knoflook met de olie, bestrijk de kalkoen hiermee en beleg hem met fijne plakjes spek.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 220°C is ingesteld en braad de kalkoen in ± 2½ uur gaar en mals.
Leg de kalkoen op een verwarmde schotel.
Giet het vocht in een pannetje, leng het met water aan, bind het met het sauspoeder en giet deze saus over de groenten.
Dien deze schotel op met aardappelpuree.

Kalkoen in jagerssaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Bedek de kalkoen met schijfjes spek.
Maak een vlees-brood-eivulling pikant af met 5 fijngemaakte jeneverbessen, iets marjolein en tijm en vul de kalkoen hiermee.
Voeg 1 kop rode wijn toe en laat naar verkiezing cantharellen of champignons mee stoven.

Kalkoen met kerrie-ananassaus

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

Ingrediënten

1 blikje ananasstukjes op sap
3 el olijfolie
1 tl sambal oelek (eventueel)
4 stukken kalkoentournedos of -filet
1 doosje MAGGI Kerrie Saus
1 grote ui, grof gesneden

Bereiding

Giet de ananas boven een kommetje af.
Roer in een diep bord de olie met 1 eetlepel ananassap en de sambal door elkaar, wrijf hiermee de kalkoen in en laat het geheel 5 minuten staan.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de kalkoen 10 minuten.
Bereid de MAGGI Kerrie Saus volgens de aanwijzingen.
Leg de stukken kalkoen op warme borden en houd ze warm onder aluminiumfolie.
Bak de ui en ananas 2 minuten in het bakvet en roer de saus erdoor.
Schep de saus over de kalkoen.
Lekker met rijst of gebakken aardappeltjes.

Kalkoen uit grootmoeders kookboek

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrijk de kalkoen dik met boter en dek hem af met vetvrij papier (of aluminiumfolie).

Kalkoenrollade met sinaasappel

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

Ingrediënten

Bereiding

Zet de Romeinse braadschotel volgens voorschrift al of niet in water weg.
Bestrijk 2 x 250 g tot dunne lapjes geklopt kalkoenvlees met zout, peper, gemberpoeder en 1 eetlepel sinaasappelrasp.
Klop de lap rundvlees plat en bestrooi hem met zout en peper.
Kruid het gehakt met de majoraan, fijngehakte ui, knoflook uit de pers, wat versgeknipte peterselie, zout en peper en vermeng het met het ei en de fijngewreven beschuit.
Vorm hiervan een rol met een lengte die past op de breedte van de vleeslap.
Vermeng voor de vulling 300 g kipgehakt, ½ dl vers sinaasappelsap, 2 eetlepels marmelade, 1 klein gesnipperd uitje, 1 theelepel garam masala of kerriepoeder, 1 eetlepel gehakte gember, wat kruidnagelpoeder en 50 g geraspte kokos.
Bestrijk de rollade met boter.
Doe in de schotel ½ bosje kleine worteltjes, 1 prei in juliënne en 1 glas droge witte wijn.
Rol de vleeslap om de gehaktrol en ombind hem met keukengaren.
Bestrijk de rollade met de zachte boter en leg hem met de naad naar beneden in de (uitgelekte) braadschotel.
Leg de groenten erbij en schenk de wijn erover.
Zet de schotel in de oven, stel de oven in op 200°C en laat het gerecht, als de temperatuur is bereikt, in 1½ uur garen.
Voeg er nog 1/8 l crème fraîche en 1 sinaasappel (de partjes uit de vliesjes gesneden) bij.
Schenk over de groenten, schep om en zet de schotel nog 15 minuten, zonder deksel, in de oven.
Bestrooi met gehakte munt.

Kalkoensalade met meloen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

het sap van 1 limoen
het sap van 1 sinaasappel
het sap van 1 grapefruit
1 dl olijfolie extra virgine
1 eetlepel fijngehakt bieslook
zout, versgemalen peper
4 verse kerveltakjes
250 g gerookte kalkoenfilet (of gerookte kipfilet)
1 kleine zoete meloen
100 g gemengde friséesla
1 potje crème fraîche (125 ml)

Bereiding

Klop een dressing van het citrussap met de olijfolie.
Roer het bieslook erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Pluk de blaadjes van de takjes kervel.
Snijd de kalkoenfilet in stukjes.
Halveer de meloen, verwijder het zaad en steek er met een meloenbolletjeslepel kleine bolletjes uit.
Verdeel de sla over 4 borden, schep de dressing erover, leg de stukjes kalkoenfilet en de meloenbolletjes op de sla, schep er wat crème fraîche op en garneer met de kervelblaadjes.

Kalkoensaté in ketjapmarinade

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

Ingrediënten

400 g kalkoenfilet
peper
zout
3 eetlepels ketjap manis
3 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel limoensap
1 mespunt sambal
12 houten spiesen of barbecuespiesen

Bereiding

Snijd de kalkoenfilet in blokjes van 2 x 2 cm en bestrooi ze met peper en zout.
Meng de ketjap met de olie, het limoensap en de sambal en laat de kalkoen hierin ± een half uur marineren.
Schep het vlees af en toe om.
Verdeel de kalkoenstukjes over de 12 spiesen en rooster het vlees op de hete barbecue in ± 10 minuten goudbruin en door en door gaar.
Bestrijk het tijdens het roosteren regelmatig met de marinade.

Karbonades, spinazie en aardappelpuree

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

Ingrediënten

2 pakken spinazie à la crème (diepvries, deelblokjes, à 450 g)
1 zak aardappelpuree (diepvries, 750 g)
2 uien
4 ribkarbonades
50 g boter
50 ml crème fraîche
½ zakje gemalen belegen kaas (à 150 g)

Bereiding

Spinazie en puree verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Uien pellen en in ringen snijden.
Karbonades met zout en peper bestrooien.
In grote koekenpan boter verhitten en karbonades dichtschroeien.
Uiringen erbij scheppen en vlees in 5 minuten per kant bruin en gaar bakken.
Crème fraîche en kaas door puree roeren.
Karbonades met uiringen, kaaspuree en spinazie serveren.

Kaschkaval

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 stukken kaas van ieder 100 g
40 g boter
6 g paprikapoeder
1 Spaans pepertje
2 licht gebakken aardappeltjes
stukjes komkommer
vetvrij papier

Bereiding

Bestrijk 2 velletjes vetvrij papier met wat boter.
Leg de kaas er in het midden op en strooi er paprikapoeder over.
Leg op en rond de kaas een ½ in stukjes gesneden Spaans pepertje.
Vouw het papier rond de kaas.
Maak het oppervlak nat met wat water en schuif het in een hete oven.
Serveer in de verpakking met een licht gebakken aardappeltje en wat komkommerschijfjes.

Kebab met gekruid pitabrood

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

Ingrediënten

Bereiding

Verdeel brooddeeg van witbroodmix met olijfolie en water in bolletjes van 75 g en rol elk bolletje tot een dunne ronde lap uit.
Laat het deeg rijzen, bak de broodjes in een zeer hete oven van 250°C 10 minuten voor en rooster ze op de barbecue aan beide kanten.
Bestrijk ze met mangochutney en humus (laat hiervoor ½ l blik kikkererwten uitlekken en pureer ze met 2 teentjes knoflook, 1 theelepel zout, ½ theelepel komijn, 4 eetlepels sesampasta, wat citroensap en wat olijfolie).
Bestrooi de broodjes met peterselie en pijnboompitten.
Vermeng voor de kebab 350 g lamsgehakt, 250 g kalfsgehakt, 1 geraspte ui, 3 gehakte knoflooktenen, 3 eetlepels peterselie, ½ theelepel kaneel, ½ theelepel peper en zout en kneed dit glad met 1 dl water.
Kneed het rond (platte) grillpennen tot dunne worstjes en rooster die aan beide kanten goudbruin.

Kebab teriyaki

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg dikke lende, in blokjes
1 kleine ananas, in blokjes
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel olie
¼ theelepel gemberpoeder
1 teentje knoflook, geplet

marinade

40 g lichtbruine basterdsuiker
4 eetlepels zoete ketjap

Bereiding

Haal evt vette randen van het vlees en doe dit in een ruime kom.
Maak een marinade van suiker, ketjap, citroensap, olie, gemberpoeder en knoflook.
Roer het vlees erdoor, zet het tenminste 3 uur in de koelkast.
Roer regelmatig om.
Haal vlak voor het grillen het vlees uit de koelkast en rijg de blokjes om en om met de ananas aan lange metalen pennen (niet eerder, anders wordt het vlees papperig).
leg de pennen ± 15 minuten onder de hete grill.
Bestrijk het af en toe met marinade en keer ze een keer om.

Kerrie varkenskarbonades

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
6 schouderkarbonades

voor de marinade

de geraspte schil van 1 sinaasappel
het sap van 1 sinaasappel
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 eetlepel kerriepoeder

Bereiding
Maak de marinade met genoemde ingrediënten en laat de karbonades hierin 1 uur staan.
Draai ze gedurende deze tijd een paar maal om.
Haal het vlees uit de marinade (bewaar de marinade) en leg het op het rooster van de barbecue.
Rooster de karbonades ongeveer 10 minuten aan iedere kant en bestrijk ze daarbij regelmatig met de marinade.

Kerriebroodjes

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
500 g in kleine blokjes gesneden plakken lamsbout
4 eetlepels fijngehakte sjalotten
2 fijngehakte peentjes
2 eetlepels kerriepoeder
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 ½ dl kippenbouillon (tablet)
3 in kleine dobbelsteentjes gesneden aardappelen
zout
peper
1 bekertje zure room
6 zachte, ronde broodjes
gesmolten boter

Bereiding

Verhit de olie in een grote koekepan, doe het vlees erbij, voeg de sjalotten, peentjes en kerrie toe en laat dit, onder voortdurend roeren, 5 minuten sudderen.
Voeg de knoflook, kippenbouillon en aardappelen toe en laat alles in een gesloten pan zachtjes sudderen.
Breng op smaak met zout en peper.
Verwarm de kerriestoofpot opnieuw en roer er de zure room door.
Snijd de bovenkant van de broodjes af en verwijder het binnenste brood.
Besmeer de broodjes rondom met wat gesmolten boter en vul ze met het kerrievleesmengsel.
Zet de kapjes er weer op en wikkel elk broodje in een dubbelgevouwen vel aluminiumfolie.
Leg de pakketjes rondom in de as van het barbecuevuurtje tot ze voldoende zijn opgewarmd.

Kerriekip 2

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

Ingrediënten

1500 g kip
1 eetlepel plantaardige olie
2 eetlepels kerriepoeder
1 ui
2 wortelen
4 eetlepels gedroogde, in kleine stukjes gehakte abrikozen
4 eetlepels tomatenpuree
¼ l kippenbouillon
2 eetlepels boter
3 eetlepels bloem
250 g gekookte doperwtjes
5 eetlepels geraspte, ongezoete kokos

Bereiding

Zet de Römertopf minstens een kwartier in koud water.
Snijd de kip in serveerbare stukken.
Hak de ui fijn.
Snijd de wortelen in plakjes.
Leg de stukken kip in de Römertopf en voeg de olie, het kerriepoeder, de ui, de wortelen, de abrikozen, de tomatenpuree en de kippenbouillon toe.
Sluit de Römertopf, zet hem in een koude oven, stel de oven in op 230°C en laat de kip ± 1 uur stoven.
Laat intussen de boter zacht worden en kneed de bloem erdoor.
Roer het boter/bloemmengsel door het stoofvocht in de Römertopf.
Voeg de doperwtjes toe en strooi er de kokos over.
Sluit de Römertopf weer en laat het gerecht nog een kwartiertje stoven.
Dien op met witte rijst en een chutney.

Kerrierijst 2

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

Ingrediënten

200 g rijst
50 g boter
2 theelepels kerrie (mild)
½ gesnipperde ui
3 eetlepels gehakte koriander
1 kippenbouillontablet

Bereiding

Was de rijst en laat uitlekken.
Smelt in een pan met dikke bodem de boter.
Voeg de rijst en de kerrie toe.
Roerbak op matig vuur ± 10 minuten tot de rijst lichtbruin is.
Voeg de ui en de koriander toe en laat al omscheppend bakken tot de ui glazig is.
Los de bouillontablet op in 4 dl kokend water, voeg de bouillon aan de rijst toe en kook de kerrierijst met het deksel op de pan op matig vuur in ± 20 minuten gaar.

Ketjap varkenskarbonades

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

Ingrediënten

6 schouderkarbonades

voor de marinade

6 eetlepels ketjap manis
1-2 uitgeperste teentjes knoflook
1 eetlepel saté-marinade (Conimex)
1 theelepel zonnebloemolie
1 theelepel witte wijnazijn

Bereiding

Meng de ketjap met de knoflook, de saté-marinade, de olie en de wijnazijn en marineer de schouderkarbonades hierin minstens 1 uur, waarbij u ze nu en dan keert.
Haal de karbonades uit de marinade (bewaar deze) en leg ze op het rooster van de barbecue.
Rooster het vlees ongeveer 10 minuten aan iedere kant of tot u het gaar genoeg vindt.
Bestrijk het gedurende het roosteren regelmatig met de ketjapmarinade.

Kheema samosa

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

Ingrediënten

Bereiding

Pureer 4 teentjes knoflook, 3 groene en 1 rode peper zonder zaadjes, 2 ½ cm geschilde gemberwortel en 2 gesnipperde uien.
Bak het knoflookmengsel met 300 g gehakt, zout en peper al roerend ± 10 minuten.
Roer er 1 theelepel korianderpoeder, ½ theelepel chilipoeder, een mespunt kurkuma, 1 eetlepel fijngesneden koriander en 2 eetlepels fijngesneden munt door.

Khrung keng phet deng (rode currypasta)

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

Ingrediënten

8 verse Lomboks
3 verse Thaise Pepertjes
3 sjalotjes
1 theelepel korianderzaad
1 stengel citroengras
1 citrusvrucht
½ theelepel komijnzaad
1 theelepel zout
½ theelepel versgemalen peper
½ theelepel nootmuskaat
1 theelepel garnalenpasta (trassi of kapi)

Bereiding

Rooster het korianderzaad 2 minuten in een droge pan.
Rasp 1 theelepel schil van de citrusvrucht.
Hak alles fijn en maak het daarna in een vijzel nog fijner.

Kikkererwtencurry met kip

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

Ingrediënten

2 rode paprika's
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje kipfiletreepjes (ca. 300 g)
1 blik kikkererwten (400 g)
1 pot Indiase currysaus (400 ml)
1 komkommer
1 bakje Griekse yoghurt naturel (150 ml)
2 pakken naanbrood naturel (à 280 g)

Bereiding

Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Kipfilet 3 minuten bakken.
Paprika 2 minuten meebakken.
Kikkererwten laten uitlekken en door kip scheppen.
Currysaus toevoegen en geheel 10 minuten laten sudderen.
Komkommer schoonmaken en in plakjes schaven.
Komkommer met 4 el yoghurt mengen.
Met peper en zout op smaak brengen.
Naanbrood volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Curry met rest van yoghurt, komkommersalade en naanbrood serveren.

Kip 2

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

Ingrediënten

1 verse kip
250 g groffe soepgroenten of roerbakgroenten
1 gesnipperde ui
wat dille en sellerieblad

Bereiding

Was de kip maar dep hem niet droog.
Doe de dille en de selderij in de kip.
Spoel de Römertopf op de gebruikelijke wijze om en leg onderop een gedeelte van de groenten.
Leg de kip daarop en de rest van de groenten en de gesnipperde ui daar weer op.
Doe het deksel op de Römertopf en zet die in een koude oven.
Laat de op ± 180°C in ± 60 minuten goed gaar worden.

Kip Calcutta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 braadkuiken
3 eetlepels boter
1 theelepel kerrie
nootmuskaat
suiker
het sap van 1 citroen
1 theelepel gemberpoeder
mangochutney
2 sinaasappelen
1 bekertje zure room
1 eidooier

Bereiding

Verdeel de kip in 6 stukken, bestrooi die met peper en zout, besprenkel ze met citroensap en laat dit enige tijd intrekken.
Leg in de natgemaakte Römertopf enkele klontjes boter en schik hierop de stukken kip.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 220°C en laat het gerecht hierin 40 minuten smoren.
Schil de sinaasappelen, snijd ze in kleine stukjes en vermeng die met de kerrie, nootmuskaat, gemberpoeder, suiker en wat citroensap.
Giet dit mengsel over de kip, sluit de schotel weer en laat de kip nog 1 uur sudderen.
Giet het vocht in een pannetje en maak het af met de zure room, de chutney en de eidooier.
Laat de kip intussen zonder deksel in de oven in ± 10 minuten een bruin korstje krijgen.
Dien op met kerrie, rijst en de saus.

Kip donburi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g gekookte kip in stukjes
225 g rijst, kleine korrel
4½ dl water
2½ dl dashi of kippenbouillon
2 eetlepels mirin of zoete sherry
2 eetlepels sojasaus
225 g champignons in plakjes
125 g doperwten
3 eieren
1 theelepel zout

Bereiding

Spoel de rijst tot het water bijna helder is en laat hem in een vergiet uitlekken.
Doe de rijst en het water in een pan met dikke bodem en breng het water aan de kook.
Temper het vuur en laat het 15 minuten afgedekt sudderen tot de rijst gaar en het water geabsorbeerd is.
Roer en laat met het deksel op de pan 10-15 minuten rusten.
Doe de bouillon, de sherry, de sojasaus, de champignons en de doperwten in een sauspan en breng het geheel aan de kook.
Temper het vuur en laat het mengsel 1-2 minuten sudderen tot de groenten gaar zijn.
Voeg de rijst en de kip toe en roer het geheel voorzichtig om.
Klop de eieren met het zout en doe dit bij het rijstmengsel.
Kook het goed roerend op laag vuur tot de eieren zijn gestold.
Serveer direct.

Kip in bladerdeeg

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

Ingrediënten

8 plakjes bladerdeeg (diepvries)
8 plakjes bacon
150 g zachte geitenkaas
2 teentjes knoflook
1 schaaltje kipfilet (ca. 450 g)
½ krop ijsbergsla
6 eetlepels balsamicodressing
1 bakje cherrytomaten (250 g)

Bereiding

Bladerdeeg ontdooien.
In droge koekenpan met antiaanbaklaag bacon op laag vuur uitbakken.
Kaas in stukjes verdelen. Knoflook erboven uitpersen.
Goed mengen en op smaak brengen met zout en peper.
Kipfilet in 4 stukken verdelen.
Bacon uit pan scheppen en in achtergebleven vet kipfilets 5 minuten rondom aanbraden.
Op ingevette bakplaat 4 deegplakjes leggen.
Bacon en kipfilet over deeg verdelen.
Kaasmengsel erop leggen.
Afdekken met rest van deeg en randen stevig aandrukken met vork.
Pakketjes in oven in 20-25 minuten bruin en gaar bakken.
Sla wassen, drogen, in repen snijden en mengen met dressing.
Tomaatjes wassen, halveren en op sla leggen.
Kippakketjes serveren met sla.

Kip in een pakketje

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

Ingrediënten

3 cm verse gemberwortel
1 teen knoflook
zout
versgemalen peper
4 enkele kipfilets
2 bosuitjes
100 g geschrapte worteltjes
50 g peultjes
8 minimaïskolfjes
2 eetlepels Chinese ketjap
olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet 4 stukken aluminiumfolie in, die groot genoeg zijn om de kipfilets ruim in te verpakken, met olijfolie.
Schil de gemberwortel en rasp hem fijn.
Pel de knoflook en pers de teen uit.
Vermeng de gember en de knoflook met wat zout en versgemalen peper en wrijf de kipfilets met dit mengsel in.
Leg op elk stuk folie een kipfilet.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in luciferdunne reepjes.
Snijd ook de worteltjes en de peultjes in luciferdunne reepjes en snijd de maïskolfjes in vieren.
Verdeel de groenten op de kipfilets en sprenkel op elk ervan ½ eetlepel ketjap.
Vouw het folie over de kipfilets en de groenten en sluit de pakketjes als een envelop.
Leg de pakketjes op een bakplaat, schuif die in het midden van de oven en laat de kipfilets in ± 30 minuten gaar worden.
Serveer de pakketjes gesloten, zodat ieder het zelf kan uitpakken.

Kip in het potje

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

Ingrediënten

1 maïskip van ± 1 kg
75 g boter
150 g rauwe ham in kleine reepjes
3 vleestomaten, ontveld en in parten
12 kleine sjalotjes
1 laurierblaadje
2 teentjes knoflook
2 eetlepels mosterd
1 dl witte wijn
¾ dl port
zout
peper
een Römertopf of ovenschaal

Bereiding

Dompel de Römertopf 30 minuten in koud water onder.
Snijd de kip in 6-8 stukken.
Vet de Römertopf met boter in en leg de kip, rauwe ham, tomaten, sjalotjes en laurier in de schaal.
Smelt de rest van de boter, roer er de knoflook, mosterd, wijn, port, zout en peper door en schenk het mengsel over de kip.
Zet de schaal zonder deksel in de oven, stel de oven in op 225°C en braad de kip in 1 uur en 15 minuten goudbruin.
Serveer met in de schil gebakken aardappelen:
Borstel de aardappelen goed schoon en bak ze 1 uur in de oven op 200°C.
Kruis de aardappelen halverwege de baktijd aan de bovenkant in en strooi er een beetje grof zeezout in.

Kip met sesam

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kipfilet in reepjes
2 eetlepels olie
1 geperst teentje knoflook
1 rode peper in dunne ringen (zaadjes verwijderd)
3 lente-uitjes in stukjes
1 eetlepel Japanse sojasaus of ketjap
2 eetlepels kippenbouillon (tablet)
1 eetlepel citroensap
zout
peper
2 eetlepels sesamzaadjes

Bereiding

Roerbak de kip in de olie ± 5 minuten.
Roer de knoflook, rode peper en lente-ui erdoor en bak nog ± 2 minuten.
Voeg de sojasaus, bouillon, het citroensap, zout en peper toe en warm alles even goed door.
Rooster het sesamzaad in een droge koekepan en strooi het voor het serveren over de kip.
Serveer er gebakken mihoen bij.

Kip met spek

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

Ingrediënten

1 kip van 2½ kg
4 sneden spek
1 fijngehakte ui
1 fijngehakt teentje knoflook
¼ l kippenbouillon
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel maïzena, opgelost in 2 eetlepels water
2 eetlepels fijngehakte peterselie of bieslook

Bereiding

Week de Römertopf 10 minuten in koud water.
Bind de kip op en leg haar met de borst naar boven in de pot.
Snijd het spek in kleine stukjes, bak die knapperig en strooi ze over de kip.
Voeg de ui, de knoflook, de kippenbouillon, zout en peper toe.
Doe het deksel op de pot en zet hem in een koude oven.
Voer de oventemperatuur geleidelijk op tot 230°C, en laat het gerecht 1½ uur braden.
Giet het kookvocht dan in een pannetje, breng het aan de kook en voeg het maïzenamengsel toe.
Voeg de peterselie of bieslook aan de saus toe en giet de saus over de kip.
Serveer met rijst of noedels en een tomatensalade.

Kip met zuurkool uit de römertopf

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 kippenbouten
1 pak wijnzuurkool
1 rode paprika
1 bekertje crème fraîche
kipkruiden
50 g ontbijtspek
verse peterselie

Bereiding
Zet de Römertopf minstens 10 minuten onder koud water.
Laat de zuurkool in een vergiet uitlekken.
Snijd de paprika in blokjes.
Meng de zuurkool, de paprika en de crème fraîche in een kom.
Wrijf de kippenbouten in met de kipkruiden.
Doe de helft van het zuurkoolmengsel in de Römertopf.
Leg de kippenbouten er bovenop en vul aan met de rest van het zuurkoolmengsel.
Leg de helft van het ontbijtspek over de kippenbouten.
Zet de Römertopf met deksel in de koude oven en stel de oven in op 225°C.
Reken vanaf het moment dat de oven op temperatuur is, op 50 minuten.
Verwijder de laatste 10 minuten het deksel.
Bak intussen de rest van het ontbijtspek in een koekenpan krokant.
Verkruimel het ontbijtspek over de schotel en knip de peterselie erboven fijn.
Lekker met stokbrood of aardappelpuree.

Kip Sirikit

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

Ingrediënten

1 soepkip van ± 1½ kg
2 eetlepels citroensap
peper
zout
200 g gesneden soepgroenten
½ l yoghurt
2 teentjes knoflook
1 eetlepel kerrie

voor de saus

2 eetlepels citroensap
1 eetlepel kerrie
1 eetlepel boter
1 eetlepel bloem
1 eidooier

Bereiding

Wrijf de kip in met peper, zout en citroensap en snijd haar in 8 stukken.
Leg deze in de natgemaakte Römertopf, verdeel hierop de soepgroenten en giet er de yoghurt, gekruid met de kerrie en de fijngewreven teentjes knoflook over.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 220°C en laat het gerecht in ± 1½ uur gaar sudderen.
Haal de stukken kip uit de schotel en spoel ze onder de kraan af om de gestolde yoghurtdeeltjes te verwijderen.
Zeef het stoofvocht, bind het met de aangemengde bloem en de eidooier en maak het af met de boter, de kerrie en het citroensap.
Leg het vlees in de saus terug en laat het geheel even heet worden.
Dien deze schotel op met rijst, die met ruim fijngehakte peterselie is gaar gekookt.

Kip, bekleed met kaas en ham

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

Ingrediënten

1 kip
het sap van 1 citroen
½ theelepel gedroogde salie
zout
peper
4 dun gesneden plakken ham
4 dun gesneden plakken kaas

Bereiding

Snijd de kip in vieren en besprenkel de stukken met citroensap.
Strooi er de salie, peper en eventueel naar smaak wat zout over (door de ham en de kaas is zout over de kip niet echt nodig).
Leg de stukken kip in de natgemaakte pot en schuif hem met het deksel erop in de koude oven.
Stel de oven in op 250°C en haal de schotel er na 40 minuten weer uit.
Bekleed de stukken kip met een plak ham waarop u een plak kaas legt.
Zet het gerecht onder de grill tot de kaas is gesmolten en nèt begint te bruinen.
Als u geen grill heeft, haal de schotel dan na 30 minuten uit de oven om de stukken kip met de ham en de kaas te bekleden en schuif de pot met deksel weer een kwartier terug in de hete oven.

Kippenbouten in kerriesaus

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

Ingrediënten

4 kippenbouten
zout
kerriepoeder
½ eetlepel boter
± 50 g doorregen rookspek
1 blik ananas (4 schijven)
100 g gesneden soepgroenten of 1 bekertje diepvriessoepgroenten
2 appels
1 eetlepel gembersaus
1 eetlepel tomatenpuree
± 2 theelepels kerrie
1 dl witte wijn
½ zakje kerriesaus
½ potje zure room

Bereiding

Wrijf het vlees in met zout en kerrie; leg het in de vochtige, met boter bestreken schotel en dek de kip af met plakjes spek.
Zet de gesloten schotel in de oven, stel deze in op 250°C en braad de kip 45 minuten.
Laat intussen de ananas uitlekken en snijd de schijven klein.
Vermeng de soepgroenten met de ananas, de geschilde en in blokjes gesneden appels, de gembersaus, de tomatenpuree, de kerrie, de warmgemaakte wijn en het vocht van de ananas.
Voeg dit mengsel bij de kip en laat het geheel in ± ½ uur verder gaar stoven.
Haal de kip uit de schotel, strooi het sauspoeder door het vocht en laat het in de oven in ± 5 minuten binden.
Maak de saus af met de zure room en leg de kipstukken terug in de saus.
Dien het gerecht op met rijst.

Kippenlevers met komkommer

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

Ingrediënten

1 eetlepel olie
180 g schoongemaakte kippenlevers
2 eetlepels gembersap
2 eetlepels mirin of 1 eetlepel zoete sherry
2 eetlepels sojasaus
½ komkommer
1 eetlepel sesamzaad

Bereiding

Maak het gembersap door versgeraspte gemberwortel uit te persen.
Trek repen uit de schil van de komkommer.
Verhit de olie in een bakpan.
Snijd de levers in gelijke, niet te kleine stukken en bak ze op hoog vuur in de hete olie aan alle kanten bruin.
Voeg de sojasaus, de mirin en het gembersap toe en kook het geheel op middelhoog vuur nog 1-2 minuten.
De lever mag vanbinnen nog roze zijn.
Wentel de helft van de levers in sesamzaad.
Snijd de komkommer in de lengte in vieren en vervolgens in even grote stukken als de lever.
Steek achtereenvolgens een sesamlever, een komkommerstuk en een gewoon stuk lever aan een houten pen en serveer ze.

Kippenlevertjes uit Japan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels mirin of sherry
500 g schoongemaakte, gehalveerde kippenlevers
2 eetlepels olie
1 groene paprika in stukjes
4 lente-uitjes in plakjes
1 uitgeperst teentje knoflook
2½ cm geraspte gemberwortel
¼ theelepel cayennepeper
2 eetlepels suiker
3 eetlepels donkere sojasaus
1 theelepel sesamolie

Bereiding

Schep de lichte sojasaus, de mirin en de kippenlevers in een kom door elkaar en laat de kippenlevertjes hierin, onder af en toe omscheppen, 20-30 minuten marineren.
Verhit een wok tot hij zeer heet is en laat de olie over de bodem en de zijkant uitlopen.
Schep de kippenlevers met een schuimspaan uit de marinade en roerbak ze 3-4 minuten tot ze kleur krijgen.
Voeg de paprika, lente-ui, knoflook en gemberwortel toe en roerbak alles nog 1-2 minuten (de levertjes moeten bruin en gaar zijn).
Schep er de cayennepeper, de suiker en de donkere sojasaus door.
Sprenkel de sesamolie over het gerecht en serveer direct.

Kippenpoten met kerrierijst

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

Ingrediënten

300 g droogkokende rijst
1 ui
1 eetlepel boter
1 eetlepel kerriepoeder
1 blikje ananas (nettogewicht ± 235 g)
1 bouillontablet
2 eetlepels rozijnen
4 kippenbouten
zout
peper
2 theelepels gemberpoeder

Bereiding

Vul een bak met koud water, zet de Römertopfschaal en deksel onder water en laat ze ± 15 minuten staan.
Spoel intussen in een zeef de rijst onder koud stromend water schoon en laat hem uitlekken.
Pel en snipper de ui.
Verhit in een steelpan de boter en fruit daarin de ui en de kerriepoeder ± 2 minuten.
Giet boven een maatbeker het ananassap af en vul met water aan tot 4½ dl.
Voeg aan de ui het ananaswater en het bouillontablet toe en breng het aan de kook.
Neem de Römertopfschaal en het deksel uit het water.
Leg de rijst, de ananas en de rozijnen in de schaal en voeg al roerend het bouillonmengsel toe.
Wrijf de kippenbouten in met zout, peper en gemberpoeder en leg ze op de rijst.
Leg het deksel op de schaal en zet de Römertopf in een koude oven.
Verwarm de oven op 225°C en laat de kippenpoten en de rijst in ± 50 minuten (gerekend vanaf het moment dat de oven op temperatuur is) gaar worden.
Neem de schaal uit de oven, verwijder het deksel en zet de schaal in de oven terug.
Laat de kippenbouten in nog ± 10 minuten een goudbruin korstje krijgen.
Lekker met sperziebonen.

Kippensoep met kokosmelk en lente-ui

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

Ingrediënten

4 dl kokosmelk (uit blik)
6 dl kippenbouillon van tablet
300 g kipfilet in reepjes
½-1 theelepel geraspte citroenschil
zout, peper
3 lente-uitjes in dunne ringen
2 groene pepers in dunne ringen
2 eetlepels vissaus (Nam Pla) of sojasaus
3 eetlepels korianderblaadjes

Bereiding

Breng de kokosmelk met de bouillon aan de kook, voeg de kipfilet en citroenrasp toe en laat ± 15 minuten zachtjes koken tot de kip gaar is.
Breng de soep met zout en peper op smaak.
Roer de lente-ui en groene peper erdoor en kook die ± 2 minuten mee.
Roer de Nam Pla erdoor en strooi er voor het serveren de korianderblaadjes over.
Serveer de soep met korianderstengels.

Kippensoep met maïs en yoghurt

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

Ingrediënten

1 soepkip
2 in stukken gesneden bleekselderijstengels
een paar takjes peterselie
1 grofgesneden ui
blaadje foelie
blaadje laurier
een paar geplette peperkorrels
1 theelepel zout
1/8 l slagroom
1 dl yoghurt
2 blikjes maïskorrels
3 eetlepels gehakte peterselie
1 eetlepel bieslookringetjes
4 hardgekookte kleingesneden eieren

Bereiding

Leg in een ruime pan de soepkip net onder water en voeg de bleekselderij, de takjes peterselie, de ui, foelie, laurier, peperkorrels en zout toe.
Breng de soep tegen de kook aan en laat hem 1 uur trekken met het deksel op de pan.
Klop alvast de slagroom met een snufje zout stijf en roer die met de yoghurt om.
Neem de kip uit de pan, haal het vlees van de botten en snijd het klein.
Zeef de bouillon en verwarm hem met het kippevlees en de uitgelekte maïskorrels.
Roer er de gehakte peterselie, de bieslookringetjes en de eieren bij, warm even door en schenk de soep in grote kommen.
Schep in elke kom een flinke lepel roomyoghurt.

Variatietip: Kook 500 g kipfilet in 1 l kruidenbouillon zachtjes gaar, snijd het vlees klein en kook het nog 10 minuten met 250 g broccoliroosjes en 1
kleine in ½ plakjes gesneden courgette. Voeg het gehakte ei, de gehakte peterselie en gehakte selderij toe en serveer de soep met een flinke schep
roomyoghurt.

Kippensoep met mango

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

Ingrediënten

1 l kippenbouillon (van 2 tabletten)
2 ½ cm gemberwortel in reepjes
2 eetlepels limoensap
1 theelepel serehpoeder
1 rood pepertje in ringen
2 kipfilets in reepjes
1 wortel in reepjes
1 zakje santen
1 mango in lange dunne repen
1 eetlepel grofgehakte koriander

Bereiding

Breng de bouillon met de gember, het limoensap, de sereh, rode peper, kip en wortel tegen de kook.
Laat de kip daarin in ± 15 minuten gaar worden.
Roer er de santen door.
Warm de plakjes mango even in de soep mee.
Strooi er voor het serveren de koriander over.

Kippensoep met mie

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

Ingrediënten

450 g zeer dunne mie of mihoen
2 eetlepels plantaardige olie
250 g gekookte kip, in blokjes gesneden
175 g Chinese of witte kool, schoongemaakt en in dunne reepjes gesneden
1 ½ l kippenbouillon
1 theelepel suiker
1 theelepel zout
2 eetlepels Shao Hsing wijn of droge sherry
2 eetlepels lichtje sojasaus

Bereiding

Breng in een grote pan voldoende water aan de kook om de mie te koken.
Voeg de mie aan het water toe en kook net lang genoeg om ze beetgaar te houden.
Volg de voorschriften op de verpakking, de kooktijden zijn per soort erg verschillend.
Giet de mie af en spoel met koud water om plakken tegen te gaan.
Maak in de wok de olie heet, bak al omscheppend de stukjes kip 1-2 minuten en haal ze met een schuimspaan uit de pan.
Bak in de achtergebleven olie de reepjes kool eveneens 1-2 minuten.
Strooi er suiker en zout over en schenk de wijn en de sojasaus erbij.
Laat even door en door heet worden en voeg dan de kippenbouillon, kip en mie toe.
Warm alles goed door, maar laat de soep in geen geval meer koken, anders wordt de mie te zacht.
Schep de soep in verwarmde kommen of borden en dien direct op.

Kippensoep met noedels en groenten

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

Ingrediënten

100 g kipfilet
1 theelepel rijstbrandewijn (sake) of sherry
2 theelepels sojasaus
50 g fijne Japanse noedels
1 prei (150 gr)
1 wortel
10 g verse gember
2 theelepels sesamolie
8 dl gevogeltefond
½ l water
zout

Bereiding

Spoel de kipfilet onder koud water af, dep het vlees droog en snijd het in kleine dobbelsteentjes.
Meng de rijstbrandewijn met de sojasaus en laat het kippevlees daarin marineren.
Breek de pasta in stukken van 5 cm en kook ze in 2 minuten in kokend water gaar.
Giet de noedels af, spoel ze met koud water en laat ze uitlekken.
Was de prei en de wortel, snijd ze in stukken van 5 cm en daarna in fijne reepjes (juliënne).
Schil de gember, snijd hem in stukjes en druk die door de knoflookpers.
Verhit de olie in een pan, haal er het vlees even door tot het is dichtgeschroeid en neem het er weer uit.
Breng de gevogeltefond met het water aan de kook en blancheer de wortelreepjes 2 minuten.
Voeg dan de prei, kip en noedels toe en laat nog 2 minuten zachtjes koken.
Roer de gember door de soep en breng op smaak met wat zout.

Kippensoep met prei en ei

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 dunne prei (± 150 gr)
2 cm verse gemberwortel
½ pot kippenbouillon met stukjes kip (340 ml)
1 ei
citroensap
tabasco

Bereiding
Maak de prei schoon en snijd hem in heel dunne ringetjes.
Schil de gemberwortel.
Breng de kippenbouillon met 1 pot water en de gemberwortel aan de kook en laat dit ± 10 minuten zachtjes koken.
Voeg de prei toe en kook de soep nog ± 3 minuten.
Verwijder de gember.
Klop het ei los en roer het door de soep.
Verwarm de soep nog ± 1 minuut en breng haar op smaak met citroensap en Tabasco.

Kippensoep met safaripasta

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

Ingrediënten

2 kippenbouten
2 kippenbouillontabletten
1½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 zak soepgroenten à 250 g
75 g safaripasta
(versgemalen) peper
zout
2 scharreleieren

Bereiding

Was de kippenbouten en leg ze in een ruime soeppan.
Voeg 1½ l water en de bouillontabletten toe en breng alles aan de kook.
Schep zonodig het schuim met een schuimspaan van de bouillon en kook de bouillon ± 30 minuten op een heel laag vuur.
Neem de bouten uit de pan en pluk het kipvlees eraf.
Breng de bouillon met de soepgroenten en de pasta aan de kook en kook de pasta gaar.
Schep de kip door de soep en laat het geheel nog ± 5 minuten doorkoken.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Klop de eieren los en roer ze van het vuur af door de soep.

Serveertip: Lekker met een met belegen kaas gegratineerd pistoletje.

Wijnadvies: Jean Balmont, Chardonnay, Frankrijk

Kippenstoofpot met abrikozen

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

Ingrediënten

125 gedroogde abrikozen
400 g kipfilet
50 g boter
1 flinke ui
zout
peper
1 theelepel kaneel
1 theelepel kerrie
1 blikje tomatenpuree
2 theelepels citroenmelisse
50 g walnoten
2 eetlepels room

Bereiding

Week de gedroogde abrikozen een nacht in 2½ dl water.
Snijd de kipfilet in mooie stukjes en braad ze in de boter bruin.
Snipper de ui en pers de knoflook uit.
Voeg ze aan het vlees toe, samen met zout en peper, kaneel en kerrie.
Voeg, als het vlees wat zachter is geworden, de tomatenpuree, het abrikozenweekwater, de citroenmelisse en de abrikozen toe en stoof alles 30 minuten.
Neem de pan van het vuur en roer er de grof gehakte walnoten en de room door.

Kipquesadilla met tomatensalsa

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

Ingrediënten
30 g boter
75 g verse shii-takes, in plakjes
1 kleine rode ui, in ringen
4 tortilla's
200 g gekookte kip, fijngesneden
60 g stilton, verkruimeld
¾ kop verse korianderblaadjes
1 eetlepel olie
2 avocado's
citroensap
1¼ dl crème fraiche
chili- of paprikapoeder

tomatensalsa

1 kleine ui, gesnipperd
2 tomaten, grof gesneden
3 lente-uitjes, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, zonder zaden, fijngehakt
2 eetlepels limoensap

Bereiding
Verhit de boter en fruit al roerend de ui en shii-takes.
Leg een tortilla plat neer en leg hier de helft van de kip, de helft van de champignons en ui, de helft van de kaas en de helft van de koriander op.
Leg er een tortilla bovenop en druk het geheel voorzichtig, maar goed aan.
Verhit wat olie in een koekenpan.
Bak de tortilla aan de onderkant bruin, keer hem voorzichtig om op een bord en doe hem weer in de pan om de andere kant te bakken.
Herhaal dit met de rest van de tortilla's en de vulling.
Leg de gebakken quesadilla's op een bord en snijd ze met een scherp mes in punten.
Serveer ze warm met tomatensalsa en plakjes avocado. (Als u de avocado's met citroensap bestrijkt, verkleuren ze niet.)
Bestrooi de quesadilla's met chili- of paprikapoeder en geef er crème fraïche bij.
Tomatensalsa; meng ui, tomaten, lente-ui, knoflook, rode peper en limoensap in een kommetje.
Voeg zout en versgemalen zwarte peper naar smaak toe en zet de salsa afgedekt in de koelkast.

Tip: u kunt de salsa een dag van tevoren maken en afgedekt in dè koelkast bewaren. Maak de quesadilla's vlak voor u ze wilt serveren.

LET OP: crème fraïche is een dikke, volle room. U kunt ook gelijke hoeveelheden yoghurt en zure room mengen. Laat dit mengsel een nacht buiten
de koelkast staan.

Kipquesadilla met tomatensalsa

Info: Quesadilla's zijn in Mexico bijzonder populair, waar men ze op verschillende manieren vult. Een authentieke Mexicaanse vulling bestaat uit gekookte chilibonen met kaas.

Kipragoût 3

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

Ingrediënten

2 haantjes of 1 kip
100 g gerookt spek
zout
1 eetlepel paprikapoeder
¼ l bouillon
¼ l room
1 eetlepel bloem
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel gehakte peterselie
2 eetlepels geraspte kaas

Bereiding

Verdeel het gevogelte in stukken, en wrijf die in met zout en paprikapoeder.
Bak de dunne schijfjes spek in een koekepan goudgeel uit en leg die op de bodem van de natgemaakte Römertopf.
Voeg de kipstukken met de gesnipperde ui en de bouillon toe.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 200°C is ingesteld en stoof de kip in ± 1½ uur gaar.
Maak de saus af met room en citroensap en bind haar naar verkiezing met de aangemengde bloem.
Bestrooi de ragoût met geraspte kaas en geef de schotel in de hete oven een bruin korstje.
Dien deze schotel op met gekookte aardappelen, rijst, frieten of toast.

Variatietip: Roer gaargekookte champignons en/of doperwten en/of bloemkoolroosjes door de ragoût.

Variatietip: Laat de laatste 10 minuten 200 g in reepjes gesneden gerookte tong mee stoven.

Variatietip: Maak de ragoût af met tomatenpuree.

Info: Hiervoor kunt u zowel braadkuikens als wat oudere soepkippen gebruiken.
U moet het vlees wel vooraf in wat lauw water in de Römertopf halfgaar stoven. De bouillon kunt u voor de ragoût gebruiken.

Kipragoût 4

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

Ingrediënten

1 braadkip
50 g boter
12 witte uitjes
2 afgestreken eetlepels Soubry bloem
1 l witte wijn
½ l bouillon of water
zout
peper
1 kruidenbosje
2 teentjes knoflook
1 mespunt suiker
12 vleesballetjes (van 150 g runder- of kalfsgehakt, vermengd met
1 verkruimelde beschuit, 1 of 2 eieren, zout en peper), in kokend
gezouten water gaar gekookt
2 eierdooiers, vermengd met 1 dl room en geëvaporeerde volle
melk
het sap van ½ citroen

Bereiding

Snijd de kip in 8-10 stukken en braad die samen met de uien in de boter lichtbruin.
Bestrooi ze met de bloem, laat die lichtbruin worden, voeg de wijn en de bouillon toe en kruid het geheel.
Laat de kip in de afgedekte pan op laag vuur 40 minuten sudderen.
Neem de stukken kip dan uit de pan en schik ze op een voorverwarmde schotel.
Leg er de uien en de vleesballetjes omheen.
Overgiet het geheel met de saus, die met de eieren en de room is gebonden.
Dien op met (op Creoolse wijze gekookte en met champignons vermengde) rijst.

Kipreepjes met champignons en banaan

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

Ingrediënten

voor 2 personen

125 g rijst
zout
peper
200 g kipfilet
1 eetlepel paprikapoeder
1 kleine ui
250 g champignons
2 paprika's
40 g boter
1 blikje (70 g) tomatenpuree
2 dl slagroom
2 eetlepels gesnipperd korianderblad of peterselie
1 banaan
50 g ongezouten pinda's

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd intussen de kipfilet in smalle reepjes en bestrooi ze met het paprikapoeder.
Maak de groenten schoon en snijd ze.
Verhit de boter in een braadpan en bak de reepjes kip rondom bruin.
Voeg de gesneden groenten toe en bak ze ± 5 minuten mee.
Voeg naar smaak zout en peper toe en roer de tomatenpuree, de room en de koriander of peterselie erdoor.
Breng de vloeistof aan de kook en stoof het gerecht met een deksel op de pan in 10 minuten zachtjes gaar.
Roer er op het laatst de plakjes banaan door.
Strooi bij het serveren de pinda,s over het gerecht.

Kipreepjesschotel met spinazievulling

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
200 g spekreepjes
1 fijngesneden teentje knoflook
750 g gewassen en uitgelekte verse spinazie
50 g rozijnen
60 g lichtgeroosterde pijnboompitten
2 theelepels gedroogde tijm
zout
peper
3 kipfilets in reepjes
5 dl melk
1 zakje bechamelsauspoeder (Grand'Italia, inh. 5 dl)
100 g geraspte Fougerond kaas
een ingevette (vierkante) ovenschaal, inh. 1½ l

Bereiding

Bak het spek in 2 eetlepels olie knapperig uit.
Roer de knoflook erdoor, voeg de spinazie in delen toe en laat die al omscheppend slinken.
Meng er de rozijnen, 50 g pijnboompitten en 1 theelepel tijm door.
Druk in een zeef zoveel mogelijk vocht uit het spinaziemengsel en breng het op smaak met zout en peper.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bak de kipreepjes 5 minuten in 2 eetlepels olie.
Bereid een saus van de melk en het sauspoeder volgens de aanwijzingen op de verpakking en meng 50 g kaas door de saus.
Schep de helft van het spinaziemengsel in de ovenschaal en schenk er de helft van de kaassaus over.
Verdeel er de helft van de kipreepjes over en verdeel daarover de rest van het spinaziemengsel.
Dek af met de rest van de kipreepjes en schenk er de rest van de kaassaus over.
Meng de rest van de geraspte kaas met de rest van de tijm en strooi dit over het gerecht.
Bak het gerecht in het midden van de oven in 25 minuten goudbruin.
Garneer met een takje tijm.

Kiprollade 1

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

Ingrediënten

1 rode paprika
1 sjalotje
1 takje peterselie
250 g kipfilet
400 g kalfsgehakt
1 ei
paneermeel
kerriepoeder
zout
peper

Bereiding

Pel en snipper het sjalotje.
Hak de peterselie fijn.
Splits het ei en houd het eiwit apart.
Haal de kipfilet door het opgeklopte eiwit en wentel hem door de peterselie.
Meng het gehakt met het sjalotje, de eierdooier, het paneermeel, de kerrie, peper en zout tot een homogene massa.
Neem een ruim vel bakpapier en spreid hierop een laag gehakt van 1 cm dik en iets groter dan de kipfilet uit.
Leg de kipfilet in het midden en verdeel de rest van het gehakt over de filet.
Vorm de massa nu (met natte handen) tot een broodmodel en doe dit in een vorm.
Dek de vorm met aluminiumfolie af en bak het gehaktbrood in de op 180°C voorverwarmde oven in ± 3 kwartier gaar.
Neem het brood dan uit de oven en laat het afgedekt nog 15 minuten nagaren.
Leg de in plakken van 1½ cm dik gesneden kiprollade op een serveerschaal, die u mooi met een rand van rode paprikasnippers kunt versieren.
Serveer het gerecht met groenten naar keuze en aardappelkroketjes.

Kiprollade 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kiprollade
125 g boter
200 g champignons
1 l blik ananas

Bereiding

Smelt de boter en laat hem bruin worden.
Schroei de rollade in de gebruinde boter dicht en braad hem in een gesloten pan in 45-60 minuten rondom bruin en gaar.
Smoor de champignons de laatste 10 minuten mee.
Neem de rollade uit de pan, schenk wat water bij de jus en roer de bezinksels los.
Laat de jus aan de kook komen en breng hem zo nodig op smaak met peper, zout en wat kruiden.
Snijd de rollade in dikke plakken en maak een mooie schaal op met om en om plakken rollade en schijven ananas.
Leg er de champignons met wat jus omheen.

Kiprollade met pindasaus en perziken

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

Ingrediënten

1 kiprollade van ± 500 g
1 blikje perzikpartjes
4 eetlepels pindakaas
1 eetlepel ketjap benteng manis
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels water
2 theelepels sambal oelek
½ theelepel djahé (gemberpoeder)
100 g boter
peper
zout

Bereiding

Bak en braad (of grill) de kiprollade zoals u gewend bent.
Verwarm al roerend de pindakaas au bain-marie met de ketjap, het citroensap, het water, de sambal en de djahé.
Voeg de uitgelekte perziken toe en maak de saus op smaak af met zout en peper.
Leg de rollade (eventueel weer verwarmd) op een voorverwarmde schaal en schenk de saus erover.

Kipsalade 1

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

Ingrediënten

Bereiding

100 g belegen Goudse kaas
2 eetlepels ananasstukjes
100 g gaar kippevlees
¼ blikje doperwtjes (extra fijn)
1 hardgekookt ei
enkele druiven
½ bekertje zure room
2 eetlepels ananassap
½ theelepel kerriepoeder
Snijd de kaas in kleine blokjes of reepjes.
Laat de ananas uitlekken.
Snijd het kippevlees in blokjes.
Laat de doperwtjes uitlekken.
Pel het ei en snijd het in stukjes.
Ontvel de druiven, halveer ze en verwijder de pitjes.
Vermeng alle ingrediënten in een kom.
Vermeng voor de dressing de zure room, het ananassap en de kerriepoeder met elkaar.
Schep de dressing door de salade.
Zet de salade in een goed afsluitbaar doosje in de koelkast.

Kipsalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng stukjes gare kip met stukjes ananas, gaar gekookte champignons en stukjes appel.
Doe er eventueel een fijngesnipperd uitje door en overgiet het geheel met een sausje van mayonaise, zure room, kerriepoeder, peper en een klein beetje paprikapoeder.
Zet de salade 1 uur in de koelkast.

Kipsalade met druiven

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

Ingrediënten

350 g kipfilet
1 kruidenbuiltje voor kip
zout
peper
1 vloerbrood of broodbol
4 stengels bleekselderij
3 bosuitjes
200 g blauwe druiven
50 g walnoten
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 zakje salademix kruiden-knoflook
2½ eetlepel fijngesneden peterselie

Bereiding

Kook de kip in 2 dl water met het kruidenbuiltje en wat zout in ± 15 minuten gaar.
Neem de kip uit de pan en laat hem helemaal afkoelen.
Snijd een kapje van het brood en hol het uit.
Schaaf de bleekselderijstengels heel dun.
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.
Halveer de druiven en wip eventuele pitjes eruit.
Houd een paar mooie walnoten apart voor de garnering en hak de rest grof.
Verdeel de kip in kleine stukjes.
Klop de crème fraîche met de inhoud van het zakje salademix en 2 eetlepels van de peterselie door elkaar.
Schep de kip met de bleekselderij, de bosui, de druiven, de gehakte walnoten en het sausje door elkaar.
Vul het brood met de salade en garneer het geheel met de achtergehouden walnoten en de rest van de peterselie.

Kipsalade met grapefruit 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ gegrilleerde kip
1 grapefruit
een trosje druiven
2 eetlepels olie
1 gesnipperd uitje
1 theelepel kerriepoeder
1 kleine appel
3 eetlepels zure room
2 eetlepels mayonaise
zout
versgemalen peper
citroensap
gepelde walnoten

Bereiding

Maak de kip schoon, verwijder het vel en snijd het vlees in repen.
Schil de grapefruit en snijd met een scherp mes de grapefruitpartjes tussen de vliezen uit.
Vang het sap op.
Was de druiven, snijd ze doormidden en verwijder de pitten.
Verwarm de olie, fruit de ui hierin licht van kleur en voeg het kerriepoeder toe.
Rasp de appel en bak hem even mee.
Laat alles afkoelen.
Meng de zure room, de mayonaise, zout en peper door de saus en breng op smaak met citroensap.
Leg de kip met de parten grapefruit en de halve druiven op een schaal.
Meng het grapefruitsap door de saus en schenk deze over de salade.
Garneer met gepelde walnoten.
Eet er warm knapperig stokbrood bij.

Kipsalade met witlof

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

Ingrediënten
voor 2 personen

zout
375 g aardappelpartjes
2 struikjes witlof
1 rode paprika
200 g kipfiletblokjes
1 eetlepel kipkruiden
1 eetlepel azijn
3 eetlepels olie
6 sprietjes bieslook
1 teentje knoflook

Bereiding
Kook de aardappelpartjes in een pan met weinig water en zout afgedekt in ± 5 minuten beetgaar.
Was intussen het witlof en snijd de onderkant van de struikjes af.
Maak de bladeren van de struikjes los en verdeel die over 2 borden.
Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in reepjes.
Snijd grote kipblokjes kleiner en bestrooi ze met kipkruiden.
Spoel de aardappelpartjes in een vergiet onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.
Roer in een schaal de azijn en 2 eetlepels olie tot een dressing en knip de bieslook erboven fijn.
Pel de knoflook, pers die boven de dressing uit en breng de dressing met zout op smaak.
Schep de aardappelpartjes door de dressing.
Verhit in een pan de rest van de olie en bak hierin de kip en de paprika in ± 5 minuten al omscheppend gaar.
Schep de kip en de paprika door de aardappels en schep dit mengsel op de witlof.

Kipsateetje met pittige knoflook-kerriedip

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

Ingrediënten

300 g kipfilet, in stukjes
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel wokolie
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 bolletje gember (pot), fijngehakt
peper
zout
2 eetlepels volle yoghurt
2 eetlepels mayohalf
½ eetlepel kerriepoeder
2 eetlepels verse koriander, fijngehakt

Bereiding

Schep de kipfilet met de sojasaus, de wokolie, de helft van de knoflook, de gember en peper en zout door elkaar.
Laat de kip minimaal 30 minuten marineren.
Klop intussen een sausje van de yoghurt, de rest van de knoflook, de mayohalf, het kerriepoeder, de koriander en peper en zout naar smaak.
Prik telkens 3 stukjes kip op een cocktailprikker en bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag bruin en gaar.
Serveer ze met het sausje.

Info: Een sateetje met pindasaus is een favoriete snack op feestjes, maar de pindasaus maakt van zo'n spiesje wel een vette hap. Deze spiesjes met een lekkere frisse knoflook-kerriedip zijn net even slanker.

Kipsaté met zoete chilisaus

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

Ingrediënten

3 eetlepels oosterse roerbakolie
4 eetlepels Thaise wokmix, bakje à 90 g
500 g kipfilet, in stukjes
(versgemalen) peper, zout
1 pak Chinese eiermie (Soubry)
1 zak panklare prei à 500 g
2 bakjes shii-take à 100 g
chilisaus (Go Tan)

Bereiding

Roer 2 eetlepels van de olie met 1 eetlepel van de wokmix en peper en zout naar smaak door de kip en laat de kip ± 10 minuten marineren.
Leg de saté-stokjes ± 10 minuten in een bakje met koud water.
Steek de kipstukjes aan de satéstokjes.
Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Rooster de kipsaté in een grillpan rondom bruin en gaar.
Verhit de rest van de olie en roerbak de prei en de shii-take al omscheppend beetgaar.
Schep de mie en de rest van de wokmix erdoor en roerbak alles totdat de mie door en door warm is.
Serveer met de kipsaté en de chilisaus.

Wijnadvies: Martini, -Prosecco, wit, mousserend, Italië

Kipschnitzels

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets van 100 g
zout
peper
1 ei
½ eetlepel citroensap
paneermeel
125 g boter
4 (uitgetande) schijfjes citroen

Bereiding

Bestrooi de kipfilets met zout en peper en laat dit 5 minuten intrekken.
Klop het ei met ½ eetlepel water en het citroensap los.
Wentel de kipfilets door paneermeel, dan door het ei en weer door paneermeel.
Verhit de boter in een koekenpan tot het schuim begint weg te trekken en leg de kipfilets erin.
Til de filets DIRECT op om de boter eronder te laten lopen en bak de kipfilets in 6 minuten per kant lichtbruin.
Schik ze op een voorverwarmde schaal en leg op elke kipschnitzel een schijfje citroen.
Schenk wat water bij de bakboter en roer alle aanzetsels los.
Geef de jus er apart bij.

Kipschnitzels met gebakken appel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kleine uien
1 grote appel (bijvoorbeeld Red Delicious)
4 kipschnitzels á ± 100 g
zout, peper
3 eetlepels boter
2 eetlepels mosterd

Bereiding

Pel de uien en snijd ze elk in 4 parten.
Boor met een appelboor het klokhuis uit de appel en snijd de appel in 12 plakjes.
Bestrooi de schnitzels met zout en peper.
Verhit in een pan 2 eetlepels boter en bak de schnitzels hierin op hoog vuur ± 2 minuten; keer ze halverwege.
Voeg de ui toe en bak die ± 5 minuten mee; schep af en toe om.
Schep de schnitzels uit de pan op een bord en besmeer ze aan één kant met mosterd.
Voeg de appel en de rest van de boter aan de uien toe en bak de appel in ± 2 minuten bruin.
Schep de appel en de ui uit de pan op een (ander) bord.
Laat de schnitzels in het bakvet met de mosterdkant onder ± 1 minuut zachtjes bakken en schep ze dan op de borden.
Verdeel er de appel en de ui over.
Serveer er broccoliroosjes en aardappelpuree bij.

Kipschnitzels met roergebakken bietjes, aardappel en appel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 rode ui
600 g vastkokende aardappelen
600 g gekookte rode bietjes
2 zoete appels
2 eetlepels balsamicoazijn
peper, zout
3 eetlepels umer of Bulgaarse yoghurt
2 eetlepels fijngehakte bieslook
4 eetlepels olie
4 ongepaneerde kipschnitzels

Bereiding

Snipper de ui en snijd de aardappelen en de bietjes in stukjes.
Snijd de klokhuizen uit de appels en snijd de appels in blokjes.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok of ruime pan en bak de aardappelen in) 5 minuten bruin.
Voeg de ui toe en bak de aardappelblokjes in ± 10 minuten gaar.
Schep de bietjes erdoor en bak ze al omscheppend ± 3 minuten mee.
Blus af met de azijn en roer de appel erdoor.
Breng op smaak met peper en zout en warm nog ± 1 minuut door.
Wrijf de kipschnitzels in met peper en zout.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de schnitzels in ± 10 minuten bruin en gaar.
Roer de umer door de bietjes, bestrooi met de bieslook en serveer met de schnitzels.

Kipschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 flinke kipfilets
250 g champignons in plakjes
1 rode en 1 groene paprika in stukjes
2 teentjes knoflook
1 flinke gesnipperde ui
1 blik ananas (½ l)
2 borrelglaasjes whisky
500 g rijst
1 theelepel kerriepoeder

Bereiding

Snijd de kip in dobbelsteentjes.
Kook de champignons en laat ze uitlekken.
Bak de kip, voeg de champignons, de ui, de paprika en de knoflook toe en bak die 10 minuten mee.
Voeg het kerriepoeder toe.
Snijd de ananas in blokjes en voeg die toe (bewaar het vocht).
Laat dit alles nog 20 minuten zachtjes sudderen.
Kook de rijst.
Maak een saus van het ananassap en de whisky, laat die ± 2 minuten koken en bind hem daarna met maïzena.
Serveer direct.

Kipschotel á la Bresse

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ dl melk
2 sneetjes oud witbrood zonder korstjes
400 g kipgehakt
50 g fijngesneden achterham
1 fijngehakt bosuitje
2 fijngeknipte takjes peterselie
1 eierdooier
1 theelepel tijm
zout
peper
3 eetlepels bloem
25 boter

Bereiding

Schenk de melk over het brood.
Meng in een kom het gehakt, het uitgeknepen brood, de ham, de bosui, de peterselie, de eierdooier, de tijm en zout en peper door elkaar.
Vorm hier 4 stevige ovale broodjes van en wentel die door de bloem.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de gehaktbroodjes in ± 10 minuten rondom goudbruin.
Stoof ze, onder af en toe keren, met het deksel schuin op de pan in nog ± 15 minuten zachtjes gaar.
Leg ze op een plank en laat ze ± 5 minuten rusten.
Snijd ze in dunne plakken en rangschik die op 4 borden.

Kipshoarma met groenten en ananas

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

Ingrediënten

1 pak meergranenrijst à 275 g
zout
3 el olijfolie traditioneel
1 bakje ui gesnipperd à 175 g
400 g kipshoarma
1 zak Hollandse roerbakgroenten à 400 g
1 blik ananasstukjes à 227 g
1 blik tomatenblokjes à 400 g
peper

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.
Verhit de olie en fruit de ui op een halfhoog vuur al omscheppend goudgeel en glazig.
Bak de kip ± 5 minuten al omscheppend op een hoog vuur mee.
Schep de groenten erdoor en bak alles nog ± 3 minuten op een hoog vuur.
Voeg de ananasstukjes met ½ dl van het sap, de tomaten met het vocht en peper en zout naar smaak toe en stoof alles nog 10 minuten.
Serveer met de rijst.

Wijnadvies: Andes Peaks, Chardonnay, wit, Chili

Kipspiesjes met oosterse dip

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels wokolie (Conimex)
3 eetlepels sojasaus (Conimex)
1 eetlepel droge sherry
1 eetlepel gembernat (uit een potje gemberbolletjes)
½ rode peper, in ringetjes
4 eetlepels sesamzaad
1 eetlepel bieslook, geknipt
2 scharreleieren (M)
60 g tarwebloem
4 eetlepels melk
zout
250 g kipfilet, in stukjes
olie om te frituren
cocktailprikkers

Bereiding

Klop een sausje van de wokolie, de sojasaus, de sherry, het gembernat, de rode peper, 1 theelepel sesamzaad en het bieslook en laat het sausje in 30 minuten op smaak komen.
Klop een egaal beslag van de eieren, de bloem, de melk en zout naar smaak. Roer het sesamzaad erdoor.
Haal de stukjes kipfilet stuk voor stuk door het beslag en bak ze in de hete olie (190 °C) mooi bruin en gaar.
Steek de cocktailprikkers in de kip.
Serveer ze met de dipsaus.

Tip: Bereid dit gerechtje dag van tevoren en verwarm de kipstukjes in ± 10 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).

Wijnadvies: Stefano Fino Sherry

Kipstoofpotje met knoflookrijst uit de wok

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 eetlepels boter
3 geperste teentjes knoflook
2 kippenpoten (of 350 g kipfilet in blokjes)
2 dl droge witte wijn
2 dl gevogeltefond (pot)
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel tijm
1 blik artisjokharten in plakjes
12 zwarte olijven in plakjes
1¼ dl crème fraîche
zout
peper

Bereiding

Bak de knoflook 5 minuten in de boter.
Bak daarna de kip in 10 minuten bruin en hem uit de pan.
Roer de wijn, de fond, de peterselie, de tijm, de artisjokharten en de olijven door het braadvocht, leg de kip terug en laat 30 minuten garen (kipfilet 10 minuten).
Roer er de crème fraîche en zout en peper oor.
Lekker met broccoli en knoflookrijsttimbaaltje.

Kipstukjes met kerriegroente

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2-3 personen

300 g geschilde aardappelen
2 kipfilets (± 250 g) in stukjes
zout
peper
kerriepoeder
1 dikke prei in ringen
½ groene paprika in stukjes
1 zachtzure appel in blokjes
2 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Kook de aardappelen, afgedekt, op ± 750 Watt in ± 5 minuten gaar en laat ze nagaren.
Bestrooi de stukjes kip royaal met zout, peper en kerriepoeder.
Doe de prei en de paprika samen in een magnetronschaal en kook ze, afgedekt, op ± 750 Watt in 3-4 minuten beetgaar.
Voeg de gekruide kipfilet toe, verwarm het gerecht, afgedekt, ± 4 minuten op ± 500 Watt tot de roze kleur van de kip zo goed als is verdwenen en laat het enkele minuten nagaren.
Meng alles door elkaar.
Snijd de gare aardappelen in blokjes en deze met de appelblokjes en de crème fraîche erdoor.
Warm tenslotte alles tezamen, afgedekt, op ± 500 Watt nog ± 3 minuten door en vermeng het daarna nogmaals.

Kipstukjes met tomaten-roomsaus en dragon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2-3 personen

2 kipfilets (± 250 g) in kleine stukjes
1 theelepel zout
grofgemalen zwarte peper
1 eetlepel tomatenpuree
1 uitgeperst teentje knoflook
1 eetlepel verse of vriesdroge dragon
25 g ontbijtspek in plakjes
1 middelgrote ui in stukjes
75 g champignons in plakjes, besprenkeld met citroensap
1 grote tomaat in kleine stukjes
50 g roomkaas, bijvoorbeeld MonChou
desgewenst fijngesneden peterselie

Bereiding
Meng de stukjes kip met het zout, de peper, de tomatenpuree, de knoflook en de dragon.
Leg het ontbijtspek in een magnetronschaal en bak het, afgedekt met keukenpapier, op ± 750 Watt in ± 2 minuten uit.
Haal de spekjes eruit, verkruimel ze of knip ze klein en zet ze apart.
Meng de stukjes ui door het spekvet en laat ze, onafgedekt, in de magnetron op ± 750 Watt in 4-5 minuten licht kleuren.
Schep tussentijds eenmaal om.
Voeg de gekruide kipstukjes toe en meng die er goed door.
Leg de champignonplakjes rondom en verwarm het gerecht, afgedekt, ± 4 minuten op ± 500 Watt tot de roze kleur van de kip zo goed als is verdwenen.
Laat het daarna enkele minuten nagaren.
Voeg de tomaat, de spekjes en de roomkaas toe en warm het gerecht, afgedekt, op ± 500 Watt nog 2 minuten door.
Schep het tenslotte nogmaals om en strooi er desgewenst fijngesneden peterselie over.

Kiptajine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kippenbouten
50 g boter
2 uien
1 blik kikkererwten (netto 400 g)
1 envelopje saffraandraadjes
½ theelepel gemberpoeder
1 theelepel kaneelpoeder
6 eetlepels fijngehakte peterselie
100 g gerookte amandelen
het sap van ½ citroen
peper
zout

Bereiding

Pel en snipper de uien.
Laat de kikkererwten goed uitlekken.
Week de saffraan in 1 eetlepel heet water.
Wrijf de kippenbouten in met het gemberpoeder, het kaneelpoeder en wat peper en zout.
Verhit de boter in een braadpan en bak de kippenbouten met de helft van de ui rondom lichtbruin.
Voeg de saffraan met het weekwater en 1½ dl heet water toe en stoof de kip 25 minuten.
Voeg de rest van de ui, de kikkererwten, 4 eetlepels peterselie en de amandelen toe en stoof de kippenbouten in nog ± 10 minuten gaar.
Leg de kippenbouten met de groenten in een schaal, druppel het citroensap erover en bestrooi met de rest van de peterselie.
Lekker met couscous of rijst en courgette- of wortelsalade.

Kiptortilla's

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

Ingrediënten

4 grote tortilla's
3 eetlepels zonnebloemolie
200 g gekookte maïs (uit blik)
300 g kipfilets in smalle reepjes
1 grote gesnipperde ui
1 geperste teen knoflook
2 eetlepels tacokruiden
2 eetlepels jalapeñopepers (uit een potje)
4 vleestomaten in blokjes
2 avocado's in blokjes
200 g geraspte kaas
2 dl crème fraîche
zout
peper

Bereiding

Leg de maïskorrels in een zeef, laat er een royale hoeveelheid koud water over spoelen en laat de maïs uitlekken.
Verhit de olie en bak er, onder voortdurend omscheppen, de reepjes kip en de ui in.
Strooi er na 6 minuten de tacokruiden, de pepers en de knoflook over en schep alles 1 minuut om.
Voeg dan de maïs, de tomaten, de avocado's en 100 g kaas toe en schep alles enkele malen om.
Neem de pan van het vuur.
Verdeel het mengsel over de tortilla's, rol de tortilla's stijf op en leg ze met de naad naar beneden dicht naast elkaar in een met wat olie bestreken ovenschaal.
Bestrijk elke tortilla met 2 eetlepels crème fraîche en bestrooi ze met de resterende kaas.
Zet de schaal in het midden van de op 220°C voorverwarmde oven.
Na ± 18 minuten kunnen de tortilla's worden geserveerd.
Voeg aan de resterende crème fraîche wat zout en peper toe, klop de room tot ze dik en nog net vloeibaar is en geef de room er in een sauskom bij.

Kipvinken

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

Ingrediënten

2 kipfilets
25 g ham
1 ei
125 g kipgehakt
zout
peper
nootmuskaat
bloem
paneermeel
50 g boter
cocktailprikkers

Bereiding

Snijd de kipfilets horizontaal in tweeën en bestrooi één kant met peper en zout.
Snijd de ham ragfijn.
Klop het ei los maar niet schuimig.
Maak het gehakt aan met de ham, 1 eetlepel van het ei en zout, peper en nootmuskaat naar smaak en verdeel het gehaktmengsel in vieren.
Bestrijk ieder plakje kipfilet met een deel van het gehaktmengsel, rol de plakjes kip op met de kipzijde naar buiten en zet de rolletjes met een cocktailprikker vast.
Wentel de rolletjes zorgvuldig door de gezeefde bloem, vervolgens door de rest van het ei en tenslotte door het paneermeel.
Verhit in een koekenpan 35 g boter, wacht tot het schuim begint weg te trekken en bak de kipvinken op matig vuur in 15 minuten rondom bruin en gaar.
Serveer de kipvinken op voorverwarmde borden en geef er een groente- en aardappelgerecht naar keuze bij.

Kiwi-kipsalade

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

Ingrediënten

700 g kipfilet
20 g boter
zout
peper
2 theelepels groene peperkorrels
1½ dl mayonaise
1½ dl zure room
1 eetlepel citroensap
5 kiwi's
Worcestershiresaus
bieslook

Bereiding

Verwarm de boter in en koekepan en bak de opengesneden kipfilets hierin aan beide zijden 5 minuten. Bestrooi met zout en peper en laat afkoelen.
Spoel de groene peperkorrels in een zeef onder de koude kraan af, dep ze droog en hak ze fijn.
Roer de mayonaise los met de zure room, enkele druppels Worcestershiresaus, de groene peper en een snufje zout.
Schil de kiwi's en snijd ze in plakjes.
Snijd ook de afgekoelde kipfilet in plakjes en leg de kiwi en het kippevlees afwisselend op een schaal.
Schenk de saus hierover en bestrooi met fijngeknipte bieslook.

Kiwisorbet

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

Ingrediënten

400 g gepureerde kiwi
100 g suiker
1 dl water
1 eetlepel limoensap
1 eetlepel witte rum

Bereiding

Doe het water en de suiker in een pan; goed doorroeren.
Laat het geheel 1 minuten koken en vervolgens afkoelen alvorens het aan het sap toe te voegen.
Voeg rum toe.
Doe het mengsel over in de ijsmachine.

Klappertaart

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

Ingrediënten

4 sneetjes oud witbrood
1 pak jonge kokos (450 g, toko, diepvries)
1 blik kokosmelk (4 dl)
4 eieren
175 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
2 eetlepels zachte boter
10-12 druppels kokos-essence (toko)
2 eetlepels bloem
(1 kokosnoot)
een ingevette taartvorm of vuurvaste schaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Week het brood in de kokosmelk.
Snijd de kokos in schuine reepjes van 6 x ½ cm.
Klop de eieren met de suiker en de vanillesuiker dik en schuimig.
Voeg de boter toe en klop die erdoor.
Klop de bloem, het geweekte niet-uitgeknepen brood en de kokos-essence erdoor en schep de reepjes kokos door het beslag.
Schenk het beslag in de vorm of schaal en bak de taart in het midden van de oven in 50 minuten lichtbruin en gaar.
Garneer de taart eventueel met (met een kaasschaaf geschaafde) flinters vruchtvlees van kokosnoot.

Klassieke gebonden komkommersoep

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

Ingrediënten

2 uien
2 preiwitten
boter
2 aardappelen (bintjes)
2 komkommers
1½-2 l goed ontvette gevogeltebouillon
peper
zout

voor het garnituur

½ komkommer
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel kervelplukjes

Bereiding

Maak de uien en de prei schoon, snipper ze zeer fijn en stoof ze in een klontje boter blond.
Schil intussen de aardappelen en 1½ komkommer (zonder pitjes) en snijd ze in stukjes.
Giet de gevogeltebouillon op de gestoofde groenten en voeg er de in stukjes gesneden aardappel en komkommer aan toe.
Sluit de pan en laat de soep in 30-40 minuten gaar sudderen.
Roer de soep door.
Schil de resterende halve komkommer niet, maar verwijder wel met een koffielepel de pitjes en snijd hem in mooie halve maantjes van 3-4 mm dik.
Verhit wat olijfolie in een pan en bak de komkommerstukjes snel krokant gaar.
Breng de soep aan de kook, controleer de kruiding en breng eventueel op smaak met peper en zout.
Voeg er de komkommermaantjes aan toe en werk af met de kervelplukjes.

Tip: Als de pitjes in de komkommer wat te dik zijn, verwijder ze dan met een koffielepel vooraleer u ze aan de soep toevoegt.

Klassieke satésaus

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

Ingrediënten

1 kopje geroosterde ongezouten
pinda's
2 eetlepels olijfolie
1 gesnipperde ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
verse gember (3 cm), geraspt
½ theelepel chilipoeder
2 theelepels kerriepoeder
1 theelepel komijnpoeder
4 dl kokosmelk (uit blik)
3 eetlepels bruine suiker
1 eetlepel citroensap
zout naar smaak

Bereiding

Pinda's in een beukenmachine fijnmaien.
Verhit de olie in een middelgrote pan.
De ui 5 minuten op een middelhoog vuur truiten.
Het knoflook, de gember, het chili- en kerriepoeder en de komijn toevoegen; 2 minuten roeren.
Kokosmelk, bruine suiker en fijngehakte pinda's toevoegen.
Op laag vuur 5 minuten koken, tot de saus is ingedikt.
Citroensap en zout (naar smaak) toevoegen en serveren.

(Tip: na 30 seconden in de keukenmachine hebt u mooie gladde saus.)

Serveertip: bij rundvlees, kipkebabs of gegrilde kip.

Klassieke witte saus (bechamelsaus)

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 2½ dl melk, een schijfje ui, een laurierblaadje en 6 peperkorrels in een kleine pan.
Aan de kook brengen, van het vuur halen en 10 minuten laten rusten.
Zeef de melk.
Smelt 30 g boter in een kleine pan en voeg 1 eetlepel bloem toe.
Op middelhoog vuur 1 minuut al roerend koken, tot het mengsel goudgeel is en bubbelt.
Heel langzaam de melk toevoegen en tussendoor steeds roeren tot een gladde massa ontstaat.
Als alle melk is toegevoegd, blijft u roeren op een middelhoog vuur tot de saus kookt en dikker wordt.

Kleine flans van St Jakobsschelpen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 tomaten
30 g boter
1 bosje basilicum
1½ dl slagroom
1 dl olijfolie
3 eieren
peper
zout
2 soeplepels azijn
1 zakje diepgevroren St Jacobsschelpen

Bereiding

Leg de St Jacobsschelpen in een zeef en laat ze minstens een uur op kamertemperatuur ontdooien.
Snijdt de schelpen in 4, leg ze in een schaal en voeg er de eieren, de room, 35 g boter en zout en peper bij.
Mix alles tot een gladde massa.
Breng op smaak. Strijk de ovenvaste schoteltjes rijkelijk in met boter en smeer er de schelpover uit.
Leg de schoteltjes in een ovenschaal die u ¾ van de hoogte van de schoteltjes vult met warm water.
Zet 25 minuten in de oven (voorverwarmd aan T°6 180°C). Pel intussen de tomaten, ontpit en snijd in kleine stukjes.
Mix ze samen met de olie, de azijn, zout en peper.
Voeg er de gewassen en fijngehakte basilicumblaadjes bij.
Breng op smaak.
Haal de flans ui de oven en laat ze een tiental minuten afkoelen.
Keer om op borden, garneer met de tomatenvinaigrette en dien op.
Geef er versgebakken broodjes bij.

Kleine krabterrines met gaspacho saus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 tomaat
boter
2 soeplepels verse gehakte kervel
200 g diepgevroren krabbenvlees
1 citroen
¼ komkommer
1 dl slagroom
½ teentje look
¼ rode paprika
1 dl olijfolie
½ dl melk
4 eieren
peper
zout pittige saus (Tabasco)

Bereiding

Klop de eieren met de room en de melk tot een omelet.
Voeg er de ontdooide en versnipperde krab aan toe en daarna de kervel, zout en peper.
Boter vier kleine ovenschaaltjes in en verdeel hierover de bereiding.
Zet deze in een ovenschaal die u met warm water vult tot op 2/3 hoogte van de ovenschaaltjes.
Schuif alles in de oven die is voorverwarmd op stand 7 (210 C°) en reken op ongeveer 35 minuten baktijd.
Pel en ontpit ondertussen de tomaat; snij ze in stukjes.
Schil het stuk komkommer en hak het in grove stukken.
Doe hetzelfde met de paprika.
Voeg de olie toe, het citroensap, het half teentje geperste knoflook, peper en zout en Tabasco naar smaak.
Mix alles met een mixer.
Laat de terrines wat lauw worden alvorens ze uit de vorm te nemen.
Leg iedere terrine afzonderlijk in het midden van een bord, giet er de saus rond en dien dadelijk op, versierd met een plukje kervel.

Kleine salade met gebakken komijnekaasblokjes

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 eetlepel gembersiroop
1 eetlepel azijn
½ theelepel mosterd
zout
peper
3 eetlepels slaolie
1 dikke plak komijnekaas (100 g)
1 ei
6 eetlepels paneermeel
olie om te frituren
50 g gemengde sla

Bereiding
Meng de gembersiroop met de azijn, de mosterd, zout, peper en de slaolie.
Verwijder de korst van de kaas en snijd de kaas in blokjes van 1½ cm.
Klop het ei los.
Doop de blokjes kaas in het ei en wentel ze door het paneermeel.
Verhit de olie tot 170°c.
Meng de sla met de dressing en verdeel de sla over 2 bordjes.
Frituur de blokjes kaas in 2 porties snel goudbruin, laat ze uitlekken en verdeel ze over de salade.

Kletskoppen 1

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

Ingrediënten

20 g gepelde amandelen
30 g boter
100 g bruine basterdsuiker
½ eetlepel water
zout
30 g bloem
½ theelepel kaneel

Bereiding

Hak de amandelen fijn.
Roer de boter in een grote kom romig.
Roer er de basterdsuiker, het water en (weinig) zout door.
Zeef de bloem en de kaneel boven de kom en kneed ze met de gehakte amandelen door het deeg.
Draai 24 grote balletjes van het deeg.
Smeer een bakblik in met boter en leg daar met een flinke tussenruimte 12 van de deegballetjes op.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Schuif het blik in de oven (met overwegend onderwarmte) en bak de koekjes in 20 minuten gaar.
Laat ze uit de oven even afkoelen, snijd de koekjes dan, als ze nog warm zijn, met een scherp mes van het bakblik los en laat ze op de bakplaat zelf verder afkoelen.
Bak de andere 12 koekjes op dezelfde manier.

Kletskoppen 2

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

Ingrediënten

125 g boter
200 g bruine basterdsuiker
50 g suiker
100 g bloem
½ theelepel kaneel
1 mespunt zout
125 g gepelde, grofgehakte amandelen

Bereiding

Roer de boter zacht en voeg de gezeefde basterdsuiker, de suiker, de gezeefde bloem, de kaneel, het zout en de amandelen toe.
Vorm met 2 theelepels kleine bergjes van dit mengsel en leg deze met een onderlinge afstand van 5 cm op een beboterd bakblik.
Laat de koekjes bovenin een op 225°C voorverwarmde oven in ± 5 minuten uitvloeien en bak ze daarna op 175°C in 10 minuten gaar.
Neem ze, terwijl ze nog warm zijn, met een pannenkoekmes voorzichtig van het bakblik.

Kletskoptorentjes met sorbetijs

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

Ingrediënten

50 g aardbeien
poedersuiker
12 kletskoppen (koek)
1 beker sorbetijs bosvruchten (500 ml)

Bereiding

Aardbeien wassen en halveren (kroontjes niet verwijderen).
Op vier bordjes torentje bouwen van kletskop, bolletje ijs, kletskop, bolletje ijs, kletskop en bolletje ijs.
Garneren met aardbei en bestrooien met poedersuiker.

Kluey cheuam (kokosbananen)

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

Ingrediënten

6 middelgrote bananen
4 ½ dl water
350 g palmsuiker
1¼ dl dikke kokosmelk
½ theelepel zout

Bereiding

Pel de bananen; snijd lange exemplaren doormidden, laat kleine heel.
U kunt ze ook decoratief insnijden.
Vermeng in een pan het water met de suiker en breng dit al roerend aan de kook.
Laat het 5 minuten zachtjes koken en leg de bananen erin.
Laat nog eens 5 minuten zachtjes koken en laat het daarna uitlekken.
Breng de kokosmelk met het zout aan de kook.
Temper het vuur en laat het al roerend dik worden.
Serveer de bananen in de warme kokosmelk, of geef die er apart bij.

Knapperige hoorntjes met yoghurt en vers fruit

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

Ingrediënten

2 vellen diepvries fillodeeg (Easy Bakery), ontdooid
200 g aardbeien in vieren
1 eetlepel Crème de Cassis
1 roze grapefruit in partjes
2 perziken in partjes
100 g Griekse yoghurt
1 takje verse munt
4 ingevette roomhoornvormpjes
een ingevette bakplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de fillodeegvellen elk in 4 stroken van 6 cm breed.
Rol om elk roomhoornvormpje losjes 2 stroken deeg, begin bij de bovenkant en werk naar het puntje toe; het vormpje moet helemaal zijn bedekt.
Bak de hoorntjes op de bakplaat in het midden van de oven in 10-15 minuten goudbruin.
Laat ze afkoelen en haal ze voorzichtig van de vormpjes.
Laat 100 g aardbeien met de likeur 5 minuten zachtjes koken en pureer ze.
Schep de rest van de aardbeien met de grapefruit en de perziken om, verdeel dit over de hoorntjes en leg de hoorntjes op de bordjes.
Schep de yoghurt en de aardbeiensaus erbij en garneer met muntblaadjes.

Knapperige kaas-gourmetbroodjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

½ stokbrood
2 peren
1 pakje gourmetplakjes (125 g)
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel (witte wijn)azijn
½ eetlepel honing
1 zak rucolaslamelange (100 g)
1 zakje walnoten (55 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen.
Stokbrood schuin in 12 plakjes snijden.
Peren schillen, halveren, klokhuis verwijderen en in lange dunne partjes snijden.
Peren over stokbrood verdelen.
Gourmetplakjes halveren en over peer leggen.
Belegde stokbroodjes op bakplaat leggen.
Onder grill kaas in 5 minuten laten smelten.
Van olie, azijn, honing, zout en peper dressing roeren.
Sla over vier borden verdelen.
Noten en dressing over sla verdelen.
Op elk bord 3 stokbroodplakjes leggen.

Knapperige kip

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

Ingrediënten
voor de kip

1 hele verse kip van 1-2 kg
1 theelepel zout
1 steranijs
zwarte peperkorrels
soepgroenten (wortel, ui, selderij)

voor de marinade

3 eetlepels honing
1-2 eetlepels azijn
3 eetlepels warm water
3 eetlepels rijstwijn of droge sherry
zout
peper
maïzena

olie om te frituren
citroen

Bereiding
Maak de kip panklaar.
Breng in een ruime pan genoeg water aan de kook om de kip te bedekken en doe er het zout, de steranijs, de peperkorrels en de kleingesneden soepgroenten in.
Voeg de kip toe, breng het water weer aan de kook en laat de kip 20 minuten sudderen.
Laat de kip in de bouillon afkoelen.
Haal hem eruit en dep hem droog.
Roer de ingrediënten voor de marinade in een ondiepe kom door elkaar.
Bind een touwtje om de nek van de kip en leg de kip in de marinade.
Draai de kip regelmatig om en laat hem 1 uur marineren, of tot alle saus is opgenomen.
Bestuif de kip royaal met maïzena.
Hang de kip aan het touwtje op een koele plaats om goed te drogen, liefst een hele nacht.
Frituur de kip in matig hete olie en bedruip hem daarbij regelmatig, zodat hij een gelijkmatige goudbruine kleur krijgt (gebruik daarbij het touwtje om de kip te manipuleren).
Laat de kip, als die bijna gaar is, geheel in de olie zakken om zeker te zijn dat hij helemaal gaar wordt.
Laat de kip op keukenpapier uitlekken.
Verdeel de kip in stukken en garneer die met schijfjes citroen.
Eet de kip met geroosterd zout en peper.

Knapperige kipfilets met mangosaus

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

Ingrediënten

100 g ongezouten pecannoten
50 g pijnboompitten
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 middelgrote rode ui
2 rijpe mango's
4 eetlepels citroensap
2 eetlepels suiker
1 theelepel gemberpoeder
1 eetlepel sambal oelek
4 enkele kipfilets
wat zout
50 g boter

Bereiding

Hak de pecannoten tot grove kruimels.
Roer deze kruimels, de pijnboompitten en de peterselie in een diep bord door elkaar.
Snipper nu de gepelde ui zo fijn mogelijk.
Schil vervolgens de mango's.
Snijd hierna het vruchtvlees los van de pitten en hak het in stukjes.
Doe de uisnippers, de stukjes mango, het citroensap, de suiker, het gemberpoeder en de sambal oelek in een kom en roer alles door elkaar.
Laat deze saus, die koud wordt geserveerd, minstens een uur met folie afgedekt op smaak komen.
Strooi wat zout op de kipfilets.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de filets even aan beide kanten aan.
Temper nu de hittebron en bak de filets in 20 minuutjes helemaal gaar (draai de filets na zo'n 10 minuten om).
Schep hierna de kipfilets uit de pan en wentel elke filet door het noten-peterseliemengsel.
Dankzij het braadvocht blijft het mengsel aan de kipfilets kleven.
Serveer de mangosaus er apart bij. Eet hier bijvoorbeeld basmatirijst bij en beetgaar gekookte peultjes of broccoli.

Knapperige tuiles met kwark- en roomvulling

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

Ingrediënten
voor het deeg

3 eiwitten
100 g zachte boter
2 pakjes vanillesuiker
80 g suiker
1 theelepel geraspte sinaasappelschil
50 g bloem
50 gemalen, gepelde amandelen

voor de vulling

200 g Griekse yoghurt
2 eetlepels suiker
het sap en de geraspte schil van ½ citroen
2 eetlepels fijngemalen en 1 eetlepel fijngehakte ongezouten
pistachenootjes 2 dl slagroom
1 pakje slagroomversteviger
2 eetlepels sinaasappellikeur
2 eetlepels sterk gezette koffie
1½ eetlepel cacaopoeder

voor de garnering

fruit zoals bessen, bramen, nectarines
een met bakpapier bekleed bakblik
een springvorm, doorsnee 15 cm
2 rechte glazen, doorsnee 8 cm

Bereiding
Leg een vochtige doek in een vergiet, schep de yoghurt hierin en laat die 1½ uur uitlekken.
Zet een kom met de eiwitten in een kom warm water om ze iets te verwarmen.
Roer de boter, de vanillesuiker en de suiker schuimig en roer de eiwitten erdoor.
Meng in een andere kom de sinaasappelschil, de bloem en de amandelen door elkaar.
Roer het bloemmengsel door het ander suikermengsel.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Teken met behulp van de springvorm op het bakpapier 2 ronde cirkels met een doorsnee van 15 cm.
Strijk op elke cirkel 1 eetlepel deeg glad en bak de deegrondjes in het midden van de oven in 10-12 minuten goudbruin en gaar.
Haal de bodems met een paletmes voorzichtig van het bakpapier, vouw ze om de glazen en druk ze met de handen verder tot tuiles.
Laat de tuiles op de glazen afkoelen.
Bak op dezelfde manier nog 6 tuiles.
Roer 1 eetlepel suiker door de uitgelekte yoghurt.

Knapperige tuiles met kwark- en roomvulling

Deel het yoghurtmengsel in tweeën, vermeng de helft met het citroensap en de citroenschil en vul hier 2 tuiles mee.
Vermeng de andere helft met de fijngemalen pistachenootjes, vul er 2 tuiles mee en strooi er de rest van pistachenootjes over.
Klop de slagroom met de slagroomversteviger en de rest van de suiker stijf, deel hem in tweeën en meng de helft met de likeur.
Verdeel dit over 2 tuiles.
Roer de koffie door de rest van de slagroom en schep het mengsel in 2 laatste tuiles.
Bestuif de tuiles met cacaopoeder en garneer ze met het fruit.

Knapzakjes van bladerdeeg met geitenkaas en notensaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.Spar.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g geitenkaas
4 plakjes bladerdeeg (diepvries Koopmans)
1 eetlepel honing (Spar)
1 theelepel verse tijmblaadjes
versgemalen peper
zout
1 losgeklopt ei
3 eetlepels fijngehakte walnoten
2 eetlepels boter
1 zakje ruccola sla
2 eetlepels dressing naturel (Remia)
100 g crème fraîche

Bereiding

De geitenkaas in vier plakken snijden, kruiden met peper, zout en tijmblaadjes.
Besprenkelen met de honing.
De bladerdeegplakken uitleggen op het werkvlak en de kaas in het midden plaatsen.
Nu tot een zakje vouwen, door de punten bij elkaar te knijpen.
Steek nu een houten prikker erdoor, zodat het er uit ziet als een knapzak.
Zet op een ovenplateau en bestrijk met het losgeklopte ei.
Laat even rusten en bak vervolgens af in een voorverwarmde oven op 190ºC in ca. 10 minuten.
Wel tussendoor even controleren!
De sla aanmaken met de dressing en op de borden dresseren.
Vermeng de noten met de crème fraîche en breng het op smaak met peper en zout.
Lepel dit rondom de sla.
De knapzakjes hier bovenop leggen en direct serveren.

Serveertip: Serveer hierbij eens geroosterd rozijnenbrood en zoute boter. Heerlijk!

Wijnadvies: Château Domaine de Combe Grande, Corbières, Frankrijk

Knisperende kroepoek-noedelsalade

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

Ingrediënten

1 zak (250 g) Conimex Wok Noedels
2 limoenen
6 takjes verse munt
300 g kipfilet
Conimex Wok Olie
8 eetlepels Conimex Ketjap Gold Edition
600 g gemengde rauwkost
1 zak (60 g) Conimex Java Kroepoek

Bereiding

Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten, met koud water afspoelen, goed laten uitlekken en afkoelen.
Was de limoenen.
Rasp de schil van 1 limoen.
Snijd de helft van de andere limoen in vier kleine partjes.
Pers 1½ limoen uit.
Haal de muntblaadjes van de takjes.
Houd kleine blaadjes heel, scheur grotere in stukjes.
Snijd de kipfilet in dunne plakjes (ca. ½ cm).
Verhit een wok, voeg een scheutje olie en wok de plakjes kip 4 minuten.
Voeg de ketjap, 2 eetlepels wokolie en het limoensap toe en wok nog 1 minuut.
Haal de limoenschilletjes uit het water en dep ze droog.
Meng het warme kip-ketjapmengsel in een ruime schaal met de koude noedels, de rauwkost, de limoenschilletjes en de muntblaadjes.
Verdeel de salade over vier grote kommen en strooi vlak voor het eten de kroepoek erover.
Leg de partjes limoen erbij.

Serveertip: Zet voor de liefhebbers van hete peper Conimex Sambal Brandal op tafel.

Variatietip: De kroepoek noedelsalade is ook heerlijk met grote garnalen in plaats van met kip.

Knisperstamppot van knapperige bladspinazie

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

Ingrediënten

1½ kg bloemige aardappelen
zout
300 g bladspinazie
1 rode paprika
100 g magere spekreepjes
2 eetlepels pijnboompitten
1 dl warme melk
peper
1 blik kidneybonen in chilisaus (420 g)
1 potje fetablokjes met kruiden (± 200 g)

Bereiding

Snijd de geschilde aardappelen in stukken en kook ze in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar.
Was intussen de spinazie en pluk stugge steeltjes van de blaadjes.
Snijd de paprika in kleine blokjes.
Bak de spekreepjes in een koekenpan met anti-aanbaklaag knapperig uit.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
Stamp de afgegoten aardappelen met de warme melk fijn.
Schep de spinazie, de paprika en de spekreepjes erdoor en warm alles omscheppend goed door, eventueel met wat peper en zout.
Verwarm intussen de kidneybonen in een aparte pan.
Schep de hete bonen met de uitgelekte fetablokjes op de stamppot en garneer met de pijnboompitten.

Variatietip: Ook lekker met Chinese kool. Vervang dan de spinazie door een gelijke hoeveelheid Chinese kool.

Knoflook-citroenvinaigrette

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 2 eetlepels citroensap, 80 ml slaolie en 1 theelepel grove mosterd in een kleine pot met schroefdeksel.
Voeg een hele, gepelde teen knoflook toe; schudden.
Smaak 30 minuten laten intrekken.
Knoflook verwijderen en voor gebruik nogmaals schudden.
Met zout en witte peper op smaak brengen.

Knoflook bij de borrel

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

Ingrediënten

Bereiding

Neem 4-5 knoflookbollen (meer mag ook), verwijder wat van het vlies en snijd ± ½ cm van de bovenkant, zodat de top van de teentjes te zien is.
Zet de bollen op een bakplaat of in een vuurvaste schaal, druppel er wat olijfolie over en strooi er wat zeezout, tijm of rozemarijn en versgemalen peper over.
Schenk er ¼ kopje kippebouillon over, dek de schaal met aluminiumfolie of met een deksel af en braad de knoflook ± 1 uur in een op 175 °C voorverwarmde oven.
Neem de deksel of het folie van de schaal, zet de oven uit en laat het geheel in de oven ± 15 minuten afkoelen.
Door het roosteren wordt de knoflook lekker zacht van smaak.
Halveer een groene, een rode en een gele paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en sprenkel er wat olijfolie over.
Leg de paprikahelften met de glanzende kant naar boven op een bakplaat en strooi wat zout over de olijfolie.
Bak de paprika's samen met de knoflook en haal ze uit de oven zodra de velletjes zijn gerimpeld en een lichtbruine kleur hebben.
Laat ze wat afkoelen, haal er voorzichtig de velletjes af en snijd de paprika's in reepjes.
Opmaken op een schaal:
Schik toastjes en/of kleine stukjes Frans brood (baguette) op een (ovale) schotel of plank en leg de knoflookbollen en de paprikareepjes eromheen of leg de knoflook en de paprika in het midden met stukjes brood, plakjes geitenkaas, wat plukjes bieslook, olijven en plakjes met citroen besprenkelde avocado eromheen.
Haal met een klein mesje een knoflookteentje uit de bol, plet dat op een stukje brood en leg er een reepje paprika, een plakje kaas, een olijf en/of een plakje avocado op.
Garneer het broodje met wat bieslook.

Knoflook en dillewodka

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Doe 1 geplet teentje knoflook, 1 takje verse dille en 3 witte peperkorrels in 4½ dl wodka en laat 24 uur op kamertemperatuur trekken.
Zeef het en bewaar het in de koelkast.

Knoflookboter 3

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng met een mixer 125 g zachte boter, 2 uitgeperste teentjes knoflook en 2 eetlepels fijngehakte verse kruiden in een kleine kom tot alles goed gemengd is.

Knoflookboter 4

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

Ingrediënten

1 teen knoflook
100 g roomboter
1 eetlepel water
worcestershiresaus
zout
peper

Bereiding

Zorg dat de roomboter op kamertemperatuur is.
Uit de koelkast maakt u de boter smeerbaar door deze 1½ minuut op MIDDEN LAAG (30%) in de magnetron te zette.
Doe het teentje knoflook met het water in een kopje en verwarm dit 1 minuut op HOOG (100%).
Roer het water druppelsgewijs door de boter, pers de knoflook erboven uit en kruid de boter met zout, peper en enkele druppels worcestershiresaus.
Roer de boter tot slot met een vork goed door.

Knoflookgarnalen met haricotssalade

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

Ingrediënten

250 g witte rijst (zak à 1 kg)
3 grote uien
3 tenen knoflook
2 tomaten
1 rode peper
1 blik haricots verts (800 g)
4 eetlepels azijn
6 eetlepels olijfolie
1 zak reuzegarnalen (diepvries, 500 g)
2 theelepels mosterd
1 theelepel suiker

Bereiding

Rijst koken volgens aanwijzingen op verpakking.
1 ui pellen en in ringen snijden.
Rest uien en knoflook fijnsnijden.
Tomaten in blokjes snijden.
Peper in ringetjes snijden (eventueel zaadjes verwijderen).
Haricots verts laten uitlekken.
Uienringen in azijn laten weken.
Helft olie in koekenpan verhitten.
Hierin fijngesneden ui, knoflook en peper 1 minuut bakken.
Garnalen toevoegen en 5-7 minuten meebakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Ondertussen in ruime schaal rest olie, mosterd, suiker en naar smaak zout en peper mengen.
Uienringen met azijn, tomaat en haricots verts toevoegen.
Rijst en garnalen over 4 grote borden verdelen.
Salade ernaast scheppen.

Koninginnehapjes met diepzeegarnalen en champignons

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg diepzeegarnalen (diepvries)
4 bladerdeegpasteitjes
250 g kleine Parijse knopchampignons
10 g fijngesnipperde ui
peterselie
dille
2 eetlepels citroensap
25 cl visfumet (of fumet getrokken van de koppen en pellen van de diepzeegarnalen)
10 g roomboter
10 g bloem
1 dl room
1 mespunt cayennepeper
fijn zout
versgemalen witte peper

Bereiding

Pel de ontdooide diepzeegarnalen en trek een fumet van de koppen en pellen.
Borstel de champignons schoon.
Hak de peterselie en de dille fijn.
Laat de ui glazig fruiten in de boter.
Strooi er de bloem over, roer en laat 5 minuutjes op een zacht vuurtje garen.
Voeg beetje bij beetje al kloppend de hete vis- of garnalenfumet toe.
Laat de room op een zacht vuurtje indikken.
Roer de ingedikte room lepel per lepel door de uiensaus, laat nog een paar minuten sudderen en kruid met peper en zout.
Giet de saus door een fijne zeef.
Verwarm de oven voor op 180° C.
Breng in een steelpannetje ¾ l lichtgezouten water met 1 lepel citroensap aan de kook.
Doe de champignons erin en laat ze in 2-3 minuten op middelhoog vuur garen.
Schep ze uit het kooknat en laat ze uitlekken in een zeef.
Snij voorzichtig de dekseltjes los van de bladerdeegbakjes en verwarm ze 4-5 minuten in de voorverwarmde oven.
Breng de vélouté aan de kook, roer er de andere lepel citroensap, cayennepeper de champignons en de garnalen door en laat goed doorwarmen.
Vul de warme bladerdeegbakjes met het garnalenmengsel, zet er de hoedjes op en serveer.

Korianderstengels

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrijk 8 plakjes fillodeeg van 20 x 6 cm met 3 eetlepels gesmolten boter.
Beleg de helft van elk plakje deeg met wat korianderblaadjes en vouw het fillodeeg in de lengte dubbel (dus tot 20 x 3 cm).
Draai de stengels 2 keer een halve slag en bestuif ze heel dun met een snufje kerrie.
Bak de stengels in het midden van de oven (200°C) in 8-12 minuten lichtbruin.

Koude tomaten-yoghurtsoep

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

Ingrediënten

4 dl tomatensoep
2 dl yoghurt
1 uitgeperst teentje knoflook
½ theelepel marjolein
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel zeer fijn gehakte bleekselderij
zout
peper naar smaak
1 eetlepel fijngesnipperde peterselie

Bereiding

Roer alle ingrediënten, behalve de peterselie, goed door elkaar en laat de soep in de koelkast door en door koud worden.
Serveer de soep in kleine kommetjes die u in diepe soepborden zet, omringd door ijsblokjes.
Garneer met de gesnipperde peterselie.
Serveer de gazpacho met aparte schaaltjes croûtons, gehakte olijven, stukjes komkommer, ringen ui en hardgekookte eieren.

Kruidenrijst

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

Ingrediënten

50 g Surinaamse rijst
1 bakje champignons
1 gele paprika
5 gedroogde tomaatjes
saffraan
zeezout
olijfolie
boter
2 teentjes knoflook
oregano
dille
peterselie

Bereiding

Kook de rijst in water met ½ zakje saffraan en wat zeezout.
Snijd de champignons, de paprika en de gedroogde tomaatjes klein en roerbak ze in een wok in een klontje boter met een scheutje olijfolie.
Voeg de kruiden en de geperste knoflook toe.
Giet de rijst af en schep hem in de wok.
Breng eventueel met wat zout op smaak.
Lekker met kalkoenfilet.

Kruidige gehaktballetjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 kleine ui
2 takjes munt
3 takjes verse koriander
400 g lams- en/of rundergehakt
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel gemalen piment
2 theelepels zout
(versgemalen) zwarte peper
2 eetlepels olijfolie classico

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Munt- en korianderblaadjes van takjes halen en fijn knippen.
In keukenmachine gehakt fijnmalen.
Ui, kruiden, komijn, piment, zout, peper en olie erdoor mengen.
Gehakt in 18 gelijke porties verdelen en elke portie tot balletje vormen.
In lage ovenschaal leggen en minstens 1 uur afgedekt in koelkast zetten.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
In oven gehaktballetjes in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken.
Warm of koud serveren.

Lamsgehaktspiesjes

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

Ingrediënten

3 sneetjes oud brood zonder korst
1 flinke teen knoflook
80 g geroosterde pijnboompitten
2 eetlepels tandoorikruiden
1 ei
250 g lamsgehakt
4 takjes koriander
4 eetlepels olijfolie
125 g Bulgaarse yoghurt
zout
peper
8 satéstokjes

Bereiding

Schenk 1 dl water in een kom, week het brood hierin ± 5 minuten en knijp het uit.
Pel de knoflook, pers hem erboven uit en meng goed.
Maal de pijnboompitten met de tandoorikruiden, het ei en de helft van het brood in een keukenmachine fijn.
Meng het broodmengsel in een kom door het gehakt en zet het tot het gebruik in de koelkast.
Neem de korianderblaadjes van de steeltjes en snijd ze fijn.
Voeg, al roerend met een garde, 2 eetlepels olie aan de rest van het brood toe.
Roer er de yoghurt en de gesneden koriander door en breng op smaak met peper en zout.
Rol het gehakt tot 24 balletjes, steek die aan de stokjes en druk ze een beetje plat.
Bestrijk het gehakt licht met de rest van de olie en rooster ze, onder regelmatig keren, in 9-12 minuten gaar.
Geef de koriandersaus er apart bij.
Lekker met couscous en een salade.

Lamskoteletjes met bonen-spekrolletjes

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

Ingrediënten

250 g sperziebonen
200 g dik gesneden ontbijtspek
6 eetlepels olie
1 theelepel zout
6 knoflookteentjes
1 theelepel rozemarijnnaalden
12 lamskoteletten

Bereiding

Blancheer de bonen 8 minuten in kokend water.
Snijd de spekplakjes eventueel door.
Rol steeds 8-10 sperziebonen in een plakje spek en steek ze met een cocktailprikker vast.
Wikkel de rolletjes in aluminiumfolie en leg ze 10-15 minuten op de barbecue. Keer ze af en toe.
Meng de olie met zout, de fijngehakte knoflook en de rozemarijn.
Smeer de lamskoteletjes hiermee in en laat ze op de barbecue in ± 10 minuten gaar worden.
Serveer de lamskoteletjes samen met de bonenrolletjes.

Lamskoteletjes met vruchtensaus

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

Ingrediënten

8 lamskoteletjes
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
½ eetlepel Provençaalse keukenkruiden
versgemalen peper, zout
5 eetlepels cranberrycompote
1 eetlepel aardbeienjam
1 eetlepel rode port
2 eetlepels roze peperkorrels

Bereiding

Neem de koteletjes 10 minuten van te voren uit de koelkast.
Roer de olijfolie om met de knoflook uit de pers, de kruiden, peper en zout en bestrijk de koteletjes hiermee aan beide kanten.
Rooster ze onder een hete grill of op de barbecue in 10-15 minuten gaar.
Verwarm voor de saus de cranberrycompote met de jam en roer de port erdoor.
Voeg, als de saus wat te dik is, een scheutje water toe.
Roer er de peperkorrels bij roeren en laat de saus 5 minuten sudderen.
Serveer de saus warm bij het vlees.

Lamskoteletten in een karnemelkmarinade

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

Ingrediënten

1 sjalotje
1 teentje knoflook
5 geplette zwarte peperkorrels
1 takje verse of 2 theelepels gedroogde rozemarijn
3 dl karnemelk
4 dubbele lamskoteletten
75 g zachte boter
1 takje verse of 1 theelepel gedroogde kruizemunt
1 eetlepel citroensap
zout
peper
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Pel en snipper het sjalotje en het teentje knoflook.
Doe de stukjes sjalot en knoflook samen met de geplette peperkorrels en het takje rozemarijn in een wijde schaal en schenk de karnemelk erbij.
Wentel de lamskoteletten door de marinade en leg ze erin.
Zet de schaal afgedekt in de koelkast en laat de lamskoteletten zeker een dag marineren.
Keer de lamskoteletten af en toe om.
Roer de boter in een kommetje los en knip de munt erboven fijn.
Voeg het citroensap, een snufje zout en peper toe, roer alles goed door de boter en strijk de bovenkant glad.
Laat de boter in de koelkast opstijven.
Neem de lamskoteletten uit de marinade, dep ze met keukenpapier droog en leg ze op een schaal.
Bestrijk de lamskoteletten vlak voor het roosteren met olijfolie.
Bestrijk ook het barbecuerooster met olie en leg de lamskoteletten erop.
Rooster de lamskoteletten in ± 15 minuten gaar en bruin.
Keer ze regelmatig.
Leg de lamskoteletten op 4 borden en bestrooi ze met zout en peper.
Geef de muntboter er apart bij.
Lekker met courgettesalade en rijstsalade.

Lamsnootjes met sla en kiwi-vinaigrette

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

Ingrediënten

16 lamsnootjes van ± 45 g elk

voor de sla

1 kropsla
1 krulsla
1 wortel
½ bosje radijs
1 witte boterham
boter

voor de vinaigrette

2 kiwi's
2 eetlepels sherry-azijn
2 eetlepels olie
peper
zout

voor de marinade

1 sjalot
1 dl olie
1 eetlepel kervel
1 eetlepel peterselie
1 eetlepel bieslook
peper
zout

Bereiding

Was de sla en de krulsla en laat ze uitlekken.
Schil de wortel en snijd hem in fijne juliënne.
Was de radijsjes en snijd ze ook in juliënne.
Ontkorst de boterham en snijd hem in kleine vierkantjes.
Smelt een klontje boter en bak hierin de stukjes brood goudbruin.
Maak de vinaigrette: schil de kiwi's en snijd ze in stukken.
Mix deze met de sherry azijn en de olie en breng op smaak met peper en zout.
Maak nu de marinade: pel de sjalot en snipper hem fijn.
Vermeng de olie, de sjalot en de kruiden en breng op smaak met peper en zout.
Dompel de lamsnootjes even in de marinade en bak ze op de barbecue rozig.
Kruid eventueel nog na met peper en zout.
Vermeng de sla en de krulsla, meng er de vinaigrette door en verdeel dit over 4 borden.
Strooi er de broodkorstjes, de wortel- en de radijsreepjes over en schik er 4 lamsnootjes rond.
Serveer met stokbrood of aardappelen in de schil.

Lamsnootjes met sla en kiwi-vinaigrette

Lamsrug

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

Ingrediënten

1 kg lamsrug
1 theelepel tijm
1 blaadje pepermunt
1 teentje knoflook
peper
zout
1 eetlepel olie
paprikapoeder
1 klein blikje gesneden champignons
2 eetlepels geraspte kaas

Bereiding

Leg het vlees in de natgemaakte Römertopf en bestrooi het met peper en zout.
Wrijf het met citroensap in en laat dit intrekken.
Vermeng de olie met de fijngewreven knoflook, tijm, pepermunt en paprikapoeder en wrijf het vlees aan alle kanten met dit mengsel in.
Snipper de ui en voeg die met de champignons aan het vlees toe.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 250°C is ingesteld en smoor het vlees in ± 5 kwartier gaar.
Maak de saus af met de kaas.
Dien deze schotel op met gekookte aardappelen, rijst of macaroni en een salade.

Lasagna 4

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1-2 personen

1 ei
100-150 g bloem
zout
peper
evt. andere kruiden en/of specerijen
50-75 g Emmentaler

Bereiding

Zeef de bloem en doe er het zout en eventueel kruiden en specerijen bij.
Maak in het midden een kuiltje en breek daar het ei in.
Rasp de kaas heel fijn en doe die erbij.
Roer met een lepel vanuit het kuiltje tot een stevige deegbal ontstaat die u in uw hand kunt nemen, zonder dat het plakt.
Kneed het deeg verder met de hand.
Doe er, als het te droog of te hard wordt, wat water bij en kneed verder tot alle droge stof (bloem en kaas) in de bal is opgenomen.
Smeer de deegbal met olie in, leg een doek over de deegkom en laat die ± 15 minuten staan.
Bestuif een werkvlak met bloem en rol de deegbal zo dun mogelijk uit.
Zet een ovenschaal enkele malen op de deeglap en markeer de rand van de schaal met een mesje.
Snijd een aantal plakken uit het deeg en laat de lasagne onder de theedoek nog ± 10 minuten staan.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak een saus naar keuze.
Leg wat saus op de bodem van de schaal el leg daarop een plak pasta.
Doe er wat saus en wat geraspte kaas op en leg daarop weer een plak pasta.
Giet er na de laatste plak pasta de rest van de saus op, maar let op dat de saus niet tot de rand van de schaal komt om overkoken te voorkomen.
Dek af met geraspte kaas.
Zet het gerecht in de oven en bak het 20-35 minuten.

Lasagna 5

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

Ingrediënten
voor 2-3 personen

1 pakje Honigmix voor Lasagne op basis van ½ l melk en ½ l
water
300 g gehakt
250 g champignons
250 g soepgroente
1 grote ui
1 rode of gele paprika
1-2 teentjes knoflook
lasagnevellen
1 blikje tomatenpuree
1 blik gepelde tomaten
1 runderbouillontablet
boter
zout
peper
basilicum en/of oregano

Bereiding
Vermeng het gehakt met zout en peper en braad het in 10 minuten rul en gaar.
Voeg de gesnipperde ui en knoflook toe en fruit deze even mee.
Voeg daarna de champignons toe.
Breng intussen ½ liter water met de soepgroente aan de kook.
Vermeng de melk met de lasagnemix, de tomatenpuree en de gepelde tomaten en voeg dit aan de bouillon met de soepgroente toe.
Voeg, als het gehakt/champignonmengsel voldoende gaar is, de saus toe en laat het geheel enkele minuten doorkoken.
Voeg op het laatst naar smaak basilicum en/of oregano toe.
Wrijf een ovenschaal met boter in en bedek de bodem met een dunne laag saus.
Leg de lasagnevellen en de saus om en om in de schaal tot de saus op is.
Zet het gerecht in een op 180°C voorverwarmde oven en laat het ± ½ uur bakken.

Lasagne al forno

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

Ingrediënten

350 g pastadeeg
5 dl melk
60 g boter
40 g bloem
zout
zwarte peper
nootmuskaat
5 eetlepels Parmezaanse kaas
400 g rundergehakt
50 g ontbijtspek
1 gesnipperde ui
1 fijngehakte wortel
100 g gesnipperde bleekselderij
20 g boter
2 eetlepels olijfolie
1 laurierblaadje
1 mespunt tijm
1 theelepel oregano
zout
zwarte peper
nootmuskaat
½ dl rode wijn
2 eetlepels tomatenpuree

Bereiding

Maak een vleessaus op de manier als beschreven bij het gerecht 'Spaghetti bolognese'.
Smelt in een pan 30 g boter, voeg de bloem toe en laat de ontstane roux op laag vuur gaar worden (2 minuten).
Voeg in één keer de koude melk toe en klop de roux met een garde door de melk.
Laat de saus aan de kook komen en 10 minuten zachtjes koken.
Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Rol het pastadeeg met behulp van een deegroller of pastamachine tot een dunne lap uit en snijd het deeg in rechthoeken van 10 x 20 cm.
Breng 4 l water met 1 eetlepel zout aan de kook, doe 3 of 4 pastavellen in het kokende water, laat ze 20 seconden koken en haal ze er met een schuimspaan uit.
Dompel de vellen direct in koud water en laat ze dan op een theedoek uitlekken.
Vet een rechthoekige ovenschaal met boter in.
Smeer een laagje vleessaus op de bodem en leg het eerste pastavel daarop.
Doe er wat meer vleessaus, een lepel béchamelsaus en wat geraspte kaas over.
Leg hierop een pastavel en ga zo verder.
Eindig met een laag béchamelsaus en bestrooi het oppervlak met kaas en vlokjes boter.
Bak de lasagne 15 minuten op 220°C tot de bovenkant een goudbruin korstje heeft.

Lasagnette met pestosaus

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

Ingrediënten
voor het deeg

250 g bloem
3 eieren en 1 eierdooier
zout
1 eetlepel olie
bloem om uit te rollen

voor de pesto

5 bosjes basilicum
2 teentjes knoflook
2 eetlepels pijnboompitten
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
1 dl olijfolie

Bereiding
Stort de bloem op een werkvlak, maak een kuiltje middenin, breek de eieren erin, meng de eierdooier erdoor, voeg de olie en wat zout toe en kneed een soepel deeg.
Wikkel het in vershoudfolie en laat het in de koelkast rusten.
Pureer de blaadjes basilicum met de knoflook, de pijnboompitten en de geraspte Parmezaanse kaas in een foodprocessor onder toevoeging van een dun straaltje olijfolie.
Rol de pasta in een pastamachine dun uit, snijd er brede repen van en kook die al dente in water met een beetje zout.
Giet ze af, maar houd een beetje kookwater achter en schep de pesto erdoor.

Lauwe kwartelsalade met appeltjes en ciderazijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g veldsla
1 kropje rode sla
1 struikje witlof
1 appel
het sap van ½ citroen
1 eetlepel notenolie
4 kwartels
boter
100 g mager spek
1 theelepel suiker
2 eetlepels ciderazijn
1 dl room
peper
zout

Bereiding

Was de veldsla en de rode sla, maak het witlof schoon en snijd deze groenten in reepjes van ± 1 cm breed.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in juliënne van ± 1 cm dik.
Meng deze door de groentejuliënne en voeg er het citroensap, de notenolie, peper en zout aan toe.
Kruid de kwartels met peper en zout en schroei ze in een klontje boter aan alle kanten dicht.
Leg ze in een met boter ingevette ovenschaal en zet die ± 10 minuten in een op 220°C voorverwarmde oven.
Haal het zwoerd van het spek, snijd het in reepjes, bak die in de braadpan van de kwartels krokant en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Strooi de suiker in de pan, laat die smelten en roer er de ciderazijn en de room door.
Laat even inkoken en breng op smaak met peper en zout.
Verdeel de salade over 4 borden.
Snijd de boutjes en het borstvlees van de kwartels en schik ze erop.
Giet de saus door een zeefje en verdeel haar over het gerecht.
Bestrooi tenslotte met de spekreepjes en serveer de salade met een glaasje Cider.

Lauwe salade van eendeborst met appeltjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 appel
12 walnoten
125 g gemengde sla
3 eetlepels notenolie
2 eendeborsten
boter
1 theelepel griessuiker
2 eetlepels ciderazijn
peper
zout

Bereiding

Schil de appel en snijd hem in kleine stukjes.
Breek de walnoten in kleine stukjes en meng er de appelstukjes, de sla, 1 eetlepel notenolie en wat peper en zout bij.
Verdeel dit mengsel over 4 borden.
Snijd het vet van de eendeborsten, kruid ze met peper en zout, bak ze in
een klontje boter aan beide kanten en wikkel ze daarna in aluminiumfolie.
Verwarm de suiker en een klontje boter in een pan, laat carameliseren en blus met de ciderazijn en de rest van de notenolie af.
Breng op smaak met peper en zout.
Lepel de saus op de borden.
Snijd de eendeborsten in de lengte in dunne reepjes en schik die in een waaiervorm op de borden.

Lauwwarme oosterse salade met tonijnsteak

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

Ingrediënten

1 pak rijst (builtjes, 250 g)
6 eetlepels roerbakolie
2 zakken Chinese groentemix (à 400 g)
4 eetlepels Japanse sojasaus
2 eetlepels sherry
1 theelepel wasabipasta (tube à 45 g)
1 zakje verse koriander (15 g)
3 pakjes tonijnsteak (à 140 g)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden en laten afkoelen.
In wok of braadpan 2 eetlepels olie verhitten en groenten 5 minuten roerbakken.
Helft van sojasaus toevoegen en meebakken.
In grote slaschaal dressing kloppen van 2 eetlepels olie en sojasaus, sherry en wasabipasta.
Dressing door rijst en groenten scheppen.
Koriander fijnsnijden.
In koekenpan rest van olie verhitten en tonijn volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Tonijn in reepjes snijden en over salade verdelen.
Salade met koriander bestrooien.

Lekkers van de grill

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

Ingrediënten

6 eetlepels bijenhoning
3 dl tomatenketchup
1 eetlepel paprikapoeder
1 theelepel kerriepoeder
een paar druppels tabasco
1 theelepel peper
1 theelepel oregano
1 theelepel tijm
1 theelepel rozemarijn
2 eetlepels azijn
het sap van 1 citroen
8 teentjes knoflook
2 theelepels zout
2 glazen witte wijn
2 kg spareribs (krabbetjes)

Bereiding

Vermeng de bijenhoning met de tomatenketchup en roer er aansluitend het paprikapoeder, het kerriepoeder, de tabasco, peper, oregano, tijm, rozemarijn, azijn en het citroensap door.
Plet de tenen knoflook en voeg ze er met het zout aan toe.
Roer tot slot de wijn door de kruidige saus.
Bestrooi de krabbetjes met wat zout en peper en braad ze op het rooster aan.
Blijf ze tijdens het grillen regelmatig met de saus bestrijken, zodat uiteindelijk een mooie korst ontstaat.

Lever-appelspiesjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Steek aan spiesen elk om en om 3 kippenlevertjes, 3 stukjes met citroensap besprenkelde stukjes appel en 3 stukjes ui.
Bestrooi met zout en peper.

Linsensuppe (linzensoep)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g bruine linzen
250 g gerookt buikspek
1 grote prei
1 kleine ui
2 eetlepels gehakte snijselderij
bouquet garni
1¾ l water
375 g aardappelen
60 g spekvet of reuzel
1 ui
1 eetlepel bloem
zout
peper
1-2 kleine preien
gehakte peterselie
250 g rauwe rookworst (eventueel Frankfurters)

Bereiding

Hak de groenten van de vleeslijst fijn en doe ze met alle andere ingrediënten van de vleeslijst in een ruime pan.
Breng dit aan de kook en laat het in een gesloten pan ± 2 uur sudderen, tot het spek net gaar is.
Snijd de aardappelen van de groentelijst in dobbelsteentjes, voeg ze aan de soep toe en laat ze mee sudderen.
Als u rauwe rookworst gebruikt, moet u ook die nu toevoegen.
Smelt in een kleine pan het vet en laat de fijngehakte ui licht bruinen.
Roer de bloem erdoor en voeg iets kookvocht toe.
Laat dit mengsel 10 minuten sudderen en roer het dan door de soep.
Breng de soep op smaak met (weinig) zout en peper.
Hak de overgebleven preien zeer fijn, voeg ze met de peterselie aan de soep toe en laat de soep nog 5 minuten sudderen.

Linzensoep 4

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
2 fijngesneden teentjes knoflook
200 g grofgesneden uien
100 g in plakjes gesneden champignons
¾ l groentebouillon van een tablet
2 eetlepels citroensap
250 g rode linzen
½ l blik gepelde tomaten
3 laurierblaadjes
3 kruidnagels of 1 theelepel kruidnagelpoeder
200 g gesneden soepgroente
lavas
cayennepeper
tamari

Bereiding

Verhit de olie in een ruime soeppan en bak de knoflook daarin aan.
Voeg de uien toe en laat ze even fruiten.
Doe de champignons erbij en bak ze mee.
Voeg dan de bouillon, het citroensap, de linzen, tomaten, laurier en kruidnagel toe en laat dit ca 45 minuten koken.
Doe er dan de soepgroente bij en laat de soep nog 15-20 minuten koken.
Maak op smaak met lavas, cayennepeper en tamari.

Linzensoep 5

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

Ingrediënten

500 g linzen
1 grote ui
enkele worteltjes
2 teentjes knoflook
1 bosje selderij
1 laurierblad
majoraan, lavas, rozemarijn
100 g spekblokjes
azijn
zout

Bereiding

Laat de linzen enkele uren weken en kook ze in ± 1 uur met de knoflook, ½ ui, de selderij, laurier, majoraan, rozemarijn, lavas en de worteltjes gaar.
Wrijf de linzen door een zeef.
Snipper de rest van de ui, fruit die met de spekblokjes en voeg dit bij de linzenpuree.
Voeg zo nodig nog wat water, zout en een klein scheutje azijn toe.

Linzensoep 6

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

Ingrediënten

1 ui
2 wortelen
1 stengel bleekselderij
1 rode paprika
200 g rode linzen
3/4 l kruidenbouillon
30 g boter
4 takjes peterselie
zure room
zout
peper

Bereiding

Snipper de ui.
Maak de selderij schoon en snijd hem in ringen.
Maak de wortels schoon en snijd ze in plakken.
Verwijder het zaad en de zaadlijsten van de paprika en snijd hem in stukjes.
Houd wat selderij en paprika apart.
Verhit de boter in een pan en smoor daarin alle groenten, behalve de linzen.
Voeg na ± 2 minuten de bouillon en de linzen toe en laat de soep 30 minuten zachtjes koken.
Voeg naar smaak zout en peper toe en garneer met een toefje zure room, selderij, paprika en een takje peterselie.

Maaltijd-groentesoep

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

Ingrediënten

40 g reuzel
1 middelgrote ui
250 g soepgroenten (bijvoorbeeld boontjes, doperwten, wortelen,
tomaten, witte of groene kool, koolraap, peterselie(wortel))
1-2 eetlepels bloem
bouillon of water
bloemkoolroosjes
dobbelsteentjes aardappel
peper
zout
karwijzaad

Bereiding

Hak de ui en fruit hem in het hete vet goudgeel aan.
Voeg de gesneden soepgroenten toe en fruit die mee tot ze halfgaar zijn.
Bestuif met de bloem en laat door fruiten tot de bloem lichtbruin is gekleurd.
Voeg bouillon of water toe, roer goed door en breng aan de kook.
Voeg de bloemkoolroosjes en de dobbelsteentjes aardappel toe en breng de soep op smaak met peper, zout en wat karwijzaad.
Voeg, als u water gebruikt, eventueel een bouillonblokje toe.
Laat de soep verder koken tot de groenten net gaar zijn.

Maaltijdsoep met vis

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g kabeljauwfilet (eventueel diepvries)
2 theelepels kerriepoeder
peper, zout
2 stengels bleekselderij
100 g spinazie
2 kippenbouillontabletten
250 g soepgroenten
tabasco
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Laat de kabeljauwfilet ontdooien.
Halveer de stukken vis en wrijf ze in met het kerriepoeder en peper en zout.
Maak de bleekselderij schoon, schil de stengels met een dunschiller, zodat de harde draden worden verwijderd en snijd de stengels in dunne plakjes.
Was de spinazie en laat de blaadjes goed uitlekken.
Breng 9 dl water met de bouillontabletten aan de kook, voeg de bleekselderij, de soepgroenten en de vis toe en kook ± 5 minuten tot de vis gaar is.
Neem de vis met een schuimspaan uit de pan en houd hem warm.
Schep de spinazie door de soep, warm de soep goed door en breng eventueel op smaak met peper en tabasco.
Verdeel de soep over 4 diepe borden, leg in elk bord een stukje vis en garneer met de bieslook.
Lekker met een hard wit broodje met (gezouten) boter.

Maaltijdsoep uit Béarn

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

Ingrediënten

2 ganzenbouten
zout
4 geschilde, grofgeraspte winterwortels
1 geschilde, grofgeraspte selderijknol
500 g geschilde, grofgeraspte aardappelen
500 g schoongemaakte witte kool in smalle reepjes
2 schoongemaakte preien in smalle ringen
2 gepelde uien in smalle ringen
versgemalen peper
4 sneden geroosterd brood
4 eetlepels geraspte kaas
50 g gesmolten boter

Bereiding

Breng de ganzenbouten aan de kook in een pan met 2 l water en wat zout.
Zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de bouten ± 1 uur zachtjes koken.
Voeg de wortels, selderij, aardappelen, kool, preien en uien toe en laat het geheel nog 1 uur zachtjes koken tot alles gaar is.
Breng de soep op smaak met wat zout en peper.
Schep de ganzenbouten uit de soep, neem het vlees van de botjes en snijd het in stukjes.
Doe de soep en het ganzenvlees in een ovenvaste schaal, leg het geroosterde brood op de soep en strooi er de geraspte kaas over.
Schenk de gesmolten boter over de kaas en zet de schaal onder de voorverwarmde ovengrill tot de kaas is gesmolten en een goudbruin korstje heeft gekregen.

Maatjesharing met avocadosalade en peperroom

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

Ingrediënten

4 dubbele maatjesharingfilets
1 avocado
1 citroen
½ komkommer
½ bakje tuinkers
kruidenzout, versgemalen peper
1 potje zalmeitjes (100 g)
2 theelepels groene peperbolletjes (in eigen vocht)
1 potje slagroom (1/8 l)
2 eetlepels mayonaise
4 druppeltjes Worcestershiresaus

Bereiding

Spoel de haringfilets onder koud water af en dep ze met keukenpapier droog.
Schil de avocado, snijd het vruchtvlees in dobbelsteentjes en bedruppel die met citroensap om verkleuren te voorkomen.
Schil de komkommer, snijd hem in de lengte doormidden, verwijder de zaadjes, snijd hem in dobbelsteentjes en meng die door de tuinkers en avocadoblokjes.
Breng op smaak met peper en zout.
Plet voor de saus 1 theelepel zalmeitjes en 1 theelepel groene peperbolletjes en vermeng ze met de mayonaise, slagroom, Worcestershiresaus en de rest van de peper.
Breng op smaak met zout, peper en citroensap.
Verdeel de haringfilets over de 4 borden, evenals de avocadosalade, de peperroom en de rest van de zalmeitjes.

Maatjesharing met komkommersalade en knapperige toast

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote vleestomaat
1 komkommer
1 zure appel (bijv. Granny Smith)
7 cl citroensap
1 eetlepel zachte mosterd
1½ dl arachide-olie
1 eetlepel uisnippers
½ eetlepel gehakte peterselie
versgemalen peper
zout
filets van 4 maatjesharingen
enkele plukjes kervel
4 sneetjes brood
boter

Bereiding

Pel de tomaat, verwijder de pitjes en snijd ze in dobbelsteentjes van 1 cm.
Houd ze in de koelkast fris.
Schil de komkommer en verdeel hem in schijven van 5 cm.
Zet de cilinders op hun platte kant en snijd de komkommer met een scherp mes in fijne plakjes.
Draai de komkommer telkens een kwart slag, zodat uiteindelijk alleen de kern (die u niet gebruikt) overblijft.
Snijd de plakjes nu in fijne reepjes.
Schil de appel en verwijder het klokhuis.
Snijd de appel in reepjes, meng er onmiddellijk wat citroensap door om verkleuring te voorkomen en houd ze apart.
Vermeng de mosterd met de rest van het citroensap, roer er de olie door en meng de uisnippers en de gehakte peterselie door de vinaigrette.
Kruid met peper en zout.
Verwijder de staart en de graatjes van de maatjesharing en snijd de filets schuin in tweeën.
Meng de appel- en komkommerreepjes voorzichtig door elkaar en kruid met versgemalen peper.
Schik de komkommersalade op een bergje op 4 koude borden.
Leg de halve maatjesfilets (4 stukjes haring per persoon) tegen de salade en leg tussen de maatjes enkele tomaatblokjes.
Besprenkel het geheel met de vinaigrette en garneer met enkele plukjes kervel.
Snijd het brood in mooie vormpjes en bak die in een klont boter knapperig.
Serveer de nog warme broodvormpjes bij de salade.

Macaroni-kipschotel

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

Ingrediënten

1 eetlepel boter
250 g champignons
250 g macaroni
1 zakje witte saus
3 dl kippenbouillon
4 eetlepels room
versgemalen peper, zout
2 eetlepels droge sherry
2 gare dubbele kipfilets
4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de schoongemaakte champignons in plakjes en bak die in de boter lichtbruin.
Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op het pak net gaar en laat de macaroni in een vergiet uitlekken.
Bereid de witte saus (gebruik hiervoor de kippenbouillon in plaats van melk).
Roer de room en de sherry door de saus en voeg naar smaak peper en zout toe.
Snijd het kippenvlees in kleine blokjes en meng die met de champignons door de saus.
Schep de macaroni in een ingevette vuurvaste schaal en schep het kipmengsel erover.
Bestrooi het gerecht met de geraspte kaas en zet de schaal zonder deksel 20 minuten in het midden van de oven tot er een mooi bruin korstje op zit.
Lekker met kropsla.

Macaroni met auberginesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote of 2 kleine aubergines
grof zout
2 teentjes knoflook
10 eetlepels olijfolie
500 g verse rijpe tomaten
peper van de molen
400 g macaroni
1 bosje verse basilicum

Bereiding

Verwijder het kroontje van de aubergines, was ze en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Leg die naast elkaar op één of twee snijplanken en bestrooi ze met grof zout.
Leg de plank(en) schuin, zodat het uittredend vocht kan weglopen.
Laat ze 1 uur uitlekken.
Spoel ze grondig met koud water en dep ze goed met keukenpapier droog.
Pel de knoflookteentjes en snijd ze in plakjes.
Fruit ze in hete olie glazig, voeg de aubergines toe en laat ze onder regelmatig roeren 5 minuten stoven.
Dompel intussen de tomaten 10 tellen in kokend water, pel ze, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Voeg die bij de aubergines, kruid met peper en zout en laat onder regelmatig omscheppen 15-20 minuten stoven.
Kook intussen de macaroni in water met wat zout beetgaar en giet af.
Verdeel de macaroni met een bodempje kookwater over de borden en schep er de saus op.
Bestrooi met gesnipperde basilicum.
Ook lekker met spaghetti.

Macaroni met champignons en Boursin

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g macaroni
250 g champignons
1 blik geconcentreerde champignoncrèmesoep
1 grote Boursin
(1 teentje knoflook)

Bereiding

Bereid de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing.
Maak de champignons schoon, snijd ze in plakjes en bak die in wat boter of olie tot het vocht er uit is.
Doe er de onverdunde soep bij, verwarm die zachtjes en roer de gare macaroni erdoor.
Klop er vlak voor het serveren de Boursin doorheen.
Knoflookliefhebbers kunnen bij de champignons wat knoflook mee bakken.

Macaroni met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt
1 pak macaroni
1 pakje spaghetti-saus (Honig of Knorr)
2 grote uien
5 teentjes knoflook
1 theelepel sambal (naar smaak meer of minder)
peper
zout naar smaak
(1 lombokje)

Bereiding

Snipper de uien en bak ze 5 minuten in een klein beetje olie, voeg het gehakt toe en bak het al roerend bruin.
Kook de macaroni gaar.
Maak de saus, voeg de sambal toe, doe dit bij het gehakt en breng op smaak met peper en zout.

Macaroni met gehaktballetjes en tomatensaus

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

Ingrediënten

500 g macaroni
zout
10 g boter
50 g Parmezaanse kaas
Voor de saus:
2 eetlepels olijfolie
1 kleingesneden ui
1 kleingesneden teentje knoflook
500 g kleingesneden tomaten
1 klein blikje tomatenpuree
1 theelepel suiker
1 laurierblad
zout
versgemalen peper

voor het gehakt

400 g gehakt
1 beschuit
1 dl melk
1 ei
4 eetlepels Parmezaanse kaas
2 eetlepels fijngesneden peterselie
1 fijngesneden teentje knoflook
een paar druppels citroensap
mespunt chilipoeder
zout
versgemalen peper
25 g boter

Bereiding

Verhit voor de saus de olijfolie en fruit hierin de ui en de knoflook lichtbruin.
Voeg de tomaten, tomatenpuree, suiker, laurier, zout en peper toe en laat de saus 20 minuten sudderen.
Week voor de balletjes de beschuit in de melk en doe er het gehakt en de overige ingrediënten bij, behalve de boter.
Kneed tot alles goed is vermengd en vorm er ± 20 balletjes van.
Laat de boter bruin worden en bak de balletjes onder af en toe schudden in 15 minuten bruin en gaar.
Bereid de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op het pak en laat ze in een vergiet uitlekken.
Smelt 10 g boter en schep die door de macaroni.
Doe de balletjes door de tomatensaus, giet de saus over de macaroni en warm alles nog even goed door.
Serveer er een schaaltje Parmezaanse kaas bij.

Macaroni met kip

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

Ingrediënten

400 g macaroni
peper
zout
7 eetlepels olie
1 eetlepel boter
400 g kipfilet
2 teentjes knoflook
300 g gesneden snijbonen
4 eetlepels ketjap
250 g champignons

Bereiding

Kook de macaroni in ruim water met zout en 2 eetlepels olie net gaar en giet ze af.
Snijd intussen de kipfilet in kleine stukjes.
Verhit de olie en bak hierin de gesnipperde knoflook lichtbruin.
Doe de kip erbij en bak die aan alle klanten aan.
Voeg de gesneden snijbonen toe en schep het geheel regelmatig om.
Voeg na 5 minuten de ketjap en de in vieren gesneden champignons toe, laat het geheel in een gesloten pan nog 5 minuten stoven en breng op smaak met peper en zout.
Serveer dit mengsel op de macaroni.

Macaroni met lever en ketchup

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

300-350 g varkenslever
1 grote ui of 2 kleinere uien
200 g (snelkook)macaroni
ketchup
boter
peper
zout

Bereiding
Snijd de lever en de ui(en) in blokjes van ± 1½ cm.
Bak de lever in hete op hoog vuur rondom aan, voeg de ui toe en bak door tot deze gaar is.
Kook intussen ook de macaroni gaar.
Meng de macaroni door het lever-uimengsel en zorg ervoor dat het geheel goed warm is.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Serveer het gerecht in een diep bord en giet er flink wat ketchup over.

Macaroni met suddervlees in room

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

Ingrediënten

1 kg schouderstuk
1 eetlepel zonnebloemolie
5 eetlepels water
1 verkruimeld bouillonblokje
½ eetlepel zout
een snufje peper
175 g macaroni
2¼ dl zure room
dille

Bereiding

Snijd het vlees in 6 stukken.
Verhit de olie in een grote koekenpan en bak het vlees aan beide kanten bruin.
Doe er het water met het bouillonblokje, zout en peper bij en breng het al roerend aan de kook.
Laat het vlees afgedekt in 1 3/4 uur gaar sudderen; keer het vlees eenmaal om.
Kook de macaroni met wat zout beetgaar, laat uitlekken en stort de pasta in een verwarmde schaal.
Leg het vlees erop en houd de schaal warm.
Roer de zure room en de dille door het vleeskookvocht en laat de saus onder voortdurend roeren iets indikken, maar niet koken.
Schep wat saus over het vlees en de macaroni en serveer de rest er apart bij.
Garneer eventueel met waterkers.

Macaroni met tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g macaroni
zout
peper
peterselie
2 eetlepels olie
2 blikjes tonijn
25 g boter
1 ui
15 g bloem
2 dl melk
2 grote vleestomaten

Bereiding

Kook de macaroni in ruim water met zout en olie net gaar en giet af.
Laat de tonijn uitlekken, vang het vocht op en verdeel de vis in grote stukken.
Smelt de boter, fruit daarin de gesnipperde ui goudbruin en roer de bloem erdoor.
Voeg de melk toe en breng het geheel al roerend met een garde aan de kook.
Voeg het visvocht met de stukken tonijn en peper en zout naar smaak toe.
Verdeel de ontvelde tomaten in stukken en schep die door de saus.
Warm de massa goed door en maak die af met de kleingesneden peterselie.
Serveer de macaroni met de saus erover.

Macaroni met tonijn-mosselsaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g (groene spiraal) macaroni
zout
1 ui
1 eetlepel olijfolie
1 teentje knoflook
1 blikje tonijn naturel
1 blikje mosselen in pikante saus
1 blikje tomatenpuree
1 dl droge witte wijn
2 theelepels bouillonpoeder
2 theelepels Italiaanse kruiden
100 g belegen 20-+ kaas
4 gevulde olijven
1 eetlepel kappertjes
peper

Bereiding
Kook de macaroni in water met zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Pel en snipper de ui.
Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de ui ± 2 minuten zachtjes.
Pel de knoflook, pers die erboven uit en laat nog ± 2 minuten zachtjes bakken.
Giet intussen de tonijn en de mosselen af.
Verdeel de tonijn in stukjes.
Voeg detomatenpuree, de wijn, 1 ½ dl water, het bouillonpoeder en de Italiaanse kruiden aan het uimengsel toe en laat dit, onder af en toe roeren, op zacht vuur ± 5 minuten sudderen.
Rasp intussen de kaas en snijd de olijven in plakjes.
Voeg de tonijn, de mosselen, de olijven en de kappertjesaan de saus toe en laat nog ± 3 minuten sudderen.
Schep af en toe voorzichtig om.
Maak de saus op smaak met zout en peperaf.
Giet de macaroni af, verdeel de pasta over 2 borden en schep er de saus in het midden op.
Geef er de geraspte kaas apart bij.

Macaroni met varkensgehakt en tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie
1 varkensbraadworst (grof gehakt)
500 g rijpe tomaten
1 bosje basilicum
peper
zout
400 g kleine macaroni
50 g geraspte pecorino

Bereiding

Pel de ui en de knoflook, hak ze grof en fruit ze in de olijfolie glazig.
Verwijder het vel van de worst en bak het vlees even aan.
Dompel de tomaten 10 tellen in kokend water, pel ze, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees grof.
Voeg ze samen met de gesneden basilicum bij het vlees.
Kruid met peper en zout en laat alles 10 minuten stoven.
Kook de pasta 'al dente', roer de saus erdoor en dien op met geraspte pecorino.

Macaroni met zalmsnippers

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

Ingrediënten

400 g macaroni
zout
peper
2 eetlepels olie
200 g zalmsnippers
100 g gepelde garnalen
1 bekertje zure room
4 eetlepels kleingesneden dille

Bereiding

Kook de macaroni in ruim water met zout en olie net gaar en giet af.
Snijd intussen de zalmsnippers klein en schep ze met de garnalen door de macaroni.
Voeg de zure room, de dille en peper naar smaak toe.
Serveer met een tomatensalade.

Macaronigratin

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g macaroni
25 g boter
25 g bloem
6 dl melk
175 g geraspte gruyère
peper
zout
1 theelepel mosterd
1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de macaroni beetgaar en giet af.
Smelt de boter, roer de bloem erdoor en giet, onder voortdurend roeren, de melk erbij.
Laat de saus 1 minuut indikken.
Voeg 100 g gruyère toe en breng op smaak met peper, zout en mosterd.
Meng de macaroni erdoor en schep alles in een beboterde vuurvaste schaal.
Bestrooi met de rest van de kaas en laat er onder de hete grill een korstje op komen.

Macaronischotel

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

Ingrediënten

225 g macaroni
350 g gehakt
275 g hüttenkäse
350 g geraspte kaas
3 eetlepels gehakte peterselie
1 ei
¾ theelepel zout
¼ theelepel peper
9 dl tomatensaus
175 g Mozzarella

Bereiding

Kook de macaroni met zout beetgaar en laat goed uitlekken.
Bak het gehakt in een grote koekenpan onder af en toe roeren in eigen vet goed bruin.
Neem de pan van het vuur en roer de hüttenkäse, de geraspte kaas, de peterselie, het ei, zout, peper en de helft van de tomatensaus door het gehakt.
Schep de macaroni voorzichtig door het mengsel.
Doe dit alles over in een grote ovenschaal, giet er de rest van de tomatensaus
over, bestrooi met de geraspte Mozzarella en bak het gerecht 20 minuten bij 180°C.

Madrileense tomatenbouillon

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

Ingrediënten

4 kleine tomaten
1 bosje peterselie of kervel
een paar blaadjes sla
1 l krachtige bouillon uit blik of pot (geconcentreerd)
½ theelepel tomatenpuree (vermengd met wat druppels tabasco)
8 ronde schijfjes roggebrood
1 puntje magere smeerkaas
1 citroen

Bereiding

Maak in de onderzijde van de tomaten kruiselings 2 insnijdingen en leg ze daarna 2 minuten in kokend water.
Trek het velletje eraf en snijd de tomaten in vieren.
Druk het sap en de pitjes eruit en snijd het vruchtvlees in smalle reepjes.
Was de peterselie of kervel en de slablaadjes, laat uitlekken, trek ze met de vingers in stukjes en verwijder de dikke nerven uit de slablaadjes.
Verhit de bouillon tot net niet tegen het kookpunt voeg er de stukjes tomaat en het tuinkruid aan toe en laat het geheel nog 3 minuten op het vuur staan.
Maak de tomatenpuree met wat druppels tabasco extra pikant en roer hem door de soep.
Bestrijk de schijfjes roggebrood met een laagje smeerkaas en druk telkens 2 schijfjes tegen elkaar, met een slablaadje ertussen.
Schil de citroen dik, snijd het vruchtvlees in dunne plakjes en leg op elk paar roggeschijfjes een plakje citroen.
Dien de roggehapjes bij de dampende soep op.

Magor-dadelhapjes

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

Ingrediënten

10 stukjes bleekselderij van 8 cm
300 g magor in 10 plakjes van ± 6 x 3 cm
10 dadels
10 houten prikkers

Bereiding

Maak stapeltjes van bleekselderij, magor en dadel en steek er een prikker door.

Maïs van de barbecue

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

Ingrediënten

Bereiding

Neem per persoon 1 grote maïskolf en snijd de stengel en de bladeren eraf.
Borstel de kolven schoon en kook ze in ruim kokend water zonder zout ± 15 minuten voor.
Dep ze droog, bestrijk ze met bakolie, citroen, en limoen en rooster ze op de barbecue of onder de grill in 10-15 minuten rondom gaar.
Serveer de kolven met een klontje kruidenboter erop.

Makreel in seroendeng

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

Ingrediënten

4 (schoongemaakte) makrelen
citroensap
sambal
2 zakjes seroendeng

Bereiding

Steek de barbecue aan.
Bestrijk de makrelen van binnen met citroensap en sambal en 'vul' ze met een flinke schep seroendeng.
Vouw voor elke makreel een flink stuk aluminiumfolie dubbel en strooi er een dikke laag seroendeng op.
Leg de vissen op de seroendeng en dek ze ook met seroendeng af.
Neem het folie naar boven toe samen en vouw het twee keer om, strijk het naar de zijkanten plat en vouw dat ook om.
Leg de vis op de barbecue en rooster ze in 45 minuten gaar.
Door het bedje van seroendeng (wat u niet opeet) zijn de makrelen niet meer vet.
Serveer met een groenterijke nasi goreng en komkommersalade.

Maleisische biefreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Maleisisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Marineer 400 g biefreepjes 3 uur in een mengsel van 1 dl garderoom, 2 theelepels paprikapoeder en zout.
Bak 1 groene in repen gesneden paprika, 2 tenen knoflook uit de pers, een stukje (2 cm) geraspte verse gemberwortel en 1 theelepel chilipoeder in 2 eetlepels olie.
Doe er de biefreepjes met de marinade, 1 blikje uitgelekte baby-maïskolfjes, 6 met het groen in stukjes gesneden bosuitjes en 250 g broccoliroosjes bij en roerbak op hoog vuur 3 minuten.
Stoof het gerecht 4 minuten met 2 dl bouillon.
Garneer met rode peper- en bosuireepjes.
Serveer met rijst.

Maleisische viscurry in bananenblad

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Maleisisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kabeljauwfilet in grote stukken
1 dl kokosmelk (blik)
3 eetlepels groene Thaise currypasta (zakje, pot of zelfgemaakt,
zie recept)
2 eieren
1 mespunt zout
bananenbladeren of bakpapier
cocktailprikkers

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Vermeng de stukken kabeljauwfilet met de kokosmelk, de groene Thaise currypasta, de eieren en het zout.
Knip bananenbladeren (of bakpapier) in 4 rechthoeken van 15 x 25 cm, verdeel het vismengsel op het midden van de bananenbladeren en strijk het in de lengterichting iets uit.
Rol het bananenblad op en zet de uiteinden met cocktailprikkers vast.
Laat de pakketjes in het midden van de oven in ± 20 minuten gaar worden tot ze stevig aanvoelen.

Mango-kokosmilkshake

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Pureer het in stukjes gesneden vruchtvlees van 1 kleine mango met 2 eetlepels limoensap, 1 eetlepel vloeibare bloemenhoning, 3 dl kokosmelk en 7 dl melk tot een lichte en schuimige milkshake.
Verdeel de milkshake op 6 glaasjes en garneer de glasrand met een partje limoen en eventueel een geschaafde krul van vers kokosvruchtvlees.

Mangodrankje met vruchten

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

Ingrediënten

1 ananas
12 gepelde lychees
2 rijpe mango's
½ l yoghurt
2 eetlepels suiker
200 ml koolzuurhoudend mineraalwater

Bereiding

Maak de ananas schoon en snijd een plak van de boven- en onderkant.
Snijd de ananas vervolgens in plakken.
Verwijder de schil en de zwarte "ogen".
Snijd nu elke plak doormidden en verwijder met een mes het harde gedeelte.
Schil hierna de mango's.
Snijd het vruchtvlees van de pit af.
Doe de stukjes mango hierna in een blender en pureer het vruchtvlees.
Schep het gepureerde vruchtvlees in een kom.
Roer de yoghurt en de suiker door de gepureerde mango's.
Roer het mineraalwater er doorheen en giet de lassi in glazen.
Voeg (eventueel) een ijsblokje of fijngehakt ijs toe.
Zet het glas in het midden van een bord.
Rangschik tot slot de plakken ananas en lychees er omheen.

Mantu

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

Ingrediënten

Bereiding

Doe rundergehakt in een grote braadpan, voeg 1 eetlepel fijngehakte knoflook, ½ theelepel zwarte peper, 1 eetlepel versgehakte koriander en 1 theelepel zout toe en bak het gehakt bruin.
Voeg er dan 3 dl water bij en laat het vocht inkoken.
Verwijder de zaadjes uit 1 groene paprika.
Snijd de paprika en 2 uien klein en voeg ze bij het vlees.
Laat het nog 5 minuten pruttelen en laat het dan afkoelen.
Neem loempiavelletjes van ± 9 x 9 cm en leg die op een plat werkvlak.
Schep op het midden van elk velletje 1 eetlepel van het gehaktmengsel, maak de randen met water een beetje vochtig.
Vouw 2 tegenover elkaar liggende hoeken naar het midden en plak ze op elkaar.
Doe hetzelfde met de andere 2 tegenover elkaar liggende hoeken en plak vervolgens de 2 hoekpunten aan beide kanten op elkaar.
Breng in een stoompan water aan de kook, besproei het stoommandje hiermee en leg de mantu erin.
Zorg dat ze elkaar niet raken, anders plakken ze aan elkaar.
Stoom de mantu, met het deksel op de pan, in 15-20 minuten gaar.
Serveer ze, aan de onderkant bestreken met een yoghurtsaus en aan de bovenkant met een tomatensaus.

Masman (rundvlees met pinda's in kokosmelk)

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

Ingrediënten

500 g runderlappen
½ blik kokosmelk (blik van 400 gram)
2 eetlepels Masman currypaste (dat is de milde)
100 g ongebrande pinda's (zonder vlies)
3 eetlepels Thaise vissaus
2 eetlepels (Thaise) suiker

Bereiding

Snijd het vlees in stukjes van 2 cm.
Verhit in een braadpan 5 eetlepels van het bovenste deel van de kokosmelk tot de olie eruit komt (het bovenste deel van de melk is dik).
Roer de currypasta erdoor.
Voeg het vlees toe en bak dat ± 5 minuten.
Voeg dan de pinda's en de rest van de kokosmelk toe.
Breng dit aan de kook.
Roer er dan de vissaus en de suiker door.
Laat dit met het deksel erop ½ uur zachtjes stoven.
Neem de deksel van de pan en laat het nog 30 minuten zachtjes koken.

Mediterrane preisalade met gouden blaadjes

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

Ingrediënten

12 preistengels
6 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel wijnazijn
1 theelepel mosterd
peper
zout
2 tomaten
8 ansjovisfilets
24 zwarte olijven
16 grote kappertjes
1 takje verse rozemarijn
2 eetlepels peterselie
goudsbloemblaadjes

Bereiding

Kook of stoom de prei gaar en marineer de stengels in de olijfolie, de wijnazijn, de mosterd, peper en zout.
Schil de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de ansjovisfilets in stukjes.
Verdeel de tomaten, de ansjovis, de olijven, de kappertjes en de preistengels over de borden en bestrooi met de fijngesneden rozemarijn, peterselie en goudsbloemblaadjes.

Met geitenkaas gevulde tomaten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g geitenkaas (extra gerijpt, bedieningsafdeling)
1 teentje knoflook
4 vleestomaten
enkele blaadjes eikenbladsla

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Kaas raspen.
Knoflook pellen, boven kaas uitpersen en goed omscheppen.
Tomaten wassen, kapje eraf snijden en binnenkant uithollen (wordt verder niet gebruikt).
Binnenkant van tomaat bestrooien met zout en peper.
Tomaten vullen met geitenkaas en in ingevette ovenschaal zetten. In midden van oven in 20 minuten bakken.
Sla schoonmaken.
Tomaten op vier bordjes zetten, bestrooien met zout en peper en garneren met sla.

Met kaas gevulde courgettes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5-6 courgettes
150 g gepekelde schapenkaas
3 eieren
1 ui
2 eetlepels bloem
1/8 l melk
60 g boter
zout

Bereiding

Schil de courgettes, halveer ze in de lengte, hol ze uit en bestrooi de helften met zout.
Bak de fijngehakte uien met de bloem in de helft van de boter met wat water bruin.
Voeg de helft van de melk, de geraspte kaas en 1 ei toe en vul de courgettes met dit mengsel.
Schik ze in een ovenschaal, schenk er de overige 2 met de rest van de melk losgeklopte eieren over en bak ze in een matigwarme oven gaar.
Voeg enkel minuten voor het gerecht klaar is de rest van de boter toe.

Met knoflook gebakken garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maak eerst een sla-bedje van ¼ krop dungesneden andijvie, de blaadjes van ½ bosje koriandergroen en evenveel verse peterselie.
Fruit in een wok 4 gehakte teentjes knoflook in 3 eetlepels olie.
Roer er 400 g (gekookte) cocktailgarnalen bij en bak ze op hoog vuur 3 minuten.
Voeg dan achtereenvolgens 1 eetlepel Thaise vissaus, 1 eetlepel zoute en 1 eetlepel zoete ketjap, 4 eetlepels (kippen)bouillon en een flinke draai peper toe en schep de garnalen en het vocht op het sla-bedje.
Een lekker voorafje, met stokbrood erbij.

Info: In de Thaise keuken is vissaus een belangrijke smaakmaker. Het is gemaakt van gedroogde ansjovis, zout en water.

Middellandse-Zeesalade

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

Ingrediënten

200 g kropsla
100 g roodlof
100 g veldsla
1 uitje
125 g artisjokharten (blik)
1 teentje knoflook
2 eetlepels aceto balsamico of rode wijnazijn
4 eetlepels olie
1 mespuntje zout
witte peper naar smaak
suiker naar smaak
1 eetlepel fijngesneden gemengde verse tuinkruiden

Bereiding

Maak de groene salade, de roodlof en de veldsla schoon, was ze grondig en laat ze zeer goed uitlekken.
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.
Laat de artisjokhartjes uitlekken en halveer ze.
Pel het knoflookteentje en plet het met het lemmet van een mes of knijp het in een knoflookpers uit.
Schep de slabladeren, de uiringen en de artisjokhartjes in een grote schaal luchtig door elkaar.
Roer de aceto balsamico met de olie, het zout, de peper, de suiker en de knoflookpulp tot een saus en maak de salade hiermee aan.
Bestrooi de salade met de tuinkruiden.

Tip: De typische smaak van de roodlof komt bijzonder goed naar voren, als u de stronk en een gedeelte van de worteltjes ook gebruikt.
Maak de stronk en de worteltjes schoon, rasp ze fijn en meng ze door de slasaus.

Milanese cannelloni

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g cannelloni
100 g kippenlevertjes
50 g boter
300 g rundergehakt
1 vleesbouilontablet
1 fijngesnipperde ui
25 g bloem
4 dl melk
1 dl garderoom
nootmuskaat
zout
peper
100 g magere kwark
1½ theelepel basilicum
50 g geraspte kaas

Bereiding

Week de cannelloni ± 1 uur in ruim koud water.
Snijd de levertjes in kleine stukjes.
Verhit in een koekenpan 25 g boter en bak het gehakt in ± 5 minuten rul.
Verkruimel er de bouillontablet boven en bak de ui en de levertjes ± 5 minuten mee.
Laat het iets afkoelen.
Vet intussen een rechthoekige ovenschaal in.
Smelt in een steelpan 25 g boter en roer de bloem erdoor.
Voeg al roerend scheutje voor scheutje de melk toe en blijf roeren tot een gebonden saus ontstaat.
Roer er de garderoom en een mespunt nootmuskaat door en breng op smaak met zout en peper.
Meng de kwark, peper en de basilicum door het gehaktmengsel en vul de cannelloni hiermee.
Leg ze naast elkaar in de ovenschaal, schenk de saus erover en strooi er de kaas over.
Dek de schaal met aluminiumfolie af en bak de cannelloni ± 30 minuten in het midden van de oven.
Verwijder het folie en bak het gerecht in nog ± 10 minuten goudbruin en gaar.

Mixed grill 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Zuid-Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel paprikapoeder
1 teentje knoflook
5 eetlepels curryketchup
200 g rundergehakt
zout
peper
250 g hamlappen
250 g kogelbiefstuk
8 kleine sjalotjes
1 groene paprika
1 rode paprika
8 kleine tomaatjes
4 eetlepels olie

Bereiding

Doe het paprikapoeder in een kom, pers er het teentje knoflook boven uit en roer de curryketchup erdoor.
Doe het gehakt in een andere kom en voeg 1 eetlepel van het kruidenmengsel toe.
Voeg zout en peper toe, kneed het gehakt goed door en draai er 8 balletjes van.
Snijd de hamlappen en de biefstuk in niet te kleine blokken.
Doe de helft van het kruidenmengsel over in een andere kom en schep in de ene kom de hamlappen en in de andere kom de biefstuk door het kruidenmengsel.
Laat beide vleessoorten ± 2 uur marineren.
Pel intussen de sjalotjes.
Maak de paprika's schoon en snijd ze elk in 16 stukken.
Rijg de vleessoorten en de groenten om en om aan 8 houten of metalen spiesen en leg ze tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Bestrijk de spiesen en het barbecue- of grillrooster met olie.
Leg de spiezen erop en rooster ze in ± 15 minuten rondom bruin.
Keer ze regelmatig en bestrijk ze dan met olie.
Lekker met kant- en-klare barbecuesaus, stokbrood en een gemengde salade.

Mosselen en slakken van de barbecue

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

Ingrediënten
voor de mosselen

1 kg moselen
1 glas witte wijn
1 preitje
peper
sjalotjes
150 g zachte boter
5 eetlepels gehakte peterselie
het sap van 1 citroen
zout
1 maïskolf
1 eetlepel boter

voor de slakken

48 slakken (blikje) met (losse) huisjes
250 g zachte boter
1 bosje gehakte peterselie
9 teentjes knoflook
2 theelepels citroensap
zout
peper

voor de dillesaus

5 eetlepels mayonaise
5 eetlepels crème fraîche
het sap van ½ citroen
2 bosjes gehakte dille
de rasp van ½ citroen
zout
peper

Bereiding
Was de mosselen zorgvuldig en kook ze op hoog vuur samen met de wijn, de gehakte prei en versgemalen peper.
Neem de mosselen, als ze zijn opengegaan, uit de pan en laat ze afkoelen.
Neem ze vervolgens uit de schelp en verdeel over bijvoorbeeld 6 lege St-Jacobsschelpen.
Rasp de sjalotjes en vermeng ze met de boter.
Breng op smaak met de peterselie, het citroensap, zout en peper.
Verdeel de boter over de mosselen.
Smeer de maïskolf met de boter in en leg hem, evenals de mosselschelpen, 12 minuten op de barbecue.
Keer de maïskolf af en toe.

Mosselen en slakken van de barbecue

Snijd de maïskolf in plakken en geef die bij de moselschelpen.
Stop de slakken in de huisjes en voeg eventueel wat van het vocht uit het blikje toe.
Meng de boter met de peterselie, de gehakte knoflook en het citroensap en voeg naar smaak zout en peper toe.
Smeer de slakkenhuisjes dicht met de kruidenboter en zet ze op het rooster van de barbecue.
Laat de slakken op de barbecue staan tot de boter begint te bruisen.
Maak intussen de dillesaus.
Roer de mayonaise glad met de crème fraîche en het citroensap en breng op smaak met de dille, de citroenrasp, zout en peper.
Serveer de saus bij de slakken.

Mosselspiesjes 4

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

Ingrediënten

Bereiding

Steek aan spiesjes elk om en om 3 grote mosselen, 3 kerstomaatjes, 3 champignons en 3 stukjes paprika.

Murghi khasa

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

Ingrediënten

1½ kg kip
5 cm verse gember
1 eetlepel kurkuma
8 kruidnagels
1 theelepel sesamzaad
1 eetlepel papaverzaad
2 eetlepels cashewnoten
2 zwarte kardemoms
1 theelepel komijn
2 lavaszaadjes
4 uien
120 g boter

Bereiding

Was en droog de kip.
Vermaal de kruiden en verdeel ze in tweeën.
Vermeng het eerste deel met wat water en smeer er de kip mee in.
Hak de uien, bruin ze in de helft van de boter en houd ze apart.
Doe de rest van de boter in de pan en bak de kip 10 minuten.
Voeg dan water toe, breng aan de kook en kook de kip op een kleine pit met de deksel op de pan gaar.
Vermeng de kip dan met de rest van de kruiden en de uien en zet haar 20 minuten in de oven.
Serveer direct.

Murghi nawabi

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

Ingrediënten

1 kg kip (bouten en/of filet), zonder vel
125 g Bulgaarse yoghurt
½ theelepel gemalen kurkuma
3-4 tenen knoflook, gepeld en grof gesnipperd
een blokje gemberwortel, 2 ½ x 2 ½ cm, gepeld en grof gesnipperd
4-6 gedroogde rode chilipepers
50 g geklaarde boter
2 grote uien, in dunne ringen gesneden
1 theelepel karwijzaad
1 theelepel garam masala
1¼ theelepel zout
2¼ dl warm water en 0,9 dl koud water
85 g kokos, in stukjes gesneden
75 g ongebrande cashewnoten
2 hardgekookte eieren, in plakjes
¼ theelepel paprikapoeder

Bereiding

Scheid van elke kippenbout de poot van de dij en snijd de filet in de lengte door.
Spoel de stukken kip af met koud water en laat ze op keukenpapier drogen.
Roer het kurkumapoeder door de yoghurt en klop tot het mengsel glad is.
Doe de stukken kip met het yoghurtmengsel in een schaal, schep om en zet de schaal afgedekt in de koelkast.
Laat de kip 4-6 uur marineren.
Verwerk de knoflook, gember en rode chilipepers in de blender tot een glad mengsel en voeg een beetje water toe.
U kunt ze ook met de hand prakken, fijnwrijven of fijnhakken.
Verhit de geklaarde boter op half vuur en fruit de uiringen er 8-10 minuten in.
Neem de pan van het vuur en druk de uiringen met een houten spatel tegen de rand van de pan, zodat het overtollige vet eruit loopt.
Schep de uiringen op een bord en houd ze apart.
Zet de pan weer op het vuur en bak de karwijzaadjes en de garam masala 30 seconden.
Voeg het mengsel uit de blender toe, roer flink en doe de kip, de gefruite uiringen en het zout erbij.
Roerbak de kip 5-6 minuten.
Zet het vuur op laag zodra de kip door en door warm is.
Als er nog wat yoghurt in de schaal zit, voegt u die nu toe.
Voeg het water en de kokos toe.
Breng het aan de kook, leg het deksel op de pan en stoof de kip 30-35 minuten tot het vlees gaar en de jus ingedikt is.
Roer af en toe.
Maak een glad papje van de cashewnoten en het koude maken (in de blender) en doe het 5 minuten voor het eind van de kooktijd bij de kip.
Laat het deksel van de pan en schep het gerecht vaak om.

Murghi nawabi

Doe de kip op een schotel en garneer met plakjes ei.
Strooi er voor het opdienen met paprikapoeder op.

Murghi Vindaloo (kip Vindaloo)

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

Ingrediënten

2 kleine braadkuikens á ± 900 g
4 theelepels kurkuma
2 eetlepels gemalen rode peper
2 theelepels gemalen komijn
2-3 theelepels zout
2 dl azijn, bij voorkeur wijnazijn
4 laurierbladeren, in stukken
1 grote ui, grof gesnipperd
8 teentjes knoflook, uitgeperst
2 verse rode pepers, versnipperd of vermalen
1 eetlepel geraspte verse gemberwortel
½ theelepel kardemomzaad
2 tomaten, ontveld en in stukjes gesneden
1 eetlepel bruine basterdsuiker
2 eetlepels geraspte kokos

Bereiding

Verdeel elk braadkuiken in 8 stukken.
Verwijder de huid als u de Indiase stijl wilt aanhouden.
Maak de stukken kip met keukenpapier goed droog en geef er met de punt van een scherp mes een aantal inkervingen in, opdat het aroma van de kruiden goed kan doordringen.
Los de kurkuma, rode peper, komijn en de helft van het zout op in zoveel azijn dat een dik papje ontstaat (pas op met morsen: kurkuma kleurt alles geel)!
Wrijf de stukken kip hiermee in en laat ze een half uur liggen.
Leg de stukken daarna dicht tegen elkaar in een schaal, voeg de laurierbladeren toe en giet de rest van de azijn er over.
Voeg zo nodig water toe, zodat de stukken kip onder staan.
Laat de kip nog zo lang mogelijk staan (1- 4 uur).
Verhit olie in een wok en fruit de gesnipperde ui tot hij licht begint te kleuren.
Voeg dan de knoflook, pepers, gemberwortel en kardemomzaadjes toe.
Bak dit mengsel op een matig afgestelde warmtebron tot het lichtbruin ziet.
Haal de stukken kip uit de marinade en laat ze even uitlekken.
Voeg de kip toe aan het mengsel in de pan en bak hem op een wat hoger afgestelde warmtebron in ± 5 minuten goudbruin.
Voeg zo nodig meer olie toe.
Voeg nu de tomaten, bruine basterdsuiker en de marinade toe.
Temper de warmtebron en laat het geheel gaar sudderen.
Hierbij dient het vocht in te dikken, tot een dikke saus ontstaat.
Schep van tijd tot tijd alles om en maak het gerecht op smaak met de rest van het zout.
Verdeel de kip over 4 borden en strooi er wat geraspte kokos over.
Serveer met droge witte rijst en een salade.

Muskaatsaus

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

Ingrediënten

3 dl zure room
¼ kop bruine suiker
1 eierdooier
2 eetlepels muskaatlikeur

Bereiding

Doe de zure room, bruine suiker en eierdooier in een middelgrote kom.
Klop het mengsel in 5 minuten met een mixer dik en glad.
Klop de muskaat erdoor.
Afgedekt minstens 2 uur in de koelkast zetten.
Max. 3 dagen bewaren.

Serveertip: in plaats van slagroom bij warm gebak, fruitgebak, warme of koude pudding en vers of gekookt fruit.

Nabemono (koken in één pot (Japanse fondue))

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

Ingrediënten

Bereiding

Men zet de pan met hete bouillon op tafel (kippenbouillon of water met zeewier).
Er wordt van alles in gedaan: kip, rundvlees, kalfsvlees, wild zwijn, vis, garnalen of tofu.
En ook groenten als paddestoelen (bijvoorbeeld shii-take), wortel en Chinese kool.
Snijd alles van tevoren in kleine stukjes, leg die zet ze op een mooie schaal en zet die op tafel.
Noedels kunnen er ook in.
Maak een sausje van sojasaus, citroensap, mirin (rijstwijn) of droge sherry en geef er heel klein gesneden verse gember en lente-ui bij.
Doe eerst de kip in de bouillon, want die heeft de meeste tijd nodig.
De groenten komen later.
Ieder haalt de gare stukjes uit de bouillon en eet die met de saus en rijst.
Om de gare hapjes uit de bouillon te wissen, zijn extra lange stokjes nodig, of een houten lepel met gaatjes, voor de kwetsbare stukjes tofu of vis.

Info: Nabe betekent pan of pot. De originele Japanse nabe is een mooie schaal met deksel van rustiek poreus aardewerk met bruin glazuur, die bestand is tegen de directe hitte van een warmtebron.

Nam jim satay (pinda-kokosmelk dipsaus)

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

Ingrediënten

4 dl ongezoete kokosmelk
1 eetlepel rode currypasta
1/8 l ongezouten pindakaas met stukjes pinda
1½ eetlepel witte azijn
2 eetlepels suiker
1 eetlepel vissaus

Bereiding

Verhit 2 dl kokosmelk in een steelpan.
Voeg de rode currypasta toe en roer tot het mengsel gelig is en er een dun laagje olie op drijft.
Voeg de pindakaas, azijn, suiker, vissaus en het restant van de kokosmelk toe.
Laat de saus al roerend 8-10 minuten doorkoken, of tot de saus licht begint in te dikken.
Laat de saus iets afkoelen en serveer hem bij saté.
De saus kan een week van tevoren worden gemaakt en later worden opgewarmd.

Info: Deze saus is erg zoet. Voeg, om hem wat pittiger te maken, 1 eetlepel sambal badjak en/of 1 theelepel cayennepeper toe.

Nam jim sataysaus

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

Ingrediënten

4½ dl kokosmelk
2 eetlepels rode Thaise currypasta
4 eetlepels Thaise Vissaus (Nam Pla)
3 eetlepels suiker
250 g gemalen geroosterde pinda's (of grove pindakaas)

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de saus in een kleine pan en laat onder voortdurend roeren 15 minuten sudderen.

Nam prik kaeng dang (rode currypasta)

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

Ingrediënten

6 gedroogde rode lomboks
1 stengel verse sereh, of 1 theelepel serehpoeder
5 teentjes knoflook
3 middelgrote sjalotjes
1 theelepel gehakte makrud- of citroenschil
1 theelepel laos

Bereiding

Deze veelzijdige pasta wordt gebruikt in 'kaengs', pindasaus, saté en vele andere schotels.
Snijd de lomboks in kleine stukjes en laat ze 15 minuten weken in een kopje koud water om ze zacht te maken.
Verwijder de zaadjes en doe de lomboks in een vijzel of foodprocessor.
Doe de rest van de ingrediënten erbij en maak er een pasta van die zo dik is als pindakaas.
Zijn de ingrediënten te droog, voeg dan een paar druppels koud water toe.
In een goed afgesloten doosje in de koelkast blijft de pasta 1 maand goed.

Noot: gebruikt u gedroogde laos in plaats van verse, laat hem dan eerst 15 minuten in koud water weken en laat het uitlekken voor gebruik.

Nasi goreng 8

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

Ingrediënten

9 soepkommen gare rijst
9 eieren
450 g fijngesneden ham
3 preien
1 teentje knoflook
6 eetlepels zonnebloemolie
ketjap (verdund met wat water en zout) naar smaak

extra voor Indische nasi

trassie
fijngesneden knoflook
fijngesneden uien
sambal of lomboks
paprikapoeder (voor de rode kleur)
garnalen (uit blik)
1 prei

Bereiding

Doe olie in een wok, doe er de hele eieren in en roer ze op middelhoog vuur in 1½ minuut goed los.
Bak de prei in een aparte pan en doe deze dan bij het eimengsel.
Voeg al roerend de rijst toe en laat alles goed door bakken.
Voeg dan de ham, de ketjap en de garnalen, paprika en trassie voor de Indische nasi toe en laat alles al roerend door en door warm worden.

Nasi goreng met omelet

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

Ingrediënten

3 eetlepels olie
400 g panklare roerbakgroenten
100 g ham
1 pakje boerenomeletten (koelvers, 190 gr, Bieze)
1 pak nasi goreng (koelvers, 1 kg, Verre Oosten)
ketjap manis
sambal oelek
2 eetlepels seroendeng (Conimex)

Bereiding

Verhit de olie in een wok.
Schep de groenten erdoor en roerbak ze ± 3 minuten.
Snijd de ham in dunne reepjes.
Snijd 1 omelet in blokjes en de andere in reepjes.
Schep de nasi goreng in gedeelten door de groenten en verwarm de nasi al omscheppend op matig vuur ± 5 minuten.
Schep de omeletblokjes en de helft van de hamreepjes erdoor.
Breng de nasi goreng op smaak met ketjap en sambal.
Verwarm de nasi goreng nog 2 minuten met het deksel op de wok.
Garneer met de rest van de hamreepjes, de omeletreepjes en de seroendeng. Lekker met komkommer, atjar tjampoer en kroepoek.

Nasi koening van witte en wilde rijst

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
1 fijngesneden ui
1 geperst teentje knoflook
2 eetlepels olie
stukje trassi van 1 cm (garnalenpasta, toko)
1 fijngehakte rode peper
100 g taugé
1 prei in ringen
1 pak Lassie Witte en Wilde rijst
5 dl kippenbouillon (van tablet)
1 eetlepel koenjit (kurkuma, geelwortel)
50 g diepvries doperwtjes
1 eetlepel fijngesneden koriander

Bereiding

Verhit de olie en bak de ui, knoflook en rode peper ± 3 minuten.
Voeg de trassi toe en bak die 1 minuut mee.
Bak de taugé en de prei ± 3 minuten mee.
Kook de rijst in de bouillon met de koenjit volgens de gebruiksaanwijzing.
Roer de doperwten door de rijst en laat de rijst nog ± 15 minuten afgedekt staan.
Meng het gebakken groentemengsel door de rijst.
Warm alles goed door en bestrooi het gerecht met de koriander.
Garneer de rijst met staafjes komkommer, partjes tomaat en een bloem, gemaakt van een vers rood pepertje.
Snijd hiervoor het pepertje kruislings 4 maal in van de punt naar het kroontje.
Verwijder de zaadjes en de zaadlijsten en leg het pepertje in ijskoud water tot de punten mooi omkrullen.
Leg de rijst in een berg op de schaal en leg de bloem van het pepertje er bovenop.

Nasi Tjabé

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

Ingrediënten
voor 1-2 personen

200 g taugé
ketjap bentang manis
sambal oelek
½ blikje tomatenpuree
2 kopjes basmati- of witte rijst
½ of 1 kleine ui
½ teentje knoflook
gemalen kokos
1 ei
peper
zout
olijfolie

Bereiding
Zet in een wok of braadpan 2 eetlepels olijfolie op middelhoog vuur, wacht tot de olie heet is en voeg er dan de taugé bij.
Kook de rijst.
Pel de ui en de knoflook, hak ze in kleine stukjes en voeg ze bij de taugé.
Roerbak de groenten tot de taugé gaar is.
Voeg dan de tomatenpuree, ½ theelepel sambal, een scheutje ketjap, zout, peper en gemalen kokos toe en laat het merendeel van het vocht uit het mengsel koken.
Breek het ei erboven, laat het goed stollen en laat daarna het vocht nogmaals uit de substantie trekken.
Voeg tenslotte de rijst toe en warm het geheel nog even door.

Nectarine-caramelshake

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

Ingrediënten

4 nectarines
½ bak roomijs pecan-caramel (à 1 l)
250 ml slank- of slagroom

Bereiding

Nectarines schillen en pitten verwijderen.
Nectarines in keukenmachine of met staafmixer pureren.
IJs en room toevoegen en geheel schuimig roeren.
Shake in vier grote glazen schenken en serveren met dikke rietjes.

Noodles met zoetzure groenten en ei

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

Ingrediënten

6 eieren
1 rode paprika
50 g ongezouten cashewnoten
2 eetlepels zonnebloemolie
1 zak Chinese roerbakmix (400 g)
2 zakjes zoetzure saus (à 100 g)
2 zakjes noodles (à 2 zakjes à 150 g)
1 zak kroepoek

Bereiding

Eieren in 8 minuten hard koken, onder koud stromend water laten schrikken en pellen.
Intussen paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Cashewnoten grofhakken. In wok olie verhitten en paprika en roerbakmix 2 minuten roerbakken.
Saus en 4 el water erdoor scheppen en 1 minuut roerbakken.
Noodles uit elkaar halen, toevoegen en goed doorscheppen en geheel nog 1 minuut roerbakken.
Eieren halveren en bovenop wokschotel leggen.
Bestrooien met noten.
Serveren met kroepoek.
Lekker met frisse komkommersalade en atjar.

Noorse haringsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Noors	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 stengel bleekselderij
150 g extra fijne groene boontjes
1 struikje witlof
het sap van ½ citroen
1 krop rode krulsla
1 appel (Granny Smith)
1 eetlepel wijnazijn
4 eetlepels mayonaise
2 eetlepels gehakte bieslook
2 tomaten
4 Noorse haringen
2 eetlepels gehakte peterselie
zout

Bereiding

Was de bleekselderijstengel en snijd hem in stukjes.
Maak de boontjes schoon, was ze en kook ze in lichtgezouten water beetgaar.
Laat ze onder de koude kraan schrikken en laat ze afkoelen.
Maak het witlofstronkje schoon, snipper het fijn en besprenkel de snippers met de helft van het citroensap.
Was de krulsla en snijd die in reepjes.
Schil de appel, snijd hem in vieren en verwijder het klokhuis.
Snijd elk kwart in dunne schijfjes en besprenkel deze met de rest van het citroensap.
Klop de wijnazijn door de mayonaise en voeg er een scheutje water aan toe.
Meng de selderij, de boontjes, het witlof, de krulsla en de appel door elkaar en voeg er het bieslook aan toe.
Meng er tenslotte enkele eetlepels mayonaise-vinaigrette door en schep de salade in het midden van 4 borden.
Pel de tomaten, halveer en ontpit ze en snijd het vruchtvlees van elke helft in 4 reepjes.
Snijd de haringen schuin in de helft, schik deze helften in een stervorm op de salade, leg er de reepjes tomaat tussen en bestrooi met de gehakte peterselie.

Tip: Noorse haringen zijn maatjes die in de winter te koop zijn.

Nua phat nam manhoy (rundvlees met oestersaus)

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

Ingrediënten

500 g rundvlees, bijvoorbeeld rosbief, in blokjes
½ theelepel versgemalen zwarte peper
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel bloem
5 gedroogde tongku-paddestoelen (shii-take) in vieren
300 g oesterzwammen in vieren
2 bosuitjes in stukjes van 3 cm
1 verse rode lombok in dunne reepjes
4 fijngehakte tenen knoflook
5 cm fijngehakte verse gemberwortel
3 eetlepels plantaardige olie
5 eetlepels oestersaus
1 eetlepel vissaus (Nam Pla)
1 theelepel suiker
4 eetlepels rijstwijn

Bereiding

Dep het vlees droog, wrijf het in met bloem, gemalen peper en sojasaus en laat het 1 uur marineren.
Was de tongku-paddestoelen, week ze 20 minuten in warm water en knijp het vocht eruit.
Roerbak het vlees met de gember en de knoflook 5 minuten.
Voeg de paddestoelen, de bosuitjes, de oestersaus, de vissaus en de suiker toe en roerbak alles nog 2 minuten.
Roer de rijstwijn erdoor en garneer met de reepjes lombok.

Nuea paad prig (gebraden vlees met pepers)

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

Ingrediënten

450 g mager rundvlees
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 gedroogde zwarte paddestoelen
1 rode ui
1 teentje knoflook
4 verse rode pepers
50 ml plantaardige olie
75 ml rundvleesbouillon
25 ml lichte sojasaus
2 theelepels oestersaus
2 theelepels rijstwijn

Bereiding

Snijd het vlees in kleine stukjes en wrijf die in met zout en versgemalen zwarte peper.
Week de paddestoelen 40 minuten in warm water, snijd de harde steeltjes weg en snijd de hoeden in tweeën.
Hak de knoflook en de ui in stukken en snijd de verse pepers in dunne reepjes.
Verwarm de olie in een wadjan en fruit de ui en de knoflook 3-4 minuten.
Doe het rundvlees en de pepers erbij en laat het mengsel al roerend nog 2 minuten doorkoken.
Giet de bouillon erbij en breng het aan de kook.
Doe de paddestoelen, de sojasaus, de oestersaus en de wijn erbij en breng het mengsel op smaak.
Temper het vuur en kook op matig vuur door tot het vlees gaar is.

Nuea pad ba ma grood bai saranae (ossenhaas met limoenblad en munt)

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

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie
3 teentjes knoflook in reepjes
6 lange rode pepers in plakjes
1 kg ossenhaas
16 verse limoenblaadjes (djeroek poeroet) in reepjes
2 ½ dl runderbouillon (tablet)
4 eetlepels lichte sojasaus
2 bosjes verse munt
3 eetlepels Thaise zoete chilisaus
3 eetlepels suiker
2 rode paprika's in repen
150 g haricots verts

Bereiding

Verhit in een wok de olie en bak de knoflook ± 3 minuten.
Voeg de pepers toe en bak ze omscheppend ± 1 minuut mee.
Voeg de ossenhaas toe en bak die omscheppend rondom bruin.
Voeg de limoenblaadjes, runderbouillon, sojasaus, de helft van de muntblaadjes, de chilisaus en de suiker toe.
Schep de paprika, haricots verts en de rest van de munt erdoor.
Roerbak ± 3 minuten en breng (zonodig) op smaak met extra chilisaus of suiker.
Garneer het gerecht met de rest van de muntblaadjes.

Nuoc cham 4 (Vietnamese pikante vissaus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Vietnamees	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blik mosselen in escabechesaus (± 100 g)
1 blik haringen in tomatensaus (± 200 g)
4 teentjes knoflook uit de pers
2 citroenen
sambal oelek
3-4 theelepels suiker

Bereiding

Doe de inhoud van de blikjes mosselen en haringen met de knoflook in een mengbeker.
Pers de citroenen uit en doe het vruchtvlees (zonder pitten) bij het citroensap.
Voeg dit toe aan de inhoud van de mengbeker samen met een flinke mespunt sambal, 3 theelepels suiker en laat de inhoud van de mengbeker zo fijn worden tot een dikke puree is ontstaan.
Vermeng die daarna met zoveel koud water tot de vissaus goed van smaak is geworden.
Dien deze saus op in kleine Chinese kommetjes.

Onigiri

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g rijst, kleine korrel
7 dl water
4 eetlepels zwart sesamzaad
zevenkruidenpeper naar smaak
2 vellen nori

Bereiding

Kook de rijst.
Bevochtig de handen met zout water en maak er rechthoekige en driehoekige vormen van.
Rooster de vellen nori boven een gasvlam en snijd ze in repen.
Wikkel de rechthoekige vormen in een reep nori.
Garneer de andere vormen afwisselend met sesamzaad of zevenkruidenpeper.
Serveer de oniniri warm.

Info: In Japan wordt ze vaak als snack geserveerd.

Oranje bubbels

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 sinaasappel
± 2½ dl Burg oranje limonade siroop
± 1½ l koolzuurhoudend mineraalwater, gekoeld

Bereiding

Boen de sinaasappel schoon.
Snijd er 10 mooie plakken uit.
Verdeel de limonadesiroop over de bekertjes en schenk er voorzichtig het gekoelde water bij.
Leg een plak sinaasappel op een bekertje en steek een rietje precies door het midden van de plak in het bekertje.

Oranjekoeken

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

Ingrediënten

125 g winterwortel
250 g zachte boter
100 g witte basterdsuiker
2 scharreleieren (M)
250 g zelfrijzend bakmeel
1 el kaneelpoeder
zout
150 g cruesli
50 g witte rozijnen

Bereiding

Schil de winterwortel met een dunschiller en rasp hem fijn.
Roer de boter met de suiker lichtgeel en romig.
Klop stuk voor stuk de eieren erdoor.
Voeg de wortel, het bakmeel, het kaneelpoeder, een snufje zout, de cruesli en de rozijnen toe en schep alles met een houten lepel door elkaar.
Verdeel het mengsel in 18 bergjes over 2 met bakpapier beklede bakplaten en druk ze uit tot een ø van ± 7 cm.
Bak ze in een voorverwarmde oven (180 °C) in 15-20 minuten lichtbruin en gaar.
Bewaar de koeken niet in een trommel want dan worden ze zacht!
Leg ze op een taartrooster of in een open doos of een droge plaats zo blijven ze lekker knapperig.

Paad priew wan goong (zoetzure garnalen)

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

Ingrediënten

675 g verse garnalen
½ theelepel zout
versgemalen witte peper
2 theelepels suiker
25 ml rijstwijn
1 teentje knoflook
1 grote rode ui
1 groene peper
2 tomaten
½ kleine komkommer
50 ml plantaardige olie
2 theelepels palmsuiker
25 g tomatenpuree
2 theelepels vissaus
25 ml lichte sojasaus
75 ml kippenbouillon
75 g ananasstukjes uit blik
2 theelepels maïsmeel
versgehakte korianderbladeren

Bereiding

Pel de garnalen en doe ze in een smalle kom.
Breng ze op smaak met zout en versgemalen witte peper en strooi de suiker erover.
Giet de helft van het limesap en de rijstwijn over de garnalen en laat ze 15 minuten staan.
Maal de knoflook en hak de ui, de groene peper, de tomaten en de komkommer in stukken.
Verwarm de olie in een grote wadjan en smoor de knoflook en de ui 2-3 minuten tot ze zacht en glazig zijn.
Voeg de garnalen toe en frituur ze 3 minuten.
Voeg dan de groene peper, de tomaat, de komkommer, de palmsuiker, de tomatenpuree, de vissaus, de sojasaus, de bouillon, het overgebleven limesap en de overgebleven rijstwijn toe.
Roer alles goed door elkaar en breng het mengsel aan de kook.
Voeg de stukjes ananas toe en laat het op matig vuur 3-4 minuten doorkoken.
Meng tenslotte het meel met een beetje koud water, doe het bij de saus en roer tot de saus een beetje dikker wordt.
Doe alles in een schaal en strooi er de fijngehakte korianderbladeren over.

Paddestoelen met toast

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

Ingrediënten

150 g oesterzwammen
½ bosje peterselie
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
3 sneetjes wit casinobrood
peper
zout

Bereiding

Borstel de oesterzwammen schoon en snijd ze in dunne reepjes.
Hak de peterselie samen met de knoflook fijn.
Verhit de olijfolie en bak de oesterzwammen hierin gaar.
Voeg de peterselie en de knoflook toe en breng het mengsel op smaak met peper en zout.
Snijd van de 3 sneetjes brood 6 driehoekjes en rooster deze.
Serveer het paddestoelenmengsel bij de warme toast.

Panaeng nuea (gekruid rundvlees)

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

Ingrediënten

450 g mager rundvlees
¼ theelepel zout
versgemalen witte peper
8 gedroogde rode pepers
2½ cm verse Kha gember aan een stuk
3 sjalotten
6 teentjes knoflook
2 theelepels gehakt citroengras
1 theelepel gehakte korianderwortel
1 theelepel Kaffir limeschil
10 peperkorrels
1 theelepel trassi
1 l dikke kokosmelk
400 ml kokoscrème
150 g geroosterde gekneusde pinda's
12 basilicumbladeren
25 ml vissaus
25 g palmsuiker
gehakte Kaffir limebladeren
gehakte verse rode pepers

Bereiding

Snijd het vlees in dunne reepjes en wrijf die in met het zout en de versgemalen witte peper.
Week de gedroogde pepers in warm water tot ze zacht zijn.
Hak de pepers, de gember, de sjalotten en de knoflook in stukken en doe die in een vijzel samen met het citroengras, de korianderwortel, de limeschil, de peperkorrels en de trassi en stamp alles fijn.
Giet de kokosmelk in een wadjan en breng de melk aan de kook.
Doe het vlees erbij en kook dat gaar.
Haal het vlees dan uit de pan en doe de kokosmelk weg.
Giet de kokoscrème in de wadjan en breng de crème aan de kook.
Temper het vuur en laat de crème zachtjes doorkoken tot het vet komt bovendrijven.
Doe dan het kruidenmengsel erbij en laat alles al roerend 4-5 minuten doorkoken.
Doe de stukjes rundvlees, de gekneusde geroosterde pinda's, 8 basilicumbladeren, de vissaus en de suiker erbij, roer alles goed door elkaar en laat alles nog 2 minuten doorkoken.
Doe het mengsel op een schotel en garneer die met de overgebleven basilicumbladeren, de limebladeren en de gehakte peper.

Panaeng nuea (roergebakken rundvleescurry)

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

Ingrediënten

1 sjalotje
2 groene Spaanse pepers
2 teentjes knoflook
½ cm verse laos
3 cm serehstengel
1 theelepel garnalenpasta
2 theelepels gemalen koriander
1 stukje limoenschil
2 eetlepels suiker
2 eetlepels Nam Pla
1 dl kokosmelk
1 grote groene paprika
1 ui
300 g biefstuk
25 g pinda's
2 eetlepels olie
2 eetlepels dikke kokosmelk
1 eetlepel verse basilicum in reepjes

Bereiding

Pel het sjalotje.
Pureer de pepers, het sjalotje, de laos, de sereh, de garnalenpasta en de koriander tot een gladde pasta.
Snijd de limoenschil in reepjes en roer die met de suiker en de Nam Pla door de kokosmelk.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in repen.
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Snijd de biefstuk in plakjes.
Hak de pinda's.
Verhit de olie in een pan en fruit de currypasta op zacht vuur even aan.
Schep de biefstuk erdoor en bak die op hoog vuur al omscheppend bruin.
Voeg de kokosmelk toe en laat alles ± 2 min sudderen.
Schep de paprika, de ui en de pinda's erdoor en roerbak alles nog ± 2 minuten.
Schep de curry in een schaal en strooi er het kokosmengsel en de basilicum over.

Pannenkoeken met druivenroom

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

Ingrediënten

400 g pitloze witte druiven
1 bakje mascarpone (250 g)
3 eetlepels witte basterdsuiker
4 smulpannenkoeken naturel (pak à 8 stuks, 600 g)
poedersuiker

Bereiding

Druiven schoonmaken en halveren.
Mascarpone losroeren met suiker.
Druiven erdoor scheppen, enkele druiven voor garnering achterhouden.
Pannenkoeken uitspreiden en met room besmeren.
Pannenkoeken dubbelvouwen, over vier borden verdelen en met poedersuiker bestrooien.
Pannenkoeken met achtergehouden druiven garneren.

Pannenkoekentaart met brie en honing

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

Ingrediënten

150 g ontbijtspek
200 g brie
3 bosuitjes
1 pak pannenkoeken naturel (ambachtelijk bereid, 8 stuks)
4 eetlepels honing
2 eetlepels witte wijnazijn
3 eetlepels olijfolie
1 zak friséesla (200 g)

Bereiding

In droge koekenpan plakjes ontbijtspek in gedeeltes in 3 minuten knapperig bakken.
Brie in plakjes snijden.
Bosui schoonmaken en in ringetjes snijden.
Pannenkoeken in magnetron op vol vermogen (700 Watt) 2 minuten verwarmen.
Op schaal 1 pannenkoek leggen, 1/8 deel van spek, brie, bosui erover verdelen en met 1 theelepel honing besprenkelen.
Laagjes herhalen tot alle pannenkoeken op zijn.
Gehele taart nog 2 minuten in magnetron op vol vermogen verwarmen.
Van azijn, olie, zout, peper en rest van honing dressing kloppen.
Sla met dressing mengen.
Aan tafel taart in punten snijden en met salade serveren.

Papadams met munt/korianderyoghurt

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

Ingrediënten

3 dl Griekse yoghurt
½ gesnipperde rode ui
3 eetlepels fijngesneden munt
3 eetlepels fijngesneden koriander
½ theelepel geraspte gemberwortel
zout
zwarte peper
12 papadams

Bereiding

Roer de ui, munt, koriander, gember, zout en peper door de yoghurt en zet hem koel weg.
Bak de papadams knapperig volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en serveer ze met de yoghurt.

Paprika in basilicumdressing

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

Ingrediënten

Bereiding

Roer een dressing van 3 uitgeperste teentjes knoflook, 6 gehakte takjes basilicum, 0,6 dl citroensap, zout, versgemalen peper en 2 ½ dl olijfolie.

Snijd een of meer schoongemaakte paprika's in dikke reepjes, rijg die aan barbecuepennen en grilleer ze kort.

Schenk er vlak voor het opdienen de dressing over.

Paprikasalade 2

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

Ingrediënten

750 g groene en rode paprika's
2 uien
2 teentjes knoflook
zout, peper
olijfolie
azijn
1 eetlepel gehakte kruiden (peterselie, dragon, kervel, tijm)

Bereiding

Snijd de gewassen en van zaadlijsten ontdane paprika's in reepjes en de uien in sliertjes.
Laat ze samen met de uitgeperste knoflook, zout, peper, azijn en olijfolie ± 1 uur intrekken.
Voeg de gehakte kruiden toe en breng de salade op smaak.
Serveer deze salade in hoge glazen.

Paprikasalade met peterseliemousse

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

Ingrediënten

2 blaadjes gelatine
1 grote schoongeboende citroen
100 g roomkaas
zout
versgemalen peper
150 g fijngesneden peterselie
2 dl stijfgeklopte slagroom
1 rode paprika
1 gele paprika
cayennepeper
1 geperst teentje knoflook
2-3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Week de gelatine ± 5 minuten in ruim koud water.
Rasp de schil van de citroen, pers de citroen uit en meet 3 ½ eetlepel sap af.
Roer de geraspte schil en 1½ eetlepel citroensap door de roomkaas en breng op smaak met zout en peper.
Verwarm de gelatine met aanhangend water en los hem op.
Roer de opgeloste gelatine en de peterselie door de roomkaas en schep de slagroom erdoor.
Schep de mousse in een schaal en laat afgedekt ± 4 uur in de koelkast opstijven.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en rooster de paprika's ± 30 minuten in het midden van de oven.
Laat ze in een plastic zak afkoelen, trek het vel eraf en snijd het vruchtvlees in stukken.
Roer 2 eetlepels citroensap, zout, een snufje cayennepeper, de knoflook en de olie tot een sausje en meng dit met de paprika.
Verdeel de paprikasalade over de borden.
Schep met een hete lepel bollen uit de peterseliemousse en leg die op de salade.
Geef er toost van bruin brood bij.

Parelhoen in wijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 parelhoen (ca. 900 g)
6 bosuitjes
1 teentje knoflook
½ zakje gewelde pruimen zonder pit (à 500 g)
30 g boter of margarine
zout
(versgemalen) peper
75 g magere spekreepjes (pak à 100 g)
0 75 l rode wijn
1 dl rode port
½ bekertje creme fraiche (à 125 ml)

Bereiding

Parelhoen met scherp mes in 8 stukken verdelen (poten, vleugels, borst- en rugdelen).
Knoflook pellen en fijn snipperen.
Bosuitjes in dunne reepjes snijden.
Pruimen in stukjes snijden.
In grote braadpan boter verhitten.
Stukken parelhoen op halfhoog vuur rondom bruin bakken.
Bestrooien met zout en peper.
Intussen in grote koekenpan spekreepjes in ca. 3 minuten al omscheppend krokant bakken.
Bosui toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Knoflook toevoegen en erdoor roeren.
Scheutje voor scheutje wijn en port erdoor roeren tot gebonden saus ontstaat.
Toevoegen: pruimen, kruiden, zout, peper en 4 dl water.
Aan de kook brengen en geheel bij parelhoen in pan gieten.
Parelhoen afgedekt in ca. 1 uur gaar stoven, af en toe keren.
Kruiden verwijderen en gerecht op smaak brengen met zout, peper en 2 eetlepels crème frâiche.
Serveren met krieltjes en sperziebonen.

Parfait van tarbot en zalm

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

Ingrediënten

200 g tarbotfilet
100 g verse zalmfilet
2 ½ dl visbouillon (van tablet)
10 g boter
10 g bloem
4 blaadjes gelatine
1/8 l slagroom
100 g verse spinazie

voor de saus

1 dl mayonaise
dille
zout
peper

Bereiding

Snijd de tarbot in stukken en de zalm in repen.
Leg de beide vissoorten in het vergietdeel van een stoompan en vul het onderste deel met de visbouillon.
Stoom de vis in ± 10 minuten gaar.
Week de gelatine 10 minuten in koud water.
Maak nu eerst van de bouillon een witte veloutésaus: smelt de boter en roer de bloem erdoor; giet er onder goed roeren met een garde beetje bij beetje 1 dl visbouillon bij en laat dit tot een saus binden.
Los de uitgeknepen gelatine in deze warme saus op.
Was de spinazie zorgvuldig en houd de blaadjes op een schuimspaan 2 minuten in kokend water.
Spoel ze dan onder een koude kraan af.
Doe de saus met de stukken tarbot in de keukenmachine en maak alles zeer fijn met het sikkelmes.
Wilt u de massa heel glad hebben, roer deze dan daarna nog door een zeef.
Laat de gezeefde massa onder regelmatig roeren koud worden.
Klop de slagroom stijf en schep die luchtig door de massa.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Bekleed een ingevette cakevorm met blaadjes spinazie, en schep de helft van de vismassa in de vorm.
Verpak de reepjes zalm ook in blaadjes spinazie, leg ze in de lengte in de vorm en schep er de rest van de vismassa op.
Dek het geheel af met spinazie en laat de visparfait in de koelkast opstijven.
Tot zo ver kunt u de parfait een dag van te voren maken.
Vermeng de mayonaise met dille en wat van de visbouillon, zodat een niet te dikke saus ontstaat.
Neem de parfait uit de vorm en snijd hem met een scherp mes in plakken van 1½ cm breed.
Leg op ieder bordje een plak parfait en schenk er wat saus omheen.
Garneer met wat dille.

Parijse kipschotel

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

Ingrediënten

4 kippenborsten
2 eetlepels bloem
2 eetlepels boter
3/8 l witte wijn
peper
zout
250 g Weense worstjes
¼ blik champignons
(olijven)
3 eieren
1 pak diepvriesbladerdeeg of zelfgemaakt bladerdeeg van ± 150 g
bloem

Bereiding

Leg het kippenvlees met de boter in de natgemaakte Römertopf, leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 250°C en smoor het gerecht ½ uur.
Verdeel de in stukjes gesneden worstjes, (de olijven) en de champignons over het vlees en giet de warmgemaakte wijn erover.
Kook de eieren hard, snijd ze in schijfjes en leg ze als een laag op het vlees-champignonmengsel.
Rol het bladerdeeg uit en dek het gerecht hiermee af.
Leg het deksel op de schotel en laat het gerecht in ± 1 uur verder gaar worden.

Pasta pesto met broccoli en ham

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

Ingrediënten

300 g penne (pasta)
800 g broccoli
1 ui
2 eetlepels olijfolie
1 duopak hamblokjes (250 g)
2 sticks kruidenpasta voor pasta pesto (pakje à 5 sticks)
200 ml crème fraîche
100 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Penne volgens gebruiksaanwijzing koken.
Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen.
Steel schillen en in stukjes snijden.
Broccoli met stelen in 5 minuten beetgaar koken en met koud water afspoelen.
Ui pellen en snipperen.
In pan ui in olie fruiten.
Ham en broccoli toevoegen en 2 minuten meebakken.
Kruidenpasta en crème fraîche toevoegen en even doorwarmen.
Penne met saus en kaas serveren.

Peperkorrel-zout

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 2 eetlepels zwarte peperkorrels en 2 eetlepels zout in een droge bakpan en rooster dit mengsel steeds roerend ± 1 minuut tot het zout goudbruin is.
Laat het mengsel afkoelen.
Wrijf of maal het tot het zeer fijn is, zeef het eventueel door een fijne zeef.
Bewaar het in een luchtdicht afgesloten pot.

Pepermuntsaus

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

Ingrediënten

1 eetlepel pepermuntblaadjes (als pepermuntthee verkrijgbaar)
1 eetlepel suiker
1 eetlepel azijn
1 kopje bouillon

Bereiding

Druk de pepermunt fijn, vermeng hem met de suiker en de azijn en klop dit in de kokende bouillon.

Info: de klassieke saus voor lamsvlees

Perziken in Roquefortsaus

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

Ingrediënten

100 g Roquefort
1/8 l slagroom
1 blik perziken op sap (410 g)
12 bieslookstengels

Bereiding

Maak de kaas fijn met een vork en laat hem in een pannetje zachtjes smelten.
Voeg de room toe.
Roer goed, maar laat het niet aan de kook komen.
Warm in een ander pannetje de perziken in hun sap op.
Verwarm de bordjes voor, schenk hierop de saus en leg de perzikhelften er midden in.
Garneer met de stengeltjes bieslook en geef er een knapperig stokbrood bij, heerlijk om in de saus te dopen.

Peterselie kaas 'eieren' met rode pesto

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

Ingrediënten

Bereiding

Roer 75 g verse roomkaas, 75 g geitenkaas, peper, zout en worcestershiresauce door elkaar en laat dit ± 1 uur opstijven.
Vorm er 6 'eieren' van, rol die door 3 eetlepels gehakte peterselie en laat weer opstijven.
Schep voor het serveren op de gehalveerde 'eieren' een lepeltje rode pesto.

Peterseliemousse met paprikasaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Rooster 2 rode paprika's en trek het vel eraf.
Pureer de paprika's met 2 eetlepels citroensap, zout, cayennepeper, 1 teentje knoflook en 2-3 eetlepels olijfolie.
Serveer warm of koud.

Peultjes-krieltjessalade

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

Ingrediënten

600 g geschrapte krieltjes
4 eieren
zout
peper
3 eetlepels olie
3 eetlepels azijn
2 theelepels mosterd
350 g peultjes
1 rode paprika
1½ dl volle yoghurt
1 bekertje zure room (125 ml)
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
6-8 grote slabladeren (lollo rosso, lollo biondo of eikenbladsla)

Bereiding

Kook de krieltjes met de eieren in ruim water met zout gaar.
Neem de eieren na 6 minuten koken uit de pan, laat ze 'schrikken' door ze onder koud water te houden en pel ze.
Klop een dressing van de olie, azijn, mosterd en wat peper en zout.
Giet de gare krieltjes af, schep ze met de dressing om en laat ze afkoelen.
Haal de peultjes af en kook ze in weinig water met wat zout in ± 7 minuten beetgaar.
Maak intussen de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten en de zaden en snijd hem in kleine stukjes.
Klop de yoghurt met de zure room, de helft van de bieslook en wat peper en zout tot een sausje.
Hak 2 eieren fijn en snijd de andere in vieren.
Giet de peultjes af, koel ze snel met koud water en laat ze goed uitlekken.
Schik de slabladeren op een groot bord of schaal.
Schep de krieltjes, de gehakte eieren, de peultjes, de paprikastukjes en de zure roomsaus door elkaar en verdeel dit over de slabladeren.
Garneer met de eikwarten en bestrooi met de overgebleven bieslook.

Phad thai 2

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

Ingrediënten

200 g verse garnalen
250 g rijstnoedels
2 eetlepels olie
3 gesnipperde tenen knoflook
fijngehakte rode peper naar smaak
150 g varkensvlees in reepjes (tofu kan ook)
60 g (knoflook)bieslook
2 eetlepels vissaus
2 eetlepels limoensap
2 theelepels bruine basterdsuiker
2 losgeklopte eieren
100 g taugé
verse korianderblaadjes voor de garnering
40 g fijngehakte ongezouten geroosterde pinda's
gebakken uitjes
bruine suiker
pinda's

Bereiding

Pel de garnalen en hak ze fijn.
Week de noedels in heet water en giet ze na 10 minuten af.
Maak de olie in een wok zeer heet en roerbak er de knoflook, de peper en het varkensvlees in.
Als u tofu gebruikt, roerbak die dan eerst 10 minuten goed heet en voeg pas daarna de overige ingrediënten toe.
Voeg na enkele minuten de garnalen en na nog enkele minuten de bieslook en de noedels toe en laat het geheel in 1 minuut heet worden.
Voeg de vissaus, het limoensap, de suiker en de eieren toe, meng alles goed met 2 houten lepels en warm goed door.
Serveer met de even onder de hete kraan afgespoelde taugé, de koriander en de pinda's.
Zet een schaaltje uitjes, een schaaltje pinda's en een schaaltje bruine suiker op tafel, zodat iedereen daarvan naar smaak kan nemen.

Phat phet tua fak jao (rundvlees met groene bonen)

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

Ingrediënten

400 g rundvlees in dunne reepjes
2 eetlepels sojasaus
½ theelepel versgemalen peper
300 g sperziebonen
5 citroenbladeren (djeroek poeroet)
5 eetlepels plantaardige olie
2 eetlepels rode currypasta (zie recept)
2 eetlepels vissaus
3 eetlepels suiker

Bereiding

Wrijf het vlees in met sojasaus en peper en laat het 15 minuten marineren.
Blancheer de bonen.
Snijd de citroenbladeren in dunne sliertjes.
Bak het vlees 2 minuten.
voeg de currypasta, de bonen, de vissaus en de suiker toe en garneer met de sliertjes citroenblad.
U kunt dit gerecht ook met kipfilet of varkensvlees maken.

Pikante eiermie met gehakt

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

Ingrediënten

300 g Chinese eiermie of een andere fijne miesoort
500 g rundergehakt
1 prei
4 bosuitjes
2 eetlepels ketjap manis
100 gram ongezouten pinda's
3 eetlepels zoete chilisaus
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels (wok)olie
2 theelepels sambal
100 ml bouillon (tablet of pot)

Bereiding

Bereid de eiermie volgens de aanwijzing op de verpakking en laat deze in een vergiet goed uitlekken.
Snijd de bosuitjes met loof en de prei in ringetjes.
Rooster vervolgens de pinda's in een droge hete koekenpan.
Meng tot slot de ketjap, 2 eetlepels chilisaus, de sambal en de maïzena door het gehakt.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en roerbak hierin het gehakt rul en goudbruin.
Voeg de ringetjes van de bosuitjes en de prei toe en roerbak een en ander nog vier minuutjes.
Schenk de bouillon en de rest van de chilisaus erbij.
Schep tot slot de eiermie er luchtig door (zodat alles goed warm wordt) en serveer het gerecht bestrooid met de pinda's.

Pikante tempé-groentepakketjes

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

Ingrediënten

200 g tempé
3 eetlepels ketjap asin
1 eetlepel gembersiroop
100 g worteltjes
1 kleine prei
2 eetlepels roerbakolie
50 g seroendeng
6 eetlepels zoetzure saus
6 dubbelgevouwen stukjes aluminiumfolie van 40 cm

Bereiding

Snijd de tempé in blokjes van 1 x 1 cm.
Meng de ketjap met de gembersiroop en laat de tempé hierin ± 5 minuten marineren.
Snijd de worteltjes en de prei in reepjes.
Verhit de olie in een wok en bak de tempé omscheppend ± 3 minuten.
Voeg de wortel en de prei toe en bak deze ± 3 minuten mee.
Neem de wok van het vuur, schep de saus en de seroendeng erdoor en breng op smaak met peper en zout.
Verdeel het tempémengsel over de stukken aluminiumfolie, neet 2 randen van het folie op, leg ze op elkaar en vouw ze samen 3 keer 1 cm in.
Draai de andere zijde op dezelfde wijze in.
Rooster de pakketjes ± 5 minuten op de hete barbecue.

Pikante viskoekjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 300 g kabeljauwfilet in weinig water tegen de kook aan in ± 10 minuten gaar worden.
Kook 50 g sperziebonen in kokend water met zout in ± 7 minuten beetgaar, laat ze afkoelen en snijd ze fijn.
Laat de vis uitlekken, prak hem met een vork fijn en vermeng de vis met de sperziebonen, 1 eetlepel Thaise currypasta (zakje of pot), 1 eetlepel fijngesneden koriander, 2 theelepels geraspte limoenschil, ½ theelepels zout en 1 losgeklopt ei.
Maak van dit mengsel platte koekjes van 5 cm doorsnede en ½
cm dik en laat de viskoekjes in de koelkast minstens 1 uur opstijven.
Verhit frituurolie tot 175°C, frituur de koekjes in de hete olie in ± 3 minuten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Pinzimonio

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

Ingrediënten

1 rode, 1 groene en 1 gele paprika in mooie repen
1 ongeschilde kleine courgette in mooie repen
2 venkelknollen in mooie plakken
1 bosje radijs
2-3 dl olijfolie, extra vergine
zout
peper

Bereiding

Leg de groenten op een schaal.
Vermeng de olijfolie met zout en peper en serveer dit apart bij de groenten.

Pittige Bismarckharingsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g Bismarckharing (blik of pot)
2 appelen
3 zure augurken
1 uitje
dille of peterselie
peper
gemalen kruidnagels
¼ l zure room

Bereiding

Maak een mengsel van de in stukjes gesneden haring, blokjes appel en plakjes augurk.
Voeg de gesnipperde ui, gehakte dille of peterselie, peper, kruidnagels en zure room toe en zet de salade enige tijd in de koelkast.
Serveer er een vers gekookt aardappeltje of roggebrood met boter bij.

Pittige paprikakip op z'n Hongaars

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

bloem
zout
peper
paprikapoeder
4-6 kippenbouten
75 g boter
50 g rauwe ham in miniblokjes
2-3 paprika's in blokjes
1 grof geraspte wortel
stukje grof geraspte selderijknol
1 grote gesnipperde ui
2 eetlepels broodkruim of paneermeel
2 eetlepels geraspte kaas

Bereiding

Dompel de Römertopf 15 minuten onder in koud water.
Meng de bloem met zout, peper en paprikapoeder.
Haal de kip door het bloemmengsel en bak hem in boter rondom bruin.
Vermeng de ham en de groenten.
Spreid dit op de bodem van de schaal uit en leg de kip erop.
Zet de schaal met het deksel erop in de oven.
Stel de oven in op 250°C en smoor de kip in ± 1 uur gaar.
Verwijder het deksel en bestrooi de kip met een mengsel van broodkruim en kaas.
Verdeel er klontjes boter over.
Bak de kip in nog ± 15 minuten zonder deksel in de oven tot hij een goudbruin korstje heeft.

Pizzadeeg

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

Ingrediënten
voor 2 personen

7 g droge gist
5 eetlepels lauw water (37°C)
½ theelepel suiker
½ theelepel zout
1 eetlepel olijfolie
120 g tarwemeel

Bereiding
Meng de gist met het water, de suiker, het zout en de olijfolie in een grote kom en laat het enkele minuten staan tot de gist is opgelost.
Meng het tarwemeel erdoor en kneed het kort.
Laat het 30 minuten op een tochtvrije plaats rijzen.
Verwarm de oven op 250°C.
Kneed het deeg nog even door, maak er met een deegroller een mooie dunne lap van en leg die op bakpapier op een bakplaat.
Verdeel er een vulling naar wens over en bak de pizza ± 15 minuten in het midden van de oven tot hij de gewenste kleur heeft gekregen.

Pizzetta

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie
4 uien, gesnipperd
diepvries bladerdeeg, ontdooid
1/3 kop zongedroogde tomatenpesto
10 ansjovissen, fijngesneden
½ kop verse basilicurnblaadjes, fijngehakt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6).
Verhit de olie en bak de ui in 20 minuten zacht en goudbruin.
Laar de ui afkoelen.
Leg het ontdooide bladerdeeg op een licht ingevette bakplaat en verdeel de pesto over het deeg.
Verdeel de gefruite ui over de pesto.
Strooi de ansjovis en het basilicum over de ui en bak de pizzetta 20 minuten, of tot het deeg goudbruin is en begint te bladeren.
Iets af laten koelen en het deeg in vierkantjes snijden.
Warm of op kamertemperatuur serveren.
U kunt de pizzetta's gameren met rucola of rode-paprikaringen.

Tip: fruit de ui een dag van tevoren en bewaar hem afgedekt in de koelkast. De pizzetta kan maximaal 2 uur voor het serveren gemaakt worden.

Pla chien (gestoomde vis)

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

Ingrediënten

450 g kabeljauwfilet
2 sjalotjes
2 rode Spaanse pepers
2 teentjes knoflook
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels vissaus (flesje, 170 ml, Thai kitchen)
1 theelepel serehpoeder
1 theelepel lichtbruine basterdsuiker
keukenpapier
(koriander)
een stoompan of een hoge pan met vergiet en deksel

Bereiding

Dep de kabeljauwfilets met keukenpapier droog, snijd ze in repen van ± 2 cm en leg die in het stoommandje of de vergiet.
Pel de sjalotjes, snipper ze fijn en strooi ze over de vis.
Halveer de pepers in de lengte, verwijder met een theelepel de pitjes en snipper ze heel fijn.
Pel de knoflook.
Vul een pan voor 1/3 deel met water en hang het stoommandje of de vergiet in de pan.
Breng het water aan de kook en stoom de vis afgedekt in ± 10 minuten gaar.
Roer intussen in een kom het citroensap, de vissaus, het serehpoeder en de suiker goed door elkaar.
Pers boven een andere kom de knoflook uit en meng die met de fijngesnipperde pepers.
Verwarm 4 borden voor.
Neem de visfilets uit de stoompan en verdeel ze over de borden.
Verdeel de vissaus erover en bestrooi met het peper-knoflookmengsel (Strooi er desgewenst verse koriander over.)
Serveer met wilde en witte rijst en gestoomde of roergebakken paksoi.

Invriestip: U kunt dit gerecht ook heel goed in een diepvriesdoos invriezen. Ontdooi het gerecht dan in de koelkast in ± 3 uur. De houdbaarheid na het invriezen is ± 2 maanden.

Pla dook foo (gefrituurde gerookte 'catfish')

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

Ingrediënten

1 gerookte 'catfish'
25 ml (2 eetlepels) vers limesap
1 theelepel suiker
versgemalen zwarte peper
olie om te frituren
bananenbladeren
stukjes verse rode peper

Bereiding

Verwijder voorzichtig het vel en alle graten van de vis, breek het vlees in stukjes, breng het op smaak met limesap, suiker en versgemalen zwarte peper en doe het in een frituurnetje.
Verwarm de olie in een pan tot hij gaat roken en frituur de stukjes vis tot ze knapperig en goudbruin zijn.
Haal de stukjes vis uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Doe ze dan op een schotel, die met bananenbladeren is bedekt en garneer ze met de stukjes verse rode peper.

Pla grapong thod foo (gebakken zeebaars)

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

Ingrediënten

1 hele zeebaars van ± 675 g
bananenbladeren
olie om te frituren

Bereiding

Maak de vis schoon, wikkel hem strak in een bananenblad en grill hem ± 20 minuten boven een houtskoolvuur.
Haal de vis uit het bananenblad, verwijder voorzichtig alle graten en breek de vis in kleine stukjes.
Leg het visvlees op een houten bord en stamp tot een egale massa ontstaat.
Spreid het dan in een dunne laag uit en laat die 30 minuten drogen.
Verwarm de olie in een wadjan en bak de vis tot die gaar en knapperig is.
Haal de vis met een schuimspaan uit de wadjan, laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer.

Pla lat (zoetzure vis)

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

Ingrediënten

4 eetlepels zonnebloemolie
500 g visfilet (bijvoorbeeld heilbot, baars of kabeljauw)
1 ui in ringen
6 tomaten in parten
½ geschilde komkommer in staafjes
½ verse ananas in blokjes
1 eetlepel suiker
2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels vissaus
3 eetlepels tomatenketchup

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan en bak de visfilets goudbruin.
Dep de vis droog en houd ze in aluminiumfolie warm.
Verhit in een wok 2 eetlepels olie en bak de ui in ± minuten lichtbruin.
Voeg de tomaat, komkommer, ananas, suiker, sojasaus en vissaus toe, verhit alles al omscheppend, voeg de tomatenketchup toe en verwarm tot de saus dik is.
Serveer de vis op een schaal met de saus erover.

Pla mueg paad prig (gebakken inktvis met hete saus)

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

Ingrediënten

450 g verse inktvis
2 sjalotten
2 teentjes knoflook
2 verse rode pepers
2 lente-uitjes
50 ml plantaardige olie
2 theelepels vissaus
2 theelepels oestersaus
50 ml rijstwijn
zout naar smaak
versgemalen zwarte peper
versgehakte korianderblaadjes

Bereiding

Maak de inktvis schoon en snijd ze in kleine stukjes.
Kook ze 5 minuten voor en laat ze goed uitlekken.
Hak de sjalotten, de knoflook, de pepers en de lente-uitjes in stukken.
Verwarm de olie in een wadjan en fruit de sjalotten en de knoflook tot ze krokant en goudbruin zijn.
Voeg dan de inktvis, de vissaus, de oestersaus en de rijstwijn toe en breng het mengsel op smaak met zout en de versgemalen zwarte peper.
Baak op een getemperd vuur al roerend 8-10 minuten door, tot de inktvis goed gaar is.
Voeg de korianderbladeren toe, roerbak nog 1 minuut en doe alles op een schotel.

Pla prik (pittig gekruide vis)

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

Ingrediënten

6 gedroogde pepers
2 teentjes knoflook
4 limoenbladeren (djeroek poeroet)
2 eetlepels gedroogde garnalen
2 plakjes galangawortel (laos)
1 kleine ui
1 theelepel gemalen geelwortel (kurkkuma)
1 theelepel suiker
olie
aluminiumfolie of bananenblad
1 schoongemaakte rode poon
3 eetlepels vers limoensap

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Laat de pepers ± 4 minuten in heet water weken.
Pureer de pepers met de knoflook, de limoenbladeren, garnalen, laos, ui, kurkkuma, suiker en 2 eetlepels olie in een keukenmachine.
Verhit in een wok 1 eetlepel olie en roerbak daarin de gepureerde kruidenpasta ± 5 minuten.
Bestrijk aluminiumfolie met olie of dep bananenblad met een vochtige doek.
Leg de rode poon op het folie, bedruppel de vis met het verse limoensap en bedek hem aan beide zijden met de kruidenpasta.
Vouw het folie strak om de vis en laat de vis in het midden van de oven in ± 30 minuten gaar worden.
Serveer de vispakketjes met reepjes limoenblad.

Plaattaart met verse vruchten

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

Ingrediënten

250 g bloem
75 g witte basterdsuiker
1 mespunt zout
125 g koude boter
1 ei
gedroogde peulvruchten
75 g rozijnen
2 eetepels amandellikeur
200 g MonChou Zacht & Luchtig
75 g suiker
½ l slagroom
± 500 g zomerfruit naar keuze (bijvoorbeeld pruimen, nectarines, aardbeien, frambozen en bramen)
5 eetlepels abrikozenjam

Bereiding

Verwarm de oven op 175°C.
Zeef de bloem met de suiker en het zout boven een kom.
Snijd er met 2 messen de boter en het ei door en kneed met een koele hand tot een egaal deeg.
Bekleed een rechthoekige bakplaat (20 x 30 cm) met bakpapier.
Rol het deeg op een met wat bloem bestoven werkvlak uit tot een lap van ± 24 x 34 cm en bekleed er het bakblik mee.
Prik de bodem op verschillende plaatsen met een vork in.
Dek het deeg af met een stuk aluminiumfolie, vul het met de peulvruchten en bak de taartbodem in ± 25 minuten gaar.
Neem het aluminiumfolie met de steunvulling eruit en bak de bodem nog ± 10 minuten tot hij goudgeel kleurt.
Laat de bodem helemaal afkoelen.
Wel de rozijnen 10 minuten in de likeur.
Was en schil het fruit en snijd het eventueel in plakjes, partjes of stukjes.
Roer de MonChou met de suiker romig en klop de slagroom stijf.
Spatel de MonChou met de rozijnen en het weekvocht door de slagroom en verdeel de room over de bodem van de taart.
Verdeel er de vruchten over.
Verwarm de jam, roer hem door een zeef en bestrijk de vruchten met de gezeefde jam.

Pladijs (-schol) op een vleugje nostalgie

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 pladijzen van ± 250 g elk
2 aardappelen
5 blaadjes zuring
100 g gerookt spek
1 dl room
1 prei
arachideolie
2 witloven
1 dl bruine kalfsfond
1 flesje De Koninck
5 kerstomaten
de boontjes uit 6 tuinbonen of 6 asperges
10 g sesamzaadjes
1 bosje peterselie
cassonadesuiker
peper
zout
boter

Bereiding

Versnijd de prei in de lengte en blancheer er 2 linten van.
Snijd de overige prei in zeer fijne julienne en bak die in wat olie.
Kook de aardappelen en pureer ze.
Versnijd het gerookte spek in zeer kleine brunoise en bak het even aan.
Hak de zuring fijn.
Voeg dit alles samen en breng op smaak.
Fileer de pladijzen, kruid ze, rol ze op en bind ze met een lint prei op.
Bak ze in boter.
Haal de buitenste blaadjes van de witloofvoetjes en bak deze in wat boter tot ze mooi bruin zijn.
Leg de witloofblaadjes in kleine vormpjes en vul ze met aardappelpuree.
Vouw ze dicht en houd ze warm om straks als taartje bij de pladijs te geven.
Kook de tuinboontjes of de asperges voor het garnituur beetgaar.
Laat de kalfsfond inkoken, voeg wat cassonadesuiker en de helft van het flesje bier toe en laat dit verder inkoken.
Maak het daarna op met verse boter.
Pel de tomaatjes en snijd ze door.
Garneer met tuinboontjes of asperges.
Leg de pladijs en het witlooftaartje naast elkaar en voeg er de saus en de tomaatjes bij.
Leg de gebakken prei op de pladijs en bestrooi met sesamzaadjes en wat peterselie.

Pladijsreepjes met dille

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

Ingrediënten

800 g pladijsreepjes
1 citroen
2 dl droge witte wijn
2 dl water
1 laurierblaadje
25 g boter
25 g bloem
2 dl verse room
1 theelepel fijngehakte dille
100 g grijze garnalen

Bereiding

Kruid de visreepjes en schik ze in een beboterde vuurvaste schotel.
Besprenkel ze met het citroensap en overgiet ze met de witte wijn.
Versier met een laurierblaadje en zet de schotel in een op 200°C voorverwarmde oven.
Haal de visreepjes dan uit de oven, maar houd ze warm.
Bereid voor de saus een blonde roux met boter en bloem, leng die aan met het kookvocht en laat enkele minuten warm worden.
Haal de bereiding van het vuur en voeg er de room, de dille en de garnaaltjes aan toe.
Giet de saus over de pladijsreepjes en serveer direct.

Plattekaaspudding me frambozen

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

Ingrediënten

8 blaadjes witte gelatine
1 vanillestokje
1/8 l slagroom
75 g basterdsuiker
500 g volle kwark
125 g frambozen
2 geperste citroenen
een ingevette puddingvorm, inhoud 1 l

Bereiding

Week de gelatine 5 minuten in koud water.
Snijd het vanillestokje open en schraap het merg eruit.
Meng het merg met de slagroom.
Klop de slagroom met 50 g basterdsuiker bijna stijf en meng hem met de kwark.
Meng de frambozen in een kom met de rest van de suiker en leg het leeggeschraapte vanillestokje erbij, zodat dit extra smaak afgeeft.
Knijp de gelatine uit.
Verwarm het citroensap in een pannetje, neem de pan van het vuur en los de gelatine in het citroensap op.
Meng het citroensap voorzichtig door de roomkwark, schep het kwarkmengsel in de vorm, dek de pudding met plasticfolie af en laat hem in de koelkast in 3 uur opstijven.
Dompel de pudding in een bak heet water, snijd de rand van de pudding voorzichtig los, leg er een bord op, keer ze samen en laat de pudding op een schaal glijden.
Verwijder het vanillestokje uit de frambozen en schep de frambozen over en naast de pudding.

Plattekaastaart op de wijze van Overijse

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

Ingrediënten

voor het gistdeeg

200 g bloem
20 g gist
1 ei
1 dl melk
50 g boter
25 g suiker
1 mespunt zout

voor de vulling

75 g suiker
250 g plattekaas
1 pakje vanillesuiker
2 eieren
50 g makarons
1 dl melk
25 g gemalen amandelen
rum naar smaak

Bereiding

Verwarm de melk even.
Zeef de bloem en maak er een kuiltje in.
Meng de gist met de lauwe melk, giet dit in het kuiltje en meng even met de bloem.
Voeg de eieren, de boter, de suiker en het zout toe en kneed tot een gelijkmatig deeg.
Dek het met een doek af en laat het op een warme plaats 1 uur rijzen.
Kneed het deeg opnieuw en rol het uit.
Beboter een springvorm, bestuif hem met wat bloem en bekleed de vorm met het deeg.
Klop de plattekaas met de eidooiers, de suiker en de vanillesuiker luchtig.
Week de makarons in de melk.
Voeg de geweekte makarons, de gemalen amandelen en de rum bij de plattekaas.
Klop het wit van de eieren stijf en schep dit luchtig door de kaas.
Breng de vulling over in de vorm.
Laat de taart in een op 190°C voorverwarmde oven 45 minuten bakken.

Plattekaastaart op z'n Brabants

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

Ingrediënten

voor het gistdeeg

200 g bloem
20 g gist
1 ei
25 g suiker
3 g zout
1 dl melk
50 g boter

voor de vulling

400 g verse plattekaas
2 eieren
75 g witte suiker
30 g poedersuiker
2 pakjes vanillesuiker

Bereiding

Verwarm de melk even.
Zeef de bloem en maak er een kuiltje in.
Meng de gist met de lauwe melk, giet dit in het kuiltje en meng even met de bloem.
Voeg de eieren, de boter, de suiker en het zout toe en kneed tot een gelijkmatig deeg.
Dek het met een doek af en laat het op een warme plaats 1 uur rijzen.
Kneed het deeg opnieuw en rol het uit.
Bekleed een ingevette springvorm met het deeg.
Klop de plattekaas met de eidooiers en de witte suiker luchtig.
Klop het wit van de eieren met de poedersuiker en de vanillesuiker stijf en schep dit luchtig door de plattekaas.
Vul het deeg in de springvorm hiermee en laat de taart in een op 190°C voorverwarmde oven 45 minuten bakken.
Laat de taart in de vorm afkoelen en verwijder de vorm.

Po taek (zure seafoodstoofpot)

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

Ingrediënten

8 verse mosselen
1 kleine verse krab
4 grote verse garnalen
1 kleine inktvis
150 g zeebaarsfilet
1 l kippenbouillon
2 zure, ingemaakte pruimen met sap
50 ml vissaus
zout naar smaak
versgemalen witte peper
5 kleine verse rode pepers
25 ml vers limesap
versgehakte korianderbladeren

Bereiding

Borstel de mosselen goed schoon en was ze met zout koud water.
Kook de krab 2 minuten in fel kokend water en hak hem in 4 stukken.
pel de garnalen, maar laat de staarten zitten.
Maak de inktvis schoon en hak hem in 4 stukken.
Snijd de zeebaars in dobbelsteentjes.
Giet de kippenbouillon in een grote aardewerk schaal en breng het aan de kook.
Voeg de zure pruimen met het sap, de vissaus, het zout en de versgemalen witte peper toe, temper het vuur en laat de bouillon 10 minuten sudderen.
Voeg daarna al het seafood toe.
Plet de pepers met het heft van een mes en doe ze, samen met het limesap, bij de bouillon.
Laat de bouillon op matig vuur staan tot al het seafood gaar is (verwijder de mosselen die niet opengaan).
Garneer de bouillon met de verse korianderbladeren en dien het gerecht op.

Poffertjes 2

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

Ingrediënten

250 g boekweitmeel
1 theelepel suiker
1 ei
1 mespunt zout
15 g verse gist
boter
3 ½ dl lauwwarme melk (38°C)
poedersuiker
roomboter

Bereiding

Het maken van de giststarter:
Laat de boter smelten.
Los de gist in een beetje melk op en roer er de suiker door.
Zet de giststarter op een warme plaats en wacht tot er belletjes op komen.
Zeef het meel en het zout in een beslagkom, maak er een kuiltje in en giet hier de gistoplossing en de helft van de melk in.
Roer met een mixer, voorzien van garde, tot een glad en klontvrij beslag ontstaat.
Voeg dan al roerend het ei en de rest van de melk toe en laat het beslag met een vochtige theedoek op een warme plaats 1 uur rijzen.
Roer na het rijzen niet meer in het beslag.
Verwarm de poffertjesplaat en doe (met een kwastje) een beetje boter in de kuiltjes.
Doe elk kuiltje voor ¾ met beslag vol.
Keer de poffertjes om als de bovenkant droog en de onderkant bruin is en bak ook de andere kant bruin.
Leg de poffertjes op een bordje, leg er een schilfertje roomboter op en strooi er ruim poedersuiker over.

Poffertjes 3

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

Ingrediënten

Bereiding

Strooi 100 g bloem en 100 g boekweitmeel in een mengkom.
Roer ½ zakje gist door het meelmengsel en maak in het midden een kuiltje.
Strooi in het kuiltje ½ theelepel zout en schenk er 2 losgeklopte eieren in.
Roer er geleidelijk 3 dl lauwe melk door tot een dik en stevig glad beslag ontstaat.
Vet een poffertjespan in, giet in elke opening wat beslag en keer de poffertjes om als de bovenkant droog is.
Serveer de poffertjes met boter en poedersuiker.

Poldersoep 2

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

Ingrediënten

1 pak soepprei
3 uien
50 g boter
500 g aardappelen
1 l bouillon
peper
zout
nootmuskaat
1 l melk
1 grote aardappel
20 g boter
1 eidooier
½ dl verse room
boter

Bereiding

Reinig de prei, was deze en hak de prei fijn.
Reinig en was de uien en snipper ze fijn.
Smelt de boter, voeg de groenten toe en fruit ze.
Schil en was de aardappelen en snijd ze in stukjes.
Voeg de aardappelen, de bouillon en de kruiden bij de gefruite groenten en kook alles gaar.
Mix de soep of draai haar door een roerzeef.
Voeg de melk bij de soep.
Schil en was een grote aardappel en snijd deze in kleine gelijke stukjes.
Kook de stukjes aardappel 5 minuten in licht gezouten water en laat ze uitlekken.
Bruin de boter en bak de aardappelstukjes bruin.
Roer in een soepterrine de eidooier met de room los en giet er al roerend de soep bij.
Voeg tenslotte de stukjes aardappel en een noot boter toe.

Polenta

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

Ingrediënten

2 theelepels zout
300 g grofkorrelige griesmeel
5 eetlepels olijfolie
100 g versgemalen Parmezaanse kaas
zwarte peper
olie voor de vorm

Bereiding

Breng 1½ l water met het zout aan de kook, strooi de griesmeel er onder voortdurend roeren geleidelijk in en laat de polenta op matig vuur in 45-50 minuten al het vocht opnemen; roer regelmatig.
Roer er na 15 minuten de olie, de Parmezaanse kaas en de versgemalen peper door.
Doe de polenta over in een met olie ingesmeerde vorm en laat hem enigszins afkoelen.
Stort de polenta, als lauw is geworden, op een plank en snijd hem in dikke plakken.
Sprenkel er eventueel nog wat olijfolie over.

Pollo al balsamico (kip met balsamico)

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

Ingrediënten

4 enkele kipfilets
2 eetlepels bloem
zout
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels boter
enkele takjes verse basilicum
5 eetlepels droge witte wijn
3 eetlepels balsamicoazijn
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Snijd de kipfilets in plakken.
Strooi de bloem en zout op een plat bord en wentel er de plakjes kipfilet door, zodat ze aan alle kanten met bloem zijn bedekt.
Verhit de olie in een grote koekenpan verhitten en bak de kip in ± 6 minuten lichtbruin; keer het vlees halverwege.
Laat de boter in stukjes tussen de plakjes kipfilet smelten en bak de kip nog ± 2 minuten op laag vuur in de boter; keer het vlees halverwege.
Schenk de wijn erover en laat ± 5 minuten zachtjes koken, tot het meeste vocht is verdampt.
Snijd de basilicumblaadjes in reepjes.
Verwarm 4 borden voor.
Schep de plakjes kip met het stoofvocht op de borden, sprenkel er de balsamicoazijn over en bestrooi met basilicum en peper.
Geef er risotto en bleekselderij bij.

Pollo al cava (kip van de wijnkelder)

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

Ingrediënten

1 kip van 2½ kg
500 g prei
6 eetlepels olijfolie
2 flesjes 'keukenwijn'
1 bekertje room
zout
peper
witte rijst

Bereiding

Maak de kip goed schoon of vraag de poelier, de poten, de kop en de punten van de vleugels eraf te snijden.
Haal de ingewanden eruit.
Was en droog de kip en bestrooi hem van binnen en van buiten met peper en zout.
Maak de prei schoon en gebruik ook het zachtste gedeelte van het groen.
Snijd de prei in stukjes en bak die in de olie, zonder dat ze verkleuren.
Leg de groente op de kip en schenk de wijn erover.
Leg het deksel op de pan, zet hem op laag vuur en laat 1 uur zachtjes koken.
Draai de kip af en toe om.
Haal de kip uit de pan en laat hem onder de ovengrill bruin worden.
Bestrijk hem met water of met zijn eigen jus.
Voeg de room aan de saus toe en klop hem goed door.
Snijd de kip in stukken.
Serveer met de prei en de saus en met bergjes rijst.

Pollo alla diavola (gegrillde braadkuikens)

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

Ingrediënten

2 braadkuikens
1 citroen
3 eetlepels olijfolie
zout
10 zwarte peperkorrels
1 geperst teentje knoflook

Bereiding

Verdeel de braadkuikens in de lengterichting in tweeèn.
Leg de kipdelen in een schaal en begiet ze met het citroensap en de olijfolie.
Doe de peperkorrels en de knoflook erbij en laat de kip 2-8 uur in de koelkast marineren.
Verwarm de grill goed voor en grill de kipdelen op een rooster met de huid naar boven.
Draai de kip na 10 minuten om als het vel is gebruind.
Kwast de kip af en toe in met de marinade om uitdrogen te voorkomen.
Na 30-35 minuten is de kip gaar.
U kunt de kip ook op de barbecue grillenen.

Pollo con cigalas (kip met rivierkreeftjes)

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

Ingrediënten

1 kip in 8 stukken
12 rivierkreeftjes
1 ui
3 teentjes knoflook
3 rijpe tomaten
1 glas witte wijn
peper
zout
olie

voor de saus

1 theelepel geraspte chocolade
8 geroosterde amandelen
1 theelepel pijnboompitten
1 snee geroosterd brood

Bereiding

Pel en snipper de knoflook en de ui.
Snijd de tomaat in stukjes.
Vijzel de ingrediënten voor de saus in een mortier fijn of snijd ze zeer fijn.
Kruid de kip en braad hem in een braadpan in de olie goudbruin.
Voeg de rivierkreeftjes toe en bak nog 5 minuten.
Haal ze uit de pan en bak de ui en de knoflook in de achtergebleven olie.
Voeg de tomaat toe en laat nog 5 minuten bakken.
Voeg 1 glas warm water toe, kook nog 5 minuten op hoog vuur en druk het mengsel dan door een fijne zeef of pureer het geheel met een staafmixer of keukenmachine.
Doe de kip en de rivierkreeftjes terug in de pan, doe de saus erbij en breng het geheel weer aan de kook.
Laat 15 minuten sudderen.
Voeg de wijn toe en laat nog eens 15 minuten sudderen.
Voeg de saus met de chocolade toe, breng op smaak met zout en peper en laat dit op zacht vuur nog 5 minuten staan.

Pollo con funghi (kip met gebakken paddestoelen en salie)

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
3 eetlepels fijngesneden peterselie
½ eetlepel fijngesneden salieblaadjes
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 kip in 8 stukken
1½ dl rode wijn (Chianti)
250 g verse paddestoelen (champignons, shii-take, cantharellen, boleten) in plakjes
2-3 dl kippenbouillon (van tablet)
3 ontvelde tomaten in stukjes

Bereiding

Verhit de olie en bak de peterselie, salie en knoflook hierin ± 3 minuten zachtjes.
Voeg de kipdelen toe en braad die in 5-10 minuten rondom bruin.
Schenk de wijn erbij en laat 5 minuten sudderen.
Voeg de paddestoelen toe, schep even om en schenk de bouillon erbij.
Laat de kip op zacht vuur 20-30 minuten stoven.
Voeg dan de tomaten toe en laat nog ± 15 minuten sudderen.
Als verse paddestoelen niet voorradig zijn, kunt u dit gerecht maken met gedroogde paddestoelen.
Giet kokend water over de gedroogde paddestoelen en laat ze hierin ± 1 uur weken.
Snijd de paddestoelen daarna in reepjes en verwerk ze verder als verse paddestoelen.

Pollo tonnato (kip-tonijntaartje)

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ kippenbouillontablet
2 kipfilets
1 blikje tonijn naturel (180 g, John West)
2 theelepels citroensap
3 eetlepels mayonaise
1 eetlepel slagroom
2 eetlepels kappertjes (potje, Grand'Italia)
zout
(vers)gemalen zwarte peper
12 sprietjes bieslook
8 blaadjes sla
keukenmachine
keukenpapier
uitsteekvormpje, doorsnede ± 8 cm

Bereiding

Breng in een steelpan ½ l water aan de kook.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Verkruimel het bouillontablet boven het kokende water en kook de kipfilet hierin in ± 5 minuten gaar.
Neem de kip uit de pan en laat afkoelen.
Giet de tonijn af.
Maal in een keukenmachine de kip, de tonijn, 1 theelepel citroensap, de mayonaise, de slagroom en 1 eetlepel kappertjes grof en breng op smaak met zout en peper.
Knip de bieslook erboven fijn en schep die erdoor.
Was de sla en dep hem met keukenpapier droog.
Steek met een uitsteekvormpje 8 rondjes uit de sla.
Zet het vormpje midden op een bord en leg er een slarondje in.
Schep er 1/8 deel van het tonijnmengsel in en strijk dat glad.
Leg hierop weer een slarondje, schep er weer 1/8 deel van het tonijnmengsel in en strijk het glad.
Maak op de zelfde manier op 3 andere borden elk taartje.
Garneer met de rest van de kappertjes.

Polvorones (anijskoekjes)

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

Ingrediënten

350 g bloem
½ theelepel bakpoeder
70 g suiker
1 zakje vanillesuiker
1 theelepel anijszaadjes
175 g boter
1 losgeklopt ei
poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
Vermeng de bloem met het bakpoeder, de suiker, de vanillesuiker en de anijszaadjes, voeg de koude boter toe en snijd die met 2 messen in stukjes.
Voeg het ei en 2 eetlepels koud water toe en kneed er met koele hand een egaal deeg van.
Vorm ± 30 balletjes van het deeg.
Leg de helft op de bakplaat en bak de koekjes in ± 20 minuten goudgeel en gaar.
Bak de rest van de koekjes op dezelfde manier.
Bestuif de koekjes royaal met poedersuiker.

Pom uit Suriname

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

Ingrediënten

1 kip
zout
peper
nootmuskaat
200 g zoutvlees
125 g boter
2 gesnipperde uien
3 grote tomaten in stukjes
2 kippenbouillontabletten
2 dl water
6 takjes peterselie
6 takjes selderij
1½ kg taya (eventueel uit de diepvries)
het sap van 2 sinaasappels
het sap van 2 citroenen
2-3 eetlepels suiker

Bereiding

Snijd de kip in stukken en wrijf die in met een mengsel van zout, peper en nootmuskaat.
Snijd het zoutvlees, dat u van tevoren voor een deel heeft ontzout, in stukjes.
Smelt de boter en braad de kip hierin snel bruin; ze hoeft beslist niet gaar te zijn.
Voeg de ui, de tomaat en het zoutvlees toe, samen met de bouillontabletten, het water en de fijngehakte peterselie en selderij.
Als de bouillonblokjes zijn opgelost, is de kip klaar voor verdere bewerking in de pom.
Rasp de taya heel fijn en breng hem op smaak met het sinaasappel- en citroensap, de suiker en de jus van de kip.
Doe een laagje van deze gekruide taya in een vuurvaste schaal, leg de stukken kip erop en bedek de stukken kip met de rest van de taya.
Leg enkele klontjes boter op de pom en bak die in ± 1½ uur in een op 230°C voorverwarmde oven.
De pom krijgt dan een donkerbruine korst en ziet, als hij gaar is, vanbinnen goudgeel.
Eet de pom met rijst en groenten.

Info: Pom is een typisch Creools gerecht. Het wordt gemaakt van kip en taya. Taya of tayer is een grote, dikke wortel met een bruine schil. Als u die schil eraf snijdt, houdt u het gedeelte over dat voor de pom wordt gebruikt. Een surinamer van Creoolse afkomst heeft niet echt een verjaardag gevierd, als er geen pom aan te pas komt. Pom hoort overigens bij alle feesten. De pom wordt in een grote braadslee gebakken en iedereen die op het feest komt, kan meeeten.

Pomelosalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 rijpe pomelo
150 g gekookte garnalen
75 g geroosterd varkensvlees
¼ dl limesap
¼ dl vissaus
25 g chilijam
25 g palmsuiker
25 g geroosterde gemalen kokos
175 g kokoscrème
zoete basilicumbladeren

Bereiding

Schil de pomelo en breek het vruchtvlees in stukjes.
Pel de garnalen.
Maal de helft van de garnalen en hak het varkensvlees fijn.
Doe het limesap, de vissaus, de chilijam en de suiker in en kom en roer alles goed door elkaar.
Voeg dan de gemalen garnalen, het varkensvlees, de geroosterde kokos en de kokoscrème toe en ga door met roeren tot alles goed is vermengd. Doe het fruit erbij en roer dat goed door het mengsel zodat de stukjes fruit overal bedekt zijn.
Leg het fruit op een schaal, leg de overgebleven garnalen er omheen en garneer alles met de basilicumbladeren.

Pomodorini al forno (gemarineerde tomaten)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 trostomaten
1 teentje knoflook
12 verse basilicumblaadjes
zout, (vers)gemalen peper
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
ovenschaal (± 20 x 30 cm)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C of gasovenstand 4.
Breng in een pan ruim water aan de kook.
Kruis de tomaten in, dompel ze enkele seconden in het kokende water onder, spoel ze onder koud water af en ontvel ze. Halveer de tomaten.
Pel de knoflookteen en snipper hem fijn.
Leg de tomaten met de snijkant naar boven in de ovenschaal, verdeel de knoflook over de tomaten en bestrooi ze met zout en peper.
Besprenkel de tomaten dun met olie en leg op elke tomaat 1 basilicumblaadje.
Keer de tomaten en bak ze ± 20 minuten in het midden van de oven.
Neem de tomaten uit de oven en laat ze afkoelen.
Klop in een kommetje de azijn en de rest van de olie tot een dressing en breng die op smaak met zout en peper.
Leg de tomaten op 4 borden, besprenkel ze met de dressing en garneer met een blaadje basilicum.

Pompoen-aardappelstamppot met garnalen en tomatenjus

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

Ingrediënten
voor de tomatenjus

1 klein blikje tomatenpuree
1 theelepel kerriepoeder
½ theelepel komijn
2 tenen knoflook
peper en zout uit de molen

voor de stamppot

750 g zoete aardappelen
750 g pompoen
500 g gemengde bonen, zoals sperziebonen, peultjes en
snijbonen
4 eieren
1 pepertje
250 g cocktailgarnalen

Bereiding
Bak voor de jus de tomatenpuree in een pan met anti-aanbaklaag uit tot ze zoetig gaat ruiken.
Voeg de kerrie, de komijn en de knoflook uit de pers toe en blus af met zoveel water dat een mooie jus ontstaat.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de aardappelen en de pompoen in grove stukken en kook ze samen ± 25 minuten in gezouten water.
Snijd de bonen grof.
Blancheer ze 2 minuten in ruim gezouten water en spoel ze koud af.
Kook de eieren hard, laat ze schrikken, pel ze en snijd ze in vieren.
Snijd het pepertje fijn, verwijder de zaadjes.
Rijg de garnalen aan satéstokjes.
Giet het pompoen-aardappelmengsel af en laat, zonder deksel, op laag vuur alle vocht verdampen.
Stamp alles dan schel fijn.
Schep de bonen en de rode peper erdoor en roer een lepel jus door de stamppot.
Giet de rest van de jus in een kommetje.
Bak de garnalenspiesen in dezelfde pan in het restje van de jus aan beide kanten ± 2 minuten en serveer ze bij de stamppot.
Leg de eieren erbij en schep de jus erover.

Variatietip: Vervang de gemengde bonen door kousenband.

Variatietip: Gebruik geen zoete aardappelen, maar 375 g gewone aardappelen en 375 g knolselderij en stamp die met de pompoen fijn. Roer er 1 theelepel kerriepoeder door.

Pompoen-linzensaus

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

Ingrediënten

1 kg pompoen
1 grote ui
3 bleekselderijstengels
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
½ l groentebouillon (tablet)
1 blaadje laurier
1 takjes tijm
1 eetlepel paprikapoeder
150 g rode linzen
8 takjes bladselderij
150 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Verwijder de dikke schil en de zaadlijsten van de pompoen en snijd het vruchtvlees in stukken.
Snipper de ui, snijd de bleekselderij in kleine blokjes en fruit die met de teentjes knoflook uit de pers in de verhitte olie.
Voeg de pompoenstukken toe en bak ze 5 minuten mee.
Giet de bouillon erop, voeg de laurier, tijm en paprikapoeder toe, breng de massa aan de kook en laat de pompoen in 30 minuten zachtjes gaar worden.
Neem de helft van de pompoenstukjes met een schuimspaan uit de pan, pureer ze en giet de puree terug in de bouillon.
Voeg de linzen toe en laat de dunne saus nog 15-20 minuten koken tot de linzen gaar zijn en de saus dik is.
Snijd het selderijblad kleiner en laat die de laatste 3 minuten met de saus meekoken.
Serveer met macaroni en geraspte kaas

Variatietip: Fruit bij de ui en de knoflook nog 1 eetlepel korianderpoeder en 1 theelepel komijnpoeder mee.
Laat de pompoenstukjes heel, roer er 1 blikjes tomaatstukjes met het vocht bij en bind de dunne bouillon met 5 eetlepels rode variatiesaus.
Laat de inhoud van een blikje kikkererwten uitlekken en roer de kikkererwten bij de saus.
Bestrooi met gehakt koriandergroen en grofgehakte walnoten.

Pompoensaus

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

Ingrediënten

1 kg pompoen
2 eetlepels olijfolie
1 gesnipperde ui
1 kippenbouillontablet
1/8 l slagroom
zout
peper
nootmuskaat
50 g gezouten pepita's (pompoenpitten, notenbar)

Bereiding

Verwijder de pitten uit de pompoen, snijd het vruchtvlees uit de schil en snijd het in stukjes.
Verhit in een pan de olie en bak de ui daarin ± 3 minuten zachtjes.
Voeg de pompoen toe en bak nog ± 5 minuten.
Verkruimel het bouillontablet erboven, voeg 1 dl water toe en kook de pompoen met het deksel op de pan in ± 15 minuten gaar.
Pureer de pompoen in een keukenmachine met het vocht en de slagroom en breng de saus op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Schenk de pompoensaus over de pasta en strooi er de pepita's over.
Geef er geraspte oude kaas bij.
Lekker bij pijpmacaroni.

Pompoensoep 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

1½ kg pompoen
2 uien
2 appels (Jonagold)
1 eetlepel boter of margarine
1 eetlepel bruine basterdsuiker
nootmuskaat
1 theelepel kaneelpoeder
2 kippenbouillonblokjes
1 dl slagroom
zout
(versgemalen) peper
1 zakje croûtons

Bereiding

Pompoen schillen en in stukken snijden.
Uien pellen en snipperen.
Appels schillen, in vieren snijden, klokhuizen verwijderen en in stukken snijden.
In hoge pan boter verhitten en ui ca. 3 minuten fruiten.
Pompoen, appel en suiker toevoegen en ca. 5 minuten op matig vuur al omscheppend bakken.
Nootmuskaat naar smaak erboven raspen, ½ theelepel kaneel en 1 l water toevoegen.
Bouillonblokjes erboven verkruimelen.
Soep in ca. 20 minuten zachtjes gaar koken.
Intussen slagroom lobbig kloppen en op smaak brengen met nootmuskaat, rest van kaneel, zout en peper.
Soep met staafmixer pureren en op smaak brengen met zout en peper.
Soep in diepe borden scheppen en garneren met kruidige room.
Bestrooien met croûtons.

Pompoensoep met curry en shii-take

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

Ingrediënten

30 g boter
2 blokjes gevogeltebouillon
2 takjes groene selder
kerriepoeder
2 preien
peper
zout
1 kg pompoen
verse kruiden
1 bokaal gedroogde shii-take

Bereiding

Laat de shii-takes weken volgens de aanwijzingen op de bokaal.
Maak de prei en de selderij schoon en snijd ze in stukken.
Verwijder de zaden uit de pompoen en snijd het vruchtvlees in grove blokjes.
Stoof de groenten en de pompoen in de boter.
Leng aan met 1 l water, voeg het verkruimelde bouillonblokje toe en kruid met curry, peper en zout naar smaak.
Laat 30 à 40 minuten pruttelen op een zacht vuurtje.
Mix, voeg de uitgelekte shii-take toe, breng op smaak en laat een tiental minuten doorkoken.
Bestrooi de soep met verse kruiden : koriander, peterselie, bieslook alvorens op te dienen.

Pompoenstamppot met gember

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

Ingrediënten

1 teentje knoflook
400 g oranje pompoen
2 preien
1½ kg aardappelen
zout
40 g boter
75 g rozijnen
1 (vlees)bouillontablet
1 dl Griekse yoghurt (op kamertemperatuur)
½ theelepel gemberpoeder
1 theelepel ketoembar
¼ theelepel kaneelpoeder
peper
3 takjes korianderblad
4 hamburgers

Bereiding

Pel en snipper de knoflook.
Maak de pompoen schoon en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Snijd de prei in dunne ringen.
Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar.
Fruit de knoflook met de pompoen en de rozijnen 5 minuten in de hete boter.
Verkruimel het bouillontablet erboven, schenk de yoghurt erbij en breng aan de kook.
Kook de pompoen in ±15 minuten gaar.
Stamp de aardappelen met de pompoen en het stoofvocht, het gemberpoeder, de ketoembar en het kaneelpoeder door elkaar.
Schep de prei erdoor en breng op smaak met wat peper en zout.
Garneer met wat korianderblad.
Serveer met de hamburgers.

Poo ja (gevulde krabschalen)

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

Ingrediënten

4 middelgrote krabben
125 g mager varkensvlees
1 kleine rode ui
2 teentjes knoflook
2 cm verse gember aan een stuk
1 theelepel gehakte korianderwortel
2 fijngehakte korianderbladeren
125 ml dikke kokosmelk
25 g maïsmeel
1 licht opgeklopt ei
zout naar smaak
versgemalen zwarte peper
olie om te frituren

Bereiding

Kook de krabben in fel kokend water.
Verwijder voorzichtig de bovenste schalen en leg deze apart.
Haal al het vlees uit de schaal en de klauwen en snijd dit fijn.
Hak het varkensvlees heel fijn of maal het met een vleesmolen.
Hak de ui, de knoflook en de gember fijn.
Doe alle ingrediënten in een schaal en meng ze goed door elkaar.
Doe het mengsel in de krabschalen en laat ze in een stoompan 30 minuten stomen.
Laat de schalen buiten de stomer afkoelen en frituur ze vlak voor het serveren ± 2 minuten in kokendhete olie tot de bovenkant goudbruin is.

Poo paad gari (gekruide krab)

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

Ingrediënten

4 verse krabben van ieder ± 450 g
4 verse rode pepers
1 rode ui
2 teentjes knoflook
2 lente-uitjes
olie om te frituren
25 g sambal
zout naar smaak
versgemalen zwarte peperkorrels
175 ml dikke kokosmelk
versgehakte korianderbladeren

Bereiding

Kook de krabbel 3-4 minuten in fel kokend water en hak ze vervolgens in stukken.
snijd de pepers in kleine lange strookjes en hak de uien, de knoflook en de lente-uitjes in stukken.
Verwarm de olie in een wadjan tot er bijna rook af komt, voeg de stukken krab eraan toe en frituur 5 minuten.
Haal de krab uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Giet de meeste olie weg, doe de uien en de peper in de wok en smoor 3-4 minuten.
Voeg de sambal, zout en versgemalen zwarte peper toe en laat het geheel onder voortdurend roeren nog 2 minuten koken.
Giet de kokosmelk erbij, roer het goed door elkaar en breng het opnieuw aan de kook.
Temper het vuur, doe de stukken krab en de lente-uitjes bij de saus en laat het geheel 2 minuten sudderen.
Doe het gerecht over op een schotel en strooi er de versgehakte korianderbladeren over.

Poo tom gathi (stoofpot van 'mud'krab en kokosmelk)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 'mud'krabben
3 korianderwortels
4 teentjes knoflook
10 zwarte peperkorrels
2 sjalotten
4 kleine groene pepers
4 stengels citroengras
1 stuk Kaffir limeschil
175 ml kokosroom
750 ml kokosmelk
25 ml vissaus
25 ml vers limesap
25 g palmsuiker
gehakte verse rode pepers

Bereiding

Maak de krabben schoon en laat ze in fel kokend water 5 minuten koken.
Laat ze vervolgens goed uitlekken, breek de poten af en hak de krabben in hapklare brokken (breek de schalen een beetje, zodat het vlees er beter uit te halen is).
Doe de korianderwortels, de knoflook en de peperkorrels in een vijzel en stamp tot een gladde massa ontstaat.
Snijd de sjalotten, de pepers, het citroengras en de limeschil in plakjes.
Schenk de kokosroom in een diepe sauspan, breng het aan de kook en voeg al roerend de kruidenmassa toe.
Laat 3 minuten doorkoken, voeg dan de sjalotten, de pepers, het citroengras, de limeschil en de kokosmelk toe en breng het opnieuw aan de kook.
Voeg de krab toe, breng het geheel op smaak met vissaus, limesap, en palmsuiker en laat 4-5 minuten doorkoken.
Doe het geheel op een schotel en garneer met de stukjes rode peper.

Poolse bietensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Pools	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ l water
400 g bieten
500 g vlees met been
200 g soepgroente
5 g gedroogde paddestoelen
50 g uien
¼-½ l zuur bietenaftreksel
1 laurierblaadje
witte peper
zout
suiker
1 teentje knoflook

Bereiding

Was de geweekte paddestoelen en de beentjes met het vlees, giet er het water op, voeg zout toe en laat het vlees zachtjes koken.
Kook of bak de bieten in de schil, goed afgeborsteld en gewassen, afzonderlijk gaar; laat ze, als ze gaar zijn, uitlekken, pel ze en rasp ze grof.
Breng de soep met fijngewreven knoflook met zout, suiker en het zure bietenaftreksel op smaak.
Dien de soep op met witte of bruine bonen, boekweitgrutten en/of hard gekookte eieren.
De door een fijne zeef gezifte en ontvette heldere bietensoep kan worden opgediend met pasteitjes, met ravioli of met brosse biscuitjes.
het overgebleven afgetrokken vlees kan als vulsel voor de pasteitjes en de ravioli worden gebruikt.
Bietensoep wordt ook wel toebereid met bouillon en ham, of met spek en worst.

Poolse knolselderijsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Pools	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

15 g gedroogd eekhoorntjesbrood
¼ l zeer heet water
100 g schoongemaakte en fijngehakte knolselderij
100 g fijngehakte ui
60 g boter
1½ dl zure room
1½ dl verse room
1 eetlepel bloem
dillegroen of peterselie
zout
peper

Bereiding

Giet het zeer hete water over het eekhoorntjesbrood en laat het 20-30 minuten weken.
Zweet intussen in een gesloten pan de knolselderij en de ui in de boter uit tot de groenten zacht worden.
Voeg het eekhoorntjesbrood en het weekvocht toe en laat het in de gesloten pan sudderen tot de groenten gaar zijn.
Pureer de groenten in een foodprocessor of draai ze door een moulin-légume en doe de puree terug in de pan.
Meng de zure room en de verse room met de bloem tot een glad papje en roer dit door de soep, terwijl ze warm wordt.
Laat de soep 5 minuten pruttelen, tot de bloemsmaak verdwijnt.
Als de soep naar uw smaak te dik is (wat kan gebeuren als de groenten in een foodprocessor worden gepureerd), verdun haar dan met wat water.
Breng de soep op smaak met fijngehakt dillegroen of peterselie, zout en peper.
Geef croûtons bij.

Popcorn met pittige noten

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

Ingrediënten

100 g popcorn
2 eetlepels olijfolie
125 g blanke amandelen
125 g geroosterde
ongezouten casbewnoten
2 eetlepels sesamzaad
1 eetlepel komijnzaad
1 eetlepel korianderzaad
1 theelepel gedroogde cayennepeper
1 eetlepel paprika
¼ kop geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Bereid de popcorn zoals aangegeven op de verpakking en verdeel hem over 2 kommen.
Rooster de amandelen in wat hete olie en voeg de cashewnoten, alle zaden, cayennepeper en paprika toe.
Verwarm alles onder voortdurend roeren tot de geuren vrijkomen.
Neem de pan van het vuur, voeg de kaas toe en schep de noten op de popcorn.
Af laten koelen en serveren.

Tip: maak deze lekkernij hoogstens 1 uur van tevoren.

Porco com ameijoas a alentejana (varkensvlees met schelpen)

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

Ingrediënten

1 kg varkensgebraad (haasje)
5 teentjes knoflook
1 eetlepel gemalen paprika
50 cl droge witte wijn (bij voorkeur Portugese)
1 vers laurierblad
1 snuifje zout
1 snuifje zwarte peper van de molen
24 venusschelpen
2 uien
1 dikke rode paprika
150 g geplette tomaten
100 g boter
1 klein gedroogd rood Spaans pepertje
1 snuifje gemalen cayennepeper
1 bos koriander
1 citroen

Bereiding

Snijd de dag ervoor het vlees in blokjes.
Pel en snijd de knoflookteentjes.
Doe het vlees, het knoflook, de wijn, de paprika, 3 koffielepels zout en de laurier in een grote diepe schotel.
Kruid royaal met peper, roer dooreen, bedek met plastic huishoudfolie en laat 12 uur op een koele plaats trekken, waarbij u twee of drie keer omroert.
Haal er de volgende dag de knoflook en de laurier uit.
Laat het vlees uitlekken boven een slakom.
Braad in een gietijzeren stoofpan, terwijl u roert, de blokjes vlees 10 minuten op hoog vuur bruin in de helft van de warme boter.
Haal het vlees eruit en houd het warm in een schotel die u opzijzet.
Laat de marinade boven de stoofpan door een fijne puntzeef lopen.
Krab de jus goed los, breng aan de kook en laat voor de helft indikken.
Giet de over de blokjes vlees.
Pel de uien en hak ze fijn.
Maak de paprika schoon en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Verkruimel de Spaanse peper.
Was zorgvuldig de venusschelpen.
Fruit in een sauteerpan de uien 5 minuten op matig vuur in de overige boter, en kleur dan de reepjes paprika 5 minuten op matig vuur.
Voeg er de geplette tomaten, de Spaanse peper en het geperste knoflook aan toe.
Meng en laat 3 minuten sudderen.
Voeg de venusschelpen (met hun schelp), het vlees en de marinade toe.
Doe het deksel op de pan en laat nog 10 minuten op een zacht vuurtje voortsudderen.
Schik de op een verwarmde dienschotel.
Garneer met plukjes koriander en partjes citroen.

Porco com ameijoas a alentejana (varkensvlees met schelpen)

Serveer er gekookte rijst bij.

Portugees konijn met sjalotjes

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

Ingrediënten

4 konijnenachterbouten
2 uien
300 g sjalotjes
wat peper
zout
4 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
2 kaneelstokjes
5 kruidnagels
3 laurierblaadjes
2 dl bouillon (tablet of pot)
2 blikjes tomatenpuree
1½ dl rode port

Bereiding

Pel en snipper de uien.
Wrijf de konijnenbouten in met peper en zout.
Pel de sjalotjes en halveer deze.
Maak de knoflook schoon.
Verhit in een grote braadpan de olie en bak hierin de uisnippers gedurende 3 minuutjes.
Pers de knoflook erboven.
Voeg nu de kruidnagels, de kaneelstokjes en de laurierblaadjes toe.
Bak het geheel nog zachtjes gedurende 2 minuutjes.
Schep het mengsel met een schuimspaan uit de pan en bak nu in dezelfde pan de de konijnenbouten in ongeveer 5 minuten rondom lichtbruin.
Voeg het uimengsel, de tomatenpuree en de bouillon toe.
Stoof dit alles met een deksel op de pan gedurende zo'n 30 minuten.
Voeg aan het mengsel de port, de sjalotjes en 0,15 l water toe.
Stoof met een deksel op de pan het konijnenvlees op een lage stand nog eens 2½ uur.
Schep vervolgens het vlees in een schaal.
Breng tot slot het stoofvocht op smaak met wat peper en zout.
Schenk het over het vlees.
Geef bij deze stoofpot stokbrood of rijst gemengd met een snufje kaneel.

Portugese aardappelen in knoflook en olie

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Schil vastkokende aardappelen, snijd ze in stukken en leg die in een ovenschaal.
Leg er naar smaak hele, ongepelde tenen knoflook op.
Ris de blaadjes van een takje rozemarijn en strooi die erover.
Overgiet de schotel rijkelijk met een goede olijfolie (eerste persing) en zet het gerecht ± 45 minuten in een matig warme oven (175°C); schep af en toe om.
De knoflook wordt zo boterzacht (zuig de teentjes uit) en ook de olie heeft een heerlijke knoflooksmaak gekregen.

Variatie: Meng stukken kip door het gerecht.

Portugese koolsoep met penne

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

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
100 g magere spekblokjes
3 eetlepels olie
750 g aardappelen
3 bouillontabletten
1 struik paksoy
100 g penne of elleboogjes
200 g chorizoworst aan een stukje
peper
zout

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Bak de spekblokjes in de olie krokant en bak de ui en de knoflook even mee.
Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes, breng ze in 2 liter water met de bouillontabletten aan de kook en kook ze 25 minuten.
Snijd de kool (ook de bladnerf en de aanzet) in ragfijne repen en voeg die na 10 minuten met de penne toe.
Haal het vel van de worst, snijd de worst in plakjes, voeg die de laatste 5 minuten toe en breng de soep met peper en zout op smaak.
Lekker met boerenbrood.

Variatietip: Gebruik rookworst i.p.v. chorizo en voorgekookte boerenkool i.p.v. paksoy. Voeg boterbonen (uit blik, met het vocht) toe.

Portugese rijstsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Portugees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g Lassie toverrijst
zout
water
4 eetlepels halfvolle mayonaise
peper
3 tomaten in partjes
1 gele paprika in reepjes
½ potje zwarte olijven zonder pit
4 eetlepels grofgehakte peterselie
150 g gekookte ham in reepjes

Bereiding

Kook de rijst in lichtgezouten water volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Klop de mayonaise door de nog warme rijst en laat de rijst iets afkoelen.
Meng er de partjes tomaat, de reepjes paprika, de olijven en de peterselie door.
Laat de smaken enige tijd intrekken.
Schep vlak voor het serveren de ham door de salade en dien de salade op met eventueel nog wat extra olijfolie.

Portugese stoofpot met mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Portugees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 tomaten
250 g varkensfilet
1 dl witte wijn
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel bloem
1 eetlepel gehakte verse peterselie
1 kg. mosselen
1 teentje knoflook
½ theelepel gedroogde tijm
½ theelepel gedroogde basilicum
boter
peper
zout

Bereiding

Het varkensvlees in hete boter in de koekenpan rondom bruin bakken.
Het vlees in blokjes snijden, in de kleine ovenvaste schaal doen en (afgedekt) in 4-5 minuten op 70 procent gaar maken.
Tot verder gebruik laten staan.
De ui en knoflook pellen en fijn snipperen, de tomaten ontvellen door ze 15 seconden in heet water te leggen en in vieren snijden.
De mosselen enkele keren goed onder koud stromend water afspoelen.
Geopende exemplaren weg gooien.
De olie in de grote ovenvaste schaal (onafgedekt) in 1 minuut op vol vermogen heet laten worden.
De tomaat toevoegen en (onafgedekt) in 3-4 minuten tot pap laten koken.
De bloem met enkele lepels wijn tot een glad papje roeren, de rest van de wijn bij de tomaten doen en alles in 1-2 minuten op vol vermogen aan de kook laten komen.
De mosselen erbij doen en (afgedekt) in 8-10 minuten op 100 procent gaar laten worden.
De mosselen tussendoor een paar keer opschudden.
Ongeopende exemplaren verwijderen.
De mosselen uit de schelp nemen, het kookvocht bewaren.
Het kookvocht binden met de aangelengde bloem (hiervoor alles kort op vol vermogen verwarmen) en de peterselie, tijm en basilicum erdoor roeren.
Het vlees, de mosselen en de saus met elkaar vermengen, de stoofpot op smaak brengen met zout en peper en nog kort op vol vermogen verwarmen.
Dit gerecht is perfect, je hoeft er alleen maar brood bij te geven.

Info: Deze traditionele stoofpot is snel en gemakkelijk te bereiden in de magnetron. De Portugezen stellen vanzelfsprekend een meer complexe handeling op prijs.

Portugese tomatensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Portugees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g magere spekblokjes
1 grote ui
1 teentje knoflook
1 blikje tomatenpuree
2 grote vleestomaten
peterselie
selderij
tijm
laurier
1 theelepel gedroogde basilicum
klein schepje suiker
2 eetlepels rijst
zout

Bereiding

Laat het spek zachtjes uitsmelten en fruit hierin de gesnipperde ui en knoflook, maar laat deze niet bruin worden.
Voeg er de tomaten bij, gepeld, van vocht en pitjes ontdaan en in stukken gesneden.
Laat die even meefruiten.
Voeg er dan 1¼ l water bij, waar de tomatenpuree, fijngehakte peterselie en selderij, wat tijm en laurier, de basilicum, suiker, zout en rijst zijn doorgeroerd.
Laat de soep zo in ongeveer 20 minuten gaar koken.
Strooi er wat verse peterselie over.

Potage crème Aurore

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

Ingrediënten

50 g boter
40 g bloem
6½ dl kalfs- of kippenbouillon
200 g rijpe, vlezige tomaten
1 sjalotje
peper
zout
1 eetlepel boter
1½ eetlepel kleine dobbelsteentjes wortel
1½ eetlepel kleine dobbelsteentjes sperzieboontjes
¾ eetlepel kleine dobbelsteentjes bleekselderij
¾ dl room

Bereiding

Smelt de boter, voeg de bloem toe en laat het mengsel 2-3 minuten fruiten.
Voeg van het vuur af de bouillon toe, breng de soep aan de kook en laat haar 30-40 minuten sudderen.
Veeg de tomaten schoon, snijd ze in tweeën en knijp het zaad eruit.
Snijd ze klein en doe ze met het gehakte sjalotje en de boter in een pan.
Breng ze op smaak en kook ze tot een dikke brij.
Wrijf ze door een zeef en voeg ze aan de soep toe.
Kook intussen de worteltjes in een beetje bouillon en de selderij en de boontjes in wat water.
Schuim de soep af, voeg de room toe en controleer de smaak.
Voeg de groenten toe en breng de soep voorzichtig tegen de kook aan.

Potée Lorraine

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

Ingrediënten

4 dunne casselerribkarbonades (samen 300 g)
250 g gerookt mager spek aan een stuk
350 g winterwortel
1 ui
1 kruidnagel
1 blaadje laurier
1 takje tijm
1 tak peterselie
1 teentje knoflook
45 g bakboter of reuzel
250 g (pittig gekruide) dunne saucijsjes
500 g spitskool
750 g aardappelen
150 g sperziebonen
1 blik boterbonen
8 sneetjes stokbrood
dijon-mosterd

Bereiding

Kook de karbonaadjes met het gerookte spek onder water 5 minuten en controleer op zout.
Giet eventueel het water af, breng het vlees opnieuw onder water aan de kook, giet het water af en dep het vlees droog.
Snijd de winterwortel in plakjes of reepjes.
Besteek de ui met de kruidnagel, bind de laurier, tijm en peterselie samen, pel de knoflook niet.
Verhit de bakboter in een braadpan, voeg het vlees, de worteltjes, de ui en de kruiden toe, bak alles al omscheppend even en strooi er een flinke draai peper over.
Giet er dan zoveel water op, dat het net onder staat, breng het gerecht aan de kook en laat het afgedekt 1 uur sudderen.
Was de saucijsjes onder heet water en prik ze in.
Was de spitskool en snijd hem in zessen.
Schil de aardappelen, haal de bonen af, laat de boterbonen uitlekken.
Voeg de worstjes en de groenten toe en laat de potée 30 minuten koken.
Rooster de sneetjes stokbrood en verdeel ze over 4 soepkommen of -borden.
Giet het vocht uit de pan voorzichtig in een tweede pan af, snijd wat groenten kleiner, doe die in de soepkommen, vul aan met bouillon en serveer dit als soep vooraf.
Houd de rest warm en serveer die daarna als hoofdgerecht.
Geef er Dijonmosterd bij.

Info: Een klassieke Franse groentesoep-maaltijd, waarin meerdere vleessoorten worden gebruikt, gecombineerd met geurige wintergroenten.

Potted shrimps (garnalenpotje)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g verse Noordzeegarnalen (gewicht na pellen}
225 g boter
1 laurierblad
een mespunt versgemalen nootmuskaat of foelie
versgemalen zwarte peper
zeezout
cayennepeper

Bereiding

Maak geklaarde boter door de boter in een pannetje langzaam te verhitten tot het kookpunt.
Laat een paar seconden borrelen en zeef de boter dan door een met kaasdoek beklede zeef in een kom.
Laat afkoelen en in de koelkast opstijven.
Haal de boter uit de kom en schraap eventueel bezinksel aan de onderkant eraf.
Doe de boter in een kom die boven een pan met zacht kokend water is geplaatst.
Voeg het laurierblad, de nootmuskaat of foelie en zwarte peper en zout naar smaak toe.
Voeg als de boter gesmolten is de garnalen toe en roer alles voorzichtig om.
Verwarm onder af en toe roeren nog 10 minuten.
Gooi het laurierblad weg en schep de garnalen in een schaaltje met een rechte zijkant of in kleine ramequin-schaaltjes.
Ze moeten juist bedekt zijn door de boter.
Laat afkoelen en bewaar in de koelkast.
Serveer met cayennepeper bestrooid als voorgerecht, met warme, bruine toast met boter en parten citroen.
In de koelkast blijven de garnalen 2-3 dagen goed of 2 weken als u ze helemaal verzegelt met nog meer geklaarde boter.

Tip:Schaaldieren zijn lekkerder op kamertemperatuur. Te warm smaken ze helemaal nergens naar, te koud komt de smaak niet tot zijn recht. Bewaar scliaaldieren in de groentela van de koelkast en consumeer ze op de dag van aankoop.

Poularde Tokio

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 poularde
½ broodje
125 g gemengd gehakt
1 ei
30 g gehakte amandelen
1 klein blikje of potje morellen op sap zonder pit
peper, zout, paprikapoeder
citroensap
2 eetlepels olie
maïzena
suiker
kaneel

Bereiding

Wrijf de poularde vanbinnen en vanbuiten met zout en citroensap in.
Kneed een farce van het ingeweekte en goed uitgeknepen broodje, het gehakt, het ei, de morellen en de amandelen.
Vul de poularde hiermee, naai hem dicht, bestrijk hem met olie en bestrooi hem met paprikapoeder.
Leg de poularde in de natgemaakte Römertopf, zet hem in een koude oven, die op 250°C is ingesteld en braad het gevogelte in ± 1½ uur gaar.
Giet het braadvocht in een pannetje af, voeg het kersensap toe en bind de saus met aangemengde maïzena.
Maak de saus af met suiker en kaneel.
Dien deze schotel op met aardappelkroketten en verschillende salades.

Variatietip: Bedek de poularde met lapjes spek.

Variatietip: Voeg 1 kop witte wijn toe. Deze wordt geheel door het gevogelte opgenomen en geeft hieraan een bijzonder fijne smaak.

Zoutloos dieet: Voeg geen zout toe en vervang het broodje door een sneetje zoutloos witbrood.

Poulet au Riesling uit de Elzas 1

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

Ingrediënten

1 scharrelkip
75 g boter
2 sjalotjes
½ fles Elzasser Riesling
250 g grot- of kastanjechampignons
1/8 l slagroom
zout
peper
wat beurre manié

Bereiding

Snijd de kip in stukken, strooi er peper en zout over en braad de kip in
de helft van de boter aan (laat de kip niet te veel bruinen!).
Doe er de gehakte sjalotjes bij en laat die even zweten.
Voeg de gesneden champignons en de Riesling toe (houd een beetje wijn achter).
Leg het deksel op de pan en laat het gerecht een uurtje stoven.
Haal de kip uit de pan en houd het vlees warm.
Laat de saus stevig inkoken tot er niet meer dan ½ cm in de pan staat.
Doe er dan de room bij en laat nog wat verder inkoken.
Bind de saus, als die nog te dun is, met wat beurre manié of maïzena.
Maak de saus met de overgebleven boter en wat peper en zout af en voeg vlak voor het serveren de laatste Riesling toe.
Leg de kip terug in de pan met de saus en serveer direct.

Poulet au Riesling uit de Elzas 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Braad 1 braadkip in een braadpan in 150 g boter bruin.
Giet er, als de kip bruin is, 1 glas voorverwarmde Rieslingwijn bij en laat de kip in ± 1 uur op laag vuur, onder nu en dan bedruipen, gaar worden.
Haal de kip uit de pan en houd hem warm.
Maak 1 eetlepel bloem met wat water aan en roer dit door de jus.
Roer vervolgens 50 g staafpâté met 3 eetlepels room tot een zachte massa en meng deze van het vuur af door de jus, die nu niet meer mag worden verhit.
Serveer de Rieslingkip met gestoofde zuurkool.

Praires met venkel en anijsparfum

Menugang	-	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg praires
1 ui
1 teentje look
½ venkel (200 g)
3 tomaten van 120 g
1 sjalotje
12 takjes dille
boter
1 takje tijm
1 steranijs
peper
zout
2 dl droge witte wijn (muscadet)
1 eetlepel Ricard of Pernod
stokbrood

Bereiding

Spoel de praires meermaals in veel water en lek uit.
Pel de ui.
Snipper fijn.
Pel en pers de look.
Snijd de venkel in kleine dobbelsteentjes, houd de beste stukjes als garnituur en de mindere als smaakelement bij het stoven van de praires.
Dompel de tomaten even in kokend water, fris ze op en pel.
Snijd ze in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Pel het sjalotje en snipper fijn. Fris 4 mooie takjes dille in veel water op.
Pluk de rest en hak ze fijn.
Smelt in een hoge pot een flinke noot boter en laat er de ui en de minder mooie venkelblokjes in glanzen.
Doe de schelpen in de kookpot en voeg er tijm, steranijs, de helft van de geperste look en vers gemalen peper aan toe.
Bevochtig met witte wijn, dek af en breng aan de kook.
Schud regelmatig op.
Laat alle schelpen volledig open gaan en schep de praires onmiddellijk uit het vocht.
Verwijder de schelpen en zeef het vocht.
Houd het vocht voor een latere bereiding.
Laat in een lage steelpan een flinke noot boter opbruisen.
Voeg de uisnippers, de rest van de geperste look en de venkelblokjes toe en laat ze glanzen.
Voeg de praires toe en breng op smaak met peper en een snuifje zout.
Meng en strooi er de tomaten over.
Werk snel. Neem de pan van het vuur.
Besprenkel met Ricard en bestrooi met gehakte dille.
Leg enkele schelpen in elk bord en versier met dilletakjes.
Dien onmiddellijk op.
Serveer er sneetjes stokbrood en een glas Muscadet de Sèvre et Maine bij.

Praires met venkel en anijsparfum

Info: Praires hebben bolle en dik geribbelde schelpen. Ze zijn geliefd voor hun vlees. Je kunt ze vinden van september tot april.

Prataad lom (garnalenloempia's)

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

Ingrediënten

20 middelgrote garnalen
1 theelepel gekneusde korianderwortel
1 theelepel gekneusde knoflook
¼ theelepels peperkorrels
50 ml vissaus
20 dunne loempiavellen
olie om te frituren

Bereiding

Pel de garnalen, maar laat de staarten zitten en doe ze in een smalle kom.
Stamp de korianderwortel, de knoflook en de peperkorrels in een vijzel tot alles goed fijn is.
Voeg de vissaus toe en meng alles goed door elkaar.
Giet het mengsel over de garnalen en laat ze 5 minuten marineren; keer ze een keer om, om voor een gelijke verdeling te zorgen.
Wikkel iedere garnaal in een loempiavelletje en plak de zijkanten met een beetje water vast.
Verwarm de olie in een wadjan tot ze begint te roken en bak de garnalen goudbruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze met een saus, zoals sojasaus, chilisaus of pruimensaus.

Prei-gehakt-camembertschotel

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

Ingrediënten

voor de aardappelpuree

1 kg aardappelen
zout
peper
25 g boter
5-6 eetlepels crème fraîche

voor de preischotel

75 g boter
4 grote preien in grove ringen
500 g rundergehakt
zout
peper
nootmuskaat
2-3 eetlepels olijfolie
1 (boeren)camembert van 250 g in plakken
1½ dl crème fraîche
1 mespunt tijm
1 mespunt rozemarijn
2 eetlepels paneermeel
1-2 eetlepels boter

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar en pureer ze.
Roer 25 g boter en de crème fraîche door de puree.
Smelt 75 g boter, schep de prei erdoor en smoor de prei onder voortdurend omscheppen in 10-15 minuten zachtjes gaar.
Kruid het gehakt met zout, peper en nootmuskaat.
Verhit de olie en bak het gehakt hierin in 5 minuten rul.
Schep het gehakt in een ingevette ovenschaal en verdeel er de prei over.
Leg de camembert op de prei en verdeel de crème fraîche over de camembert.
Strooi naar smaak tijm, rozemarijn, zout en peper over gerecht.
Verdeel de aardappelpuree over het gerecht en bewaar het afgedekt op een koele plaats.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Strooi het paneermeel over de aardappelpuree en leg er klontjes boter op.
Laat het gerecht in het midden van de oven in 25-30 minuten lichtbruin worden.
Dek het gerecht, als de bovenkant te bruin wordt, halverwege met aluminiumfolie af.

Prei-mosterdsoep met groene kruiden

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 aardappel
1 eetlepel olijfolie
200 g panklare prei
1 kruidenbouillontablet
2 plakjes rookvlees
1 eetlepel (groene kruiden)mosterd
½ eetlepel fijngehakte peterselie
½ eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding
Schil de aardappel en rasp hem grof.
Verhit de olie in een pan en schep de aardappel en de prei erdoor.
Voeg het bouillontablet en 4 dl water toe en kook de prei in ± 7 minuten zachtjes gaar.
Pureer de soep met een staafmixer of in een keukenmachine.
Snijd het rookvlees in dunne reepjes.
Verwarm de soep eventueel opnieuw en roer er de mosterd door.
Schep de soep in 2 warme diepe borden en strooi het rookvlees en de kruiden erin.

Prei en spruitjes met gekruide kip

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
1 zakje tandoorimix (Silvo)
2 eetlepels mangochutney
2 preien
1 gele paprika
250 g spruitjes
1 kleine ui
1 dl olie
175 g bulghur (gebroken tarwe, natuurwinkel)
¼ l kokend water
½ bakje kerstomaten
1 eetlepel diepvriesbasilicum

Bereiding

Bestrijk de kipfilet met de tandoorimix en de mangochutney en zet ze 1 nacht afgedekt weg.
Snijd de preien en de paprika in 'Chinese ruiten', maak de spruitjes schoon en halveer ze, snipper de ui.
Verhit in een roerbakpan de olie.
Schroei hierin de kipfilets rondom dicht en bak ze bruin.
Zet het vuur wat lager, voeg de uisnippers toe en fruit ze.
Voeg dan de prei- en paprikastukjes en de halve spruitjes toe en verwarm ze zachtjes (afgedekt) 10 minuten.
Overgiet in een kom de bulghur met het kokende water, laat dit 10 minuten staan en laat het dan uitlekken in een zeef.
Halveer de kerstomaten en warm ze bij de kip in de pan kort mee.
Doe de kip en de groenten over in een schaal.
Schep de bulghur bij het bakvet en roer dit met de basilicum om.
Snijd de kipfilet in plakjes.
Schep de groenten op de bulghur en leg de kipstukjes erbij.

Prei in de magnetron

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g prei

Bereiding

Snijd de prei in ringetjes en doe de groente zonder water in een schaal met de deksel erop.
Kook de prei 5 minuten op HOOG (100%) en laat 2 minuten nagaren.

Prei met vinaigrette en ardennerham

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

Ingrediënten

8 dunne preien
zout
1 citroen
peper
1 teentje knoflook
½ sjalotje
1 takje verse tijm
1 theelepel Dijonmosterd
2 eetlepels rode wijnazijn
1 dl zonnebloemolie
2 eetlepels olijfolie
8 iets dikker gesneden plakken Ardennerham

Bereiding

Haal de buitenste bladeren van de preien en snijd de onderkant en het groene deel eraf, zodat alle preien even lang zijn.
Was de preien en halveer ze overdwars.
Kook de preien in een pan met ruim water en zout in ± 20 minuten gaar.
Pers intussen de citroen uit en meng het sap met zout en peper.
Neem de preien uit de pan, spoel ze onder koud water af en laat ze uitlekken.
Leg ze in een schaal en schenk het citroensap erover.
Zet de schaal tot het gebruik in de koelkast.
Pel de knoflook en de sjalot en snipper ze fijn.
Neem de tijmblaadjes van de takjes en knip ze fijn.
Klop in een kom de knoflook, sjalot, tijm, mosterd en wijnazijn tot een dressing en schenk er, al kloppend, de olie bij.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de preien over 4 borden, schenk de vinaigrette erover en leg de plakjes ham aan één kant.

Preisalade

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

Ingrediënten

4 preien
1 ui
2 gekookte aardappelen
125 g rauwe ham
1 bekertje yoghurt
3 eetlepels wijnazijn
peper
1 eetlepel sojasaus

Bereiding

Laat de goed gewassen en in plakjes van 1 cm gesneden prei (alleen het witte gedeelte) samen met de gesnipperde ui even wellen in wat water met een snufje zout en laat ze daarna uitlekken.
Schep door dit ui- preimengsel de in plakjes gesneden aardappelen en stukjes rauwe ham en breng de salade op smaak met yoghurt, wijnazijn, peper en soja (of wat Aromat).
Zet alles een half uurtje koud weg en garneer daarna met halfhardgekookte, gehalveerde eieren.

Preisalade met pepercervelaat

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

Ingrediënten

500 g prei
350 g panklare krieltjes
1 pastabouillontablet
2 vleestomaten
150 g pepercervelaat
1/8 l zure room
2 eetlepels Amerikaanse fritessaus
peper, zout
3 eetlepels kappertjes

Bereiding

Snijd de prei in ringetjes, was deze en laat ze goed uitlekken.
Kook de krieltjes in water met het pastabouillontablet in ± 7 minuten gaar; giet ze af en schep ze door de prei.
Ontvel de tomaten en snijd ze in reepjes.
Snijd de worst in dunne plakjes.
Klop een dressing van de zure room, de Amerikaanse fritessaus, de kappertjes en wat peper en zout.
Schep het preimengsel, de tomaatreepjes, de cervelaat en de dressing goed door elkaar en laat het minimaal 30 minuten intrekken.
Lekker met een wit maanzaadbroodje.

Preischotel met varkensvlees

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g varkenspoelet (schouder)
boter
500 g prei
½ theelepel kerrie
½ blikje tomatenpuree
een restje jus
zout
peper
citroensap of azijn

Bereiding

Bak het poelet in de boter bruin.
Voeg de kleingesneden prei toe en bak deze met de kerrie even mee.
Voeg de tomatenpuree, het restje jus en wat zout en peper toe.
Laat het gerecht 3 kwartier sudderen tot het vlees gaar is.
Maak de ragoût op smaak met wat citroensap of azijn en bind desgewenst bij met wat bloem of maïzena.
Dien het gerecht op met droge rijst of aardappelpuree.

Preisoep met Boursin

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

Ingrediënten

2 preien
½ l bouillon
1 eetlepel boter
1 eetlepel bloem
1 pakje Boursin
witte wijn (naar smaak)
versgemalen peper

Bereiding

Maak de preien schoon, snijd ze in stukken en kook die met aanhangend water, afgedekt, 10 minuten in de magnetron op vol vermogen.
Giet er dan de bouillon bij en pureer de prei en de bouillon in de keukenmachine of met de staafmixer.
Smelt de boter in een maatbeker (van 1 l) in ± 1 minuut op vol vermogen en roer de bloem en de soep erdoor.
Zet de schaal terug in de magnetron en breng het geheel op vol vermogen in ± 5 minuten opnieuw aan de kook.
Roer de massa iedere minuut met een garde door.
Breng de soep op smaak met de Boursin, witte wijn en peper.

Preistamppot met ei

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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
zout
350 g shoarmareepjes
1 kg prei
40 g boter
1 dl melk
1 theelepel shoarmakruiden
peper
4 kleine eieren
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar.
Snijd de prei in ringen en was die.
Bak het vlees al omscheppend in 25 g boter bruin.
Voeg de prei toe en bak die 10 minuten mee.
Stamp de aardappelen met de melk, de shoarmakruiden en wat peper fijn.
Schep het preimengsel erdoor.
Bak 4 spiegeleitjes, leg die op de stamppot en garneer met de bieslook.

Preistamppot met paddestoelen

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

Ingrediënten

750 g afkokende aardappels
250 g gemengde paddestoelen
500 g prei
wat versgemalen peper
wat zout
50 g ongezouten hazelnoten
2 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel grove mosterd
20 g boter

Bereiding

Snijd de geschilde aardappels in stukken.
Maak dan de prei schoon.
Verwijder daarbij het buitenste blad en een stukje van de onderkant.
Snijd de prei hierna in ringen en spoel deze af.
Borstel de paddestoelen schoon en snijd ze in plakjes.
Hak tot slot de hazelnoten tot grove kruimels.
Kook de aardappels in iets gezouten water in pakweg 20 minuten gaar.
Laat tijdens de laatste 8 minuten de preiringen meekoken.
Voeg eventueel wat extra water toe.
Verhit ondertussen de boter en olie in een koekenpan en bak de paddestoelen op een vrij hoog vuur snel knapperig en lichtbruin.
Bestrooi ze met wat zout en versgemalen peper.
Giet vervolgens de aardappels en prei af en bewaar iets van het vocht.
Stamp de aardappels, de prei en de mosterd door elkaar.
Voeg eventueel een beetje van het bewaarde kookvocht toe.
Verdeel de gebakken paddestoelen over de stamppot.
Schep de stamppot in een warme schaal en bestrooi de stamppot met de notenkruimels.

Preistamppot met port salut

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

Ingrediënten

1 kg panklare kruimige aardappelen
zout
750 g panklare prei
1 dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)
200 g Port Salut le petit rond
½ beker crème fraîche à 200 g
versgemalen peper

Bereiding

Kook de aardappelen in weinig water met zout gaar.
Kook de prei 10 minuten in de bouillon.
Snijd de korstjes van de kaas en snijd de kaas in stukjes.
Giet de aardappelen af en stamp ze met de crème fraîche fijn.
Schep de prei met het kookvocht erdoor. Voeg peper naar smaak toe en warm de stamppot al omscheppend goed door.
Verdeel de kaas erover en serveer direct.

Wijnadvies: Waterval, Sauvignon blanc/Semillion, wit, Zuid-Afrika

Ragoût van poularde

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

Ingrediënten

1 poularde
100 g gerookt vet spek
3 wortelen
1 kleine ui
2 eetlepels gehakte peterselie
1 kop bouillon
1 glaasje cognac
1 eetlepel tomatenketchup
peper
zout
(1 eetlepel olijven)

Bereiding

Verdeel de poularde in stukken en leg die in de natgemaakte Römertopf.
Bak de dunne schijfjes spek in een koekepan met de gesnipperde ui lichtbruin uit en spreid dit over de kipstukken uit.
Voeg de zeer fijngesnipperde wortelen, de peterselie, de bouillon, peper en zout toe.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 200°C is ingesteld en stoof de kip in ± 2 uur gaar.
Maak de saus af met cognac, tomatenketchup en olijven en bind haar naar verkiezing met aangemengde maïzena.
Dien deze schotel op met rijst, frieten of toast en een salade.

Ratatouille 2

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

Ingrediënten

2 aubergines
4 courgettes
1 grote groene paprika
1 grote rode paprika
2 eetlepels boter
2 eetlepels olijfolie
2 grote fijngehakte rode uien
2 grote uitgeperste tenen knoflook
1 blik stukjes gepelde tomaat (400 gr)
1 theelepel gedroogde basilicum
½ eetlepel fijngehakte marjolein (of 1 theelepel gedroogde)
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Was de aubergines, courgettes en paprika's.
Snijd de aubergines, met schil, in grove stukken en de courgettes in dunne plakjes.
Verwijder het zaad en de zaadlijsten van de paprika's en snijd ze eveneens in stukjes.
Verhit de boter en olijfolie in een braadpan en fruit hierin de ui en de knoflook.
Voeg de stukken aubergine, paprika en plakjes courgette toe en laat ze 5 minuten bakken.
Voeg daarna de stukjes gepelde tomaat, met het sap, de basilicum, marjolein en koriander toe.
Breng op smaak met zout en zwarte peper.
Laat alles 40 minuten sudderen of tot de groenten gaar zijn.
Wilt u dit gerecht wat pittiger laten smaken, voeg dan 1 of 2 rode pepertjes of 1 theelepel sambal toe.

Restjespot

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

Ingrediënten

200 g rundvlees
100 g varkensvlees
2 uien
1 appel
200 g sperziebonen
500 g aardappelen
125 g boter
50 g geraspte kaas

Bereiding

Leg stukjes boter op de bodem van de natgemaakte Röomertopf en leg daarop achtereenvolgens een laag gesnipperde ui, het vlees, de in schijven gesneden appel, de groenten en tot slot de in dunne plakjes geneden rauwe of gekookte aardappelen.
Bestrooi het geheel met peper en zout en leg hier en daar een klontje boter.
Leg het deksel op de schotel en zet hem in een koude oven.
Stel de oven in op 250°C en laat het gerecht in 2 uur gaar worden.
Meng er voor het opdienen met 2 vorken de geraspte kaas en een klontje boter door.

Risotto met roergebakken tijgergarnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Tijd voor Vis			Sterren	

Ingrediënten

500 g (diepvries) tijgergarnalen
1 ui
3-4 eetlepels olijfolie
400 g risottorijst
150 ml droge witte wijn
1 l visbouillon (van tabletten)
300 g diepvries doperwten
2-4 tenen knoflook
1 rode paprika
1-2 theelepels chilipoeder of paprikapoeder
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Laat de tijgergarnalen eventueel ontdooien.
Pel en snipper de ui.
Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pan met een dikke bodem en fruit de ui zachtjes aan.
Schep de rijst er door en bak alles tot de rijstkorrels glanzen.
Voeg de wijn en de helft van de bouillon toe en laat de rijst 10 minuten zachtjes sudderen.
Voeg dan de doperwten en de rest van de bouillon toe en laat de rijst in nog 10 minuten gaar worden, de rijst blijft lekker smeuïg.
Pel de tenen knoflook en snijd ze in plakjes.
Snijd de paprika in vieren en dan in dunne reepjes.
Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak de gamba's met de knoflook, paprikareepjes en chilipoeder al omscheppend tot de gamba's roze en ondoorschijnend zijn.
Strooi er zout en peper naar smaak over.
Schep de risotto in vier diepe borden en verdeel de tijgergarnalen met paprika erover.
Lekker met komkommersalade.
Schep op het laatste moment nog 2-3 eetlepels fijngehakte peterselie of dille door de risotto.

Wijnadvies: Het smeuïge, milde en geurige van de risotto met garnalen komt terug in een ronde, kruidige Pinot Gris d?Alsace. Een lekkere en evenwichtige combinatie.

Riviervissen in 't groen (maaltijdsoep)

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

Ingrediënten

2 forellen
2 kleine rivierpalingen
2 sjalotten
1 dl droge witte wijn
4 gekookte rivierkreeftjes
50 g spinazie
10 g zuring
10 g kervel
50 g peterselie
1 koffielepel aardappelmeel
boter
1 bosje waterkers
4 schijfjes citroen
peper
zout

Bereiding

Vraag uw vishandelaar, de forellen te fileren en de paling schoon te maken en neem het forelafval mee naar huis.
Snijd de forelfilets schuin in ruiten.
Was de paling zorgvuldig en snijd ze in stukjes van ± 5 cm lang.
Pel de sjalotten en snipper ze fijn.
Breng 1 l water met de wijn, de sjalotsnippers, peper en zout aan de kook, voeg er het visafval aan toe en laat ± 15 minuten koken.
Giet de bouillon vervolgens door een zeef.
Maak de spinazie, de zuring, de kervel en de peterselie schoon, was ze en snijd alles klein.
Voeg er de gezeefde visbouillon aan toe en mix alles fijn.
Giet de groene soep door een zeef en breng haar opnieuw aan de kook.
Los het aardappelmeel in wat water op en bind de soep hiermee.
Breng op smaak met peper en zout.
Kruid de forelruitjes en de palingstukjes met peper en zout.
Smelt in een anti-aanbakpan een klontje boter en bak de stukjes riviervis hierin ± 5 minuten.
Verwarm intussen de rivierkreeftjes in een bodempje bouillon.
Was de waterkers en laat die uitlekken.
Verdeel de groene soep over 4 soepborden en schik de gebakken vis in het midden.
Versier met enkele waterkersblaadjes en een citroenschijfje.
Leg er tenslotte een rivierkreeftje bovenop.

Rode currypasta 2

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

Ingrediënten

12 gedroogde rode chilipepers
½ theelepel komijnzaadjes
½ theelepel korianderzaadjes
20 teentjes knoflook
2 sjalotjes
1 eetlepel fijngesneden laoswortel
1 theelepel fijngesneden limoenschil
1 theelepel zout
1 theelepel khapi of trassi

Bereiding

Week de gedroogde chilipepers 1 uur in handwarm water en pureer ze daarna met alle andere ingrediënten in de keukenmachine of in een vijzel.

Rode currypasta 3

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

Ingrediënten

8 verse rode chilipepers
3 verse Thaise pepertjes
3 sjalotten
1 theelepel korianderzaad
1 stengel vers citroengras
2 cm verse galanga
2 korianderwortels
1 citrusvruchtje (djeroek nipis)
½ theelepel komijnzaad
1 theelepel zout
½ theelepel zwarte peper
½ theelepel versgeraspte nootmuskaat
1 theelepel garnalenpasta (Thaise kapi)

Bereiding

Was de pepers, verwijder de steeltjes en hak de pepers fijn.
Pel de sjalotten en hak ze fijn.
Rooster het korianderzaad 2 minuten in een droge koekenpan.
Was het citroengras en snijd het in dunne ringetjes.
Was de galanga- en korianderwortels en hak ze fijn.
Boen het citrusvruchtje onder warm water schoon, schil het dun af en hak de schil fijn (u heeft 1 theelepel fijngehakte schil nodig).
Wrijf het komijnzaad in een grote vijzel fijn.
Voeg om beurten alle ingrediënten toe en wrijf alles grondig fijn.
Voeg peper, zout en nootmuskaat toe en blijf stampen tot u een stevige pasta heeft.
Roer er tenslotte de garnalenpasta door.

Info: (Let op! Deze pasta is zeer scherp!)

Thaise vleeskrans
(± 20 plakjes)
6 plakjes bladerdeeg
± 400 g lamsgehakt
1 ei
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel gemalen piment
2 eetlepels fijngehakte koriander
zout, peper
1 theelepel kerriepoeder
Leg de plakjes deeg op elkaar en rol ze uit tot een lap van 40 x 15 cm.
Vermeng het lamsgehakt, het ei, het gemberpoeder, de piment, de koriander, zout, peper en het kerriepoeder en vorm van het gehaktmengsel een ± 38 cm lange staaf.
Leg de staaf in het midden van de deeglap en rol het deeg om de vulling.
Bestrijk de rand van het deeg met water en druk het goed vast.

Vorm de gevulde deegrol tot een krans, bestrijk de zijkanten met water en druk goed aan.
Bak de krans in de oven in ± 30 minuten goudbruin en gaar (dek eventueel met aluminiumfolie af als het deeg te bruin wordt).
Snijd de krans voor het serveren in plakjes van 2 cm.

Bun Bo (Vietnamees vleesgerecht)
125 g gepelde pinda's
4 eetlepels slaolie
400-500 g in zeer dunne repen gesneden runderbiefstuk
2 grote zeer fijngesnipperde uien
½ theelepel ansjovispasta
½ theelepel versgeraspte gemberwortel
zout of soja
Ontdoe de pinda's van de rode vliesjes.
verwarm 1-2 theelepels olie in de pan.
Doe de pinda's in de pan en rooster de pinda's onder geregeld omschudden goudgeel en bros.
Laat de pinda's even afkoelen en maak ze dan met de vijzel niet al te fijn.
Laat de rest van de olie in de pan dampend warm worden en doe de reepjes vlees met de snippers ui erbij.
Bak het vlees onder geregeld omkeren 5 minuten.
Maak van de ansjovispasta en de gember met 3 eetlepels water een papje en schep dat door de inhoud van de pan.
Blijf het vlees nog 1 minuut verwarmen en voeg er dan naar smaak zout of soja toe.
Schep de geroosterde pindastukjes erdoor en dien dat direct op.
Serveer bij dit gerecht een salade van kropsla, zomeruitjes en komkommer.
In het volgende recept staat een gekruide saus (Nuoc cham), die bij wijze van ketchup gebruikt kan worden.
Serveer bij dit gerecht ook mihoen.

Nuoc Cham (Vietnamese pikante vissaus)
1 blik mosselen in escabechesaus (± 100 g)
1 blik haringen in tomatensaus (± 200 g)
4 teentjes knoflook uit de pers
2 citroenen
sambal oelek
3-4 theelepels suiker
Doe de inhoud van de blikjes mosselen en haringen met de knoflook in een mengbeker.
Pers de citroenen uit en doe het vruchtvlees (zonder pitten) bij het citroensap.
Voeg dit toe aan de inhoud van de mengbeker samen met een flinke mespunt sambal, 3 theelepels suiker en laat de inhoud van de mengbeker zo fijn worden tot een dikke puree is ontstaan.
Vermeng die daarna met zoveel koud water tot de vissaus goed van smaak is geworden.
dien deze saus op in kleine Chinese kommetjes.

Thit Bô Kho (Vietnamees stoofvlees)
(6 personen)
2 middelgrote uien
5 teentjes knoflook
10-12 middelgrote sjalotten of inmaakuitjes

Rode currypasta 3

1 takje vers citroengras (sereh) of 3 reepjes citroenschil van 7,5 x 1 cm
7 eetlepels plantaardige olie (bij voorkeur arachide of zonnebloem)
1500 g (goulash)rundvlees in dobbelstenen van 2 ½ cm
½-1 liter water
6 eetlepels gele bonensaus
½-1 theelepel cayennepeper
4 hele steranijsvruchten
2 ½ cm kaneelstok
½ theelepel hele zwarte peperkorrels
2 eetlepels donkerbruine basterdsuiker of een stuk goela djawa
Pel de uien en de knoflook en hak ze fijn.
Pel de sjalotjes en laat ze heel.
Snijd het citroengras (als u dat gebruikt) vanaf het ondereinde in stukken van 5 cm, tot een lengte van ± 15 cm. Gooi de droge bovenkant weg.
Plet ieder stuk licht met een hamer of ander zwaar voorwerp. (Als u citroenschil gebruikt, moeten de reepjes heel blijven).
Doe 3 eetlepels olie in een (bij voorkeur anti-aanbak)pan en laat de olie op middelhoog vuur heet worden.
Voeg de ui, de knoflook en de sjalotten toe en bak dit mengsel onder voortdurend roeren 2 minuten.
Voeg het citroengras (maar niet de citroenschil!) toe en blijf al roerend bakken tot de ui licht is gebruind.
Haal de pan van het vuur, neem de sjalotten uit de pan en houd ze apart.
Doe de resterende 4 eetlepels olie in een zware, wijde (bij voorkeur anti-aanbak)pan en laat de olie op hoog vuur heet worden.
Leg zoveel stukken rundvlees in de pan als er in een enkele laag gaan, laat ze aan alle kanten bruin worden en haal ze met een schuimspaan uit de pan.
Bak alle stukken vlees op deze manier bruin.
Leg al het vlees terug in de grote pan en voeg het water en het uimengsel toe.
Hak de bonen uit de gele bonensaus zo nodig grof en voeg ook die toe.
Voeg tenslotte de cayennepeper, de steranijs, de kaneel, de peperkorrels en de suiker toe.
Breng de stoofpot aan de kook, sluit de pan, zet het vuur laag en laat het vlees ± 5 kwartier sudderen.
Voeg de achtergehouden sjalotten en de citroenschil (als u die gebruikt) toe, sluit de pan weer en laat de stoofpot nog een kwartier sudderen.
Haal het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat de stoofpot nog 15-20 minuten koken tot de saus iets is ingedikt en het vlees gaar is.
Schep er voor het opdienen het vet af.
In Vietnam wordt deze stoofpot gegeten met droge witte rijst of brokken Frans brood. Dit brood is in Vietnam op alle markten te koop.
N.B.: Bij de ingrediënten wordt geen zout genoemd. Dat is ook niet nodig: de gele bonensaus levert voldoende zout.
De gele bonensaus die hier wordt gebruikt, is de variëteit met hele of gebroken bonen.

Vietnamese loempia's I
(40 loempia's)
25 g so-oen
250 g taugé
10 worteltjes
½ spits- of witte kool
250 g varkensgehakt

Rode currypasta 3

2 eieren
3/4 dl maggi-aroma
6 loempiavellen (diepvries)
1 ei
5 dl slaolie
Boemboes:
3 theelepels knoflookpoeder
zout, peper
Laat de so-oen wellen in heet water, giet vervolgens het water af en knip de sliertjes eventueel kleiner.
Was de taugé en de worteltjes en rasp de worteltjes fijn.
Was de kool en snijd die heel fijn.
Laat het gehakt fruiten in eigen vet tot het rul is.
Voeg de eieren toe en roer het geheel tot kruim.
Voeg de kool en de worteltjes toe en roer alles goed om.
Voeg dan de taugé en de boemboes toe en laat het geheel even op het vuur staan, onder goed roeren, tot de kool iets zacht is.
Voeg tenslotte de so-oen en het aroma toe.
Laat het geheel uitlekken in een vergiet, vang het vocht op, giet dit weer terug en laat het opnieuw uitlekken.
Haal de diepvriesvellen los en snijd er 20 doormidden.
Leg op elk vel in het midden nog een half vel.
Bij zelfgemaakte vellen is 1 vel per loempia voldoende.
Leg er 1 eetlepel vulling op, vouw de zijkanten naar binnen en rol het vel op.
Smeer het laatste stukje in met geklutst ei en plak de loempia dicht.
Laat in een wadjan of frituurpan slaolie goed heet worden en frituur de loempia's hierin.
Laat ze staande uitlekken.
Serveer de loempia's warm met een pikante saus.
U kunt de loempia's die u over heeft, kant-en-klaar (maar wel rauw) invriezen. Voor gebruik hoeft u ze niet eerst te ontdooien.

Vietnamese loempiasaus
4 eetlepels Nuoc Nam (Vietnamese vissaus)
1 Spaanse peper
1 teen knoflook
1 eetlepel citroensap
1 theelepel wijnazijn
1 theelepel suiker
2 theelepels droge sherry
Hak de peper en de knoflook met een scherp mesje fijn en meng alle ingrediënten goed door elkaar.
De saus is direct klaar voor gebruik.
Als u de saus een poosje in de koelkast zet, wordt de smaak iets sterker.
Als de toko geen Nuoc Nam heeft, kunt u ook een andere vissaus nemen.
Neem geen dikke vissaus, maar altijd de 'waterige'.

Vietnamese loempia's II
Voor de loempia's:
100 g sojavermicelli
2 gedroogde Chinese paddestoelen

Rode currypasta 3

2 zwarte wolkenoortjes
1 eetlepel fijngehakte gedroogde garnalen
2 fijngehakte tenen knoflook
1 geraspte wortel
1 geraspte ui
100 g varkensgehakt
1 eetlepel Nuoc Nam
1 losgeklopt ei
zwarte peper
1 pakje rijstpapier (bij voorkeur de waaiervormige)
Voor de dipsaus:
2 eetlepels Nuoc Nam
1 fijngehakte teen knoflook
1 fijngehakte Spaanse peper
2 theelepels citroensap
1 theelepel wijnazijn
1 theelepel suiker
Roer alle ingrediënten voor de dipsaus door elkaar en laat ze even 'trekken'.
Week de vermicelli in gekookt, iets afgekoeld water, laat ze zacht worden, laat ze uitlekken en knip ze in stukjes van ± 5 cm.
Week de champignons en de wolkenoortjes ± 15 minuten in warm water.
Was ze daarna goed af, laat ze uitlekken en snijd ze fijn.
Meng alle ingrediënten voor de loempia's door elkaar.
Week enkele velletjes rijstpapier in lauw water (niet teveel tegelijk, ze breken snel) en neem ze, als ze zacht zijn, uit het water.
Gebruik een theedoek, met bij voorkeur daaronder nog een handdoek, om de loempia's te vouwen, anders blijven ze te vochtig. Dat geeft een risico van breken met het vouwen, maar ook met het frituren.
Leg 1 velletje op de theedoek, met de punt van u af.
Leg een tweede velletje op het eerste, ook met de punt van u af, maar leg
dit 5 cm verder van u af, zodat het onderste velletje er blijft uitsteken.
Maak een dun rolletje van de vulling en leg dit ± 5 cm vanaf de onderkant op het rijstpapier. Doe dit niet over de hele breedte.
Sla de ronde kant van het rijstpapier om de vulling.
Vouw de zijkanten nu strak naar binnen en rol de loempia verder op.
Doe wel voorzichtig, ze breken snel.
U kunt de loempia's nu frituren, maar invriezen gaat ook goed.
Als u ze invriest, leg dan tussen elke laag wat folie, anders gaan ze erg aan elkaar vastzitten. Het rijstpapier kan dan breken als u ze weer van elkaar haalt.
Gefrituurd houden deze loempia's door het gebruik van rijstpapier een vrij witte kleur, anders dan wij in Nederland gewend zijn.

Rode kool in de magnetron

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g rode kool
2 eetlepels water
1 appel
2 kruidnagels
1 laurierblaadje
½ eetlepel azijn
eventueel kaneel en suiker

Bereiding

Verwijder de dikke nerven en snijd of schaaf de rode kool.
Doe de rode kool en de overige ingrediënten in een schaal met deksel en kook deze op HOOG (100%) in 8 minuten beetgaar.
Laat voor een gaardere rode kool op MIDDEN LAAG (30%) nog 5 á 7 minuten doorkoken.
Laat de kool 4 minuten nagaren.
Voeg naar smaak eventueel wat kaneel of suiker toe.

Rodenbachspiesjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

¼ l Rodenbach
300-400 g bloem
5 wijtingfilets
2 appelen
peper
zout
8 houten spiesjes
1 tomaat in stukjes
1 citroen in partjes
tuinkers
4 grote lepels tartaarsaus
frituurolie

Bereiding

Maak van de bloem en het bier, peper en zout een frituurbeslag en verdeel dit over 2 kommen.
Snijd de wijtingfilets en de appels in blokjes van 3 x 3 cm en breng deze blokjes in het frituurbeslag.
Prik op de houten spiesjes afwisselend een blokje vis en een blokje appel en bak ze in het frituurvet.
Leg het lege flesje van het Rodenbachbier op een ovale schotel en schik er, in de vorm van een halve maan de tuinkers, de stukjes tomaat en de partjes citroen voor.
Leg tenslotte de spiesjes in de halve maan.
Dien op met tartaarsaus.

Roerbakmie met surimi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g peultjes
1 doos roerbakmie Aziatisch (300 g)
2 bakjes surimisticks (vis, à 150 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 schaal nasi/bami groentemix (250 g)
1 pak mix voor roerbakmie (53 g)
2 eieren
50 g pinda's (gezouten of ongezouten)

Bereiding

Pan water aan de kook brengen.
Peultjes schoonmaken en 2 minuten koken.
Peultjes uit pan halen.
Mie 2 minuten koken in kokend water van peultjes.
Mie in zeef afspoelen en laten uitlekken.
Surimi in stukjes snijden.
In wok olie verhitten.
Groentemix en peultjes 5 minuten roerbakken.
Mix voor roerbakmie en 100 ml water toevoegen en 1 minuut door en door verwarmen.
Mie en surimi in wok doen en op hoog vuur bakken tot meeste vocht verdwenen is.
Eieren klutsen, door mieschotel roeren en 2 minuten doorwarmen.
Mie met zout en peper op smaak brengen en met pinda's garneren.

Roerbakschotel met prei en saté-gehaktballetjes

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

Ingrediënten
voor 2 personen

150 g witte rijst
2 teentjes knoflook
2 tomaten
3 eetlepels olie
250 g panklare prei
1 pakje saté-gehaktballetjes (koelvers, 200 gr, Bakker)
2 eetlepels ketjap manis
1 theelepel sambal oelek
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes (Zonnatura)

Bereiding
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Pel de knoflook en snijd hem in plakjes.
Was de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd ze in reepjes.
Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook heel even aan.
Schep de prei erdoor en bak de prei al omscheppend ± 3 minuten.
Schep de gehaktballetjes, de tomaat, de ketjap en de sambal erdoor en laat het gerecht al omscheppend in nog ± 3 minuten door en door warm worden.
Schep de peterselie en de sesamzaadjes door de rijst.
Schep de rijst in 2 diepe borden en schep de roergebakken prei met de gehaktballetjes erop.

Roergebakken varkensvlees 2

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

Ingrediënten

3 eetlepels ketchup
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels droge sherry
1 eetlepel witte wijnazijn
1 theelepel bruine suiker
½ eetlepel vers geraspte gemberwortel (of 1 theelepel gemberpoeder)
2 uitgeperste teentjes knoflook
400 g in stukjes gesneden mals varkensvlees
2 eetlepels zonnebloemolie
1 fijngesnipperde ui
1 in dunne schijfjes gesneden stengel bleekselderij
1 kleine rode paprika, zaad en zaadlijsten verwijderd en in kleine blokjes gesneden
4 gewassen en gedroogde grote bladeren ijsbergsla

Bereiding

Maak een marinade van de ketchup, ketjap, sherry, wijnazijn, bruine suiker, gember en knoflook en laat het vlees hierin 1 uur afgedekt in de koelkast staan.
Neem het vlees uit de marinade, maar bewaar deze.
Verhit de olie in een wok of grote braadpan op de hotplate of op het rooster van de barbecue en roerbak het varkensvlees net gaar.
Haal he vlees uit de pan, voeg de ui, bleekselderij en paprika toe en roer alles goed door elkaar tot de ui goudbruin is.
Leg het vlees weer in de pan en schenk er de marinade over.
Blijf goed roeren tot alles flink heet is.
Serveer het vlees in de bladeren ijsbergsla.

Romige aardappel-kaassoufflé

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

Ingrediënten

1 pak aardappelpuree à la minute naturel (3 zakjes)
1 pakje koksroom (200 ml)
6 eieren
1 zakje gemalen oude kaas (150 g)
800 g broccoli
8 zongedroogde tomaten in olie
12 zwarte olijven zonder pit

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
Aardappelpuree bereiden met koksroom en 550 ml water.
Eieren scheiden (let op, er mag geen eigeel in het eiwit zitten).
Eiwitten stijfkloppen.
Aardappelpuree mengen met eierdooiers en kaas.
Pittig op smaak brengen met zout en peper.
Eiwitten voorzichtig door aardappelmengsel scheppen en overdoen in ingevette soufflévorm.
Vorm in midden van oven plaatsen en soufflé in 40 minuten gaarbakken.
Broccoli schoonmaken en in stukjes snijden.
Broccoli in weinig water in 8 minuten beetgaar koken en afgieten.
Tomaten in reepjes snijden.
Olijven in plakjes snijden.
Broccoli mengen met tomaatreepjes, olijven en 2 eetlepels olie (van tomaten).
Soufflé serveren met broccoli.

Romige gnocchi met groene groente

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

Ingrediënten

2 pakken gnocchi di patate (aardappel-pastaballetjes, à 500 g)
2 pakken groene groentemix stoomgroente (diepvries, à 300 g)
1 pakje roomkaas met knoflook en kruiden (150 g)
1 zakje gemalen belegen kaas (150 g)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)

Bereiding

Ruim water aan de kook brengen.
Grill voorverwarmen.
Gnocchi koken tot ze boven komen drijven.
Groente volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
In pan roomkaas smelten.
Gnocchi door roomkaas scheppen en groente erdoor roeren.
Mengsel in ovenschaal overdoen en met kaas bestrooien.
Schotel onder grill in 3-5 minuten bruin laten kleuren.
Peterselie fijnknippen en over schotel strooien.
Lekker met tomatensalade en balsamicodressing.

Romige mangotaart

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

Ingrediënten

1 rijpe mango
1 flesje finesse voor koken (250 ml)
3 eieren
75 g suiker
1 zakje vanillesuiker
75 g bloem
poedersuiker

Bereiding

Oven op 175 °C voorverwarmen.
Mango schillen en in plakjes snijden.
Mango over bodem van ingevette taartvorm verdelen, paar stukjes voor garnering achterhouden.
In kom finesse, eieren, suiker en vanillesuiker met mixer luchtig kloppen.
Bloem er in gedeelten doorheen kloppen.
Beslag over mango schenken en taart in midden van oven in 40 minuten bruin en gaar bakken (indien taart te donker wordt met aluminiumfolie afdekken).
Vorm uit oven nemen en taart met poedersuiker bestrooien.
Warm serveren.

Romige mosterdsoep met gemberreepjes

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

Ingrediënten

1 sjalotje
50 g boter of margarine
50 g bloem
1½ kippenbouillontablet
6 gemberbolletjes (potje 240 g)
2 eetlepels Zaanse mosterd
½ eetlepel Franse mosterd
2 dl slankroom
2 eetlepels gembersiroop
peper

Bereiding

Sjalotje pellen en fijnsnipperen.
In pan boter verhitten en sjalot ca. 1 minuut zachtjes fruiten.
Bloem door boter roeren.
Scheutje voor scheutje 250 ml water toevoegen en blijven roeren tot gladde, lichtgebonden saus ontstaat.
400 ml water erdoor roeren tot licht gebonden soep ontstaat.
Bouillontabletten erboven verkruimelen.
Soep aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten koken.
Intussen gemberbolletjes in dunne plakjes snijden en vervolgens in dunne reepjes snijden.
In kom mosterd losroeren met 3 eetlepels hete soep.
Mosterdmengsel, room, gembersiroop en gemberreepjes door soep roeren.
Op smaak brengen met peper.
Soep niet meer laten koken.
Serveren met bruin stokbrood en gezouten boter.

Romige vinaigrette

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop een vinaigrette van 2 theelepels mosterd, 1 eetlepel sinaasappelsap, 1 mespuntje suiker, 2 eetlepels (olijf)olie, 2 eetlepels crème fraîche, 1 eetlepel gehakte peterselie, 1 eetlepel fijngeknipte bieslook en wat peper en zout.
Serveer de dressing bij een sla naar keuze.

Ronalds maaltje

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

Ingrediënten

500 g doorregen runderlappen
50 g bacon
2 uien
2 tomaten
250 g rijst
3 eetlepels zachte boter
1 theelepel kerrie
500 g soepgroenten
¼ l zure room
6 dl bouillon
knoflookpoeder
peper
zout

Bereiding

Leg de Römertopf minstens een uur in koud water.
Snijd het vlees in blokjes.
Pel de uien en snipper ze zeer fijn.
Snijd de tomaten in kleine blokjes (eventueel ontveld).
Was de rijst onder stromend water en laat hem uitlekken.
Roer in een ruime kom de kerrie, een mespuntje knoflookpoeder, zout en peper door de boter.
Meng er ook de vleesblokjes, rijst, uien, tomaten, soepgroenten en de zure room door.
Haal de Römertopf uit het water, laat hem even uitlekken en leg dan de plakjes bacon op de bodem en tegen de zijwanden.
Doe het botermengsel erin en giet er de koude bouillon over.
Laat dit bij kamertemperatuur minstens 2 uur staan om de smaken goed door te laten trekken.
Verwarm de oven 15 minuten voor op 225°Cen schuif er een rooster in; het moet zo laag zitten dat de pot midden in de oven 'hangt'.
Zet de Romeinse pot in de oven en schakel de oven na 1½ uur uit.
Laat de pot nu nog minstens ½ uur in de oven staan.
Zet de pot op tafel en haal er het deksel af.
Samen met een salade vormt dit een complete maaltijd.

Rookworstsalade

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

Ingrediënten

1 runderrookworst van ± 250 g
10 gewelde abrikozen
10 gewelde pruimen
1 appel
1 dl sinaasappelsap
½ Chinese kool
zout
peper

Bereiding

Bereid de runderrookworst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en snijd hem in schuine plakken.
Snijd de abrikozen en de pruimen in reepjes.
Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in blokjes.
Verwarm het fruit met het sinaasappelsap op laag vuur ± 5 minuten.
Snijd de Chinese kool fijn en was hem.
Kook de kool ± 5 minuten in kokend water, laat de kool uitlekken en breng op smaak met zout en peper.
Bekleed een schaal met de kool en verdeel er de rookworst met het fruit over.
Geef er met kerrie gekruide aardappelpuree bij.

Rosbief en rauwkost met zoutdip

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

Ingrediënten

1 bos radijs
½ komkommer
½ bos bospeen
2 eetlepels molenzout (pak à 500 g)
4 sneetjes witbrood
100 g rosbief (plakjes, vleeswaren)

Bereiding

Radijsjes schoonmaken, klein stukje groen aan bovenkant laten zitten.
Komkommer schoonmaken en in langwerpige stukken snijden.
Bospeen schoonmaken en klein stukje groen aan bovenkant laten zitten.
Rauwkost op bord leggen.
Sneetjes brood met boter besmeren en elk sneetje 2 keer diagonaal in stukken snijden.
Driehoekjes brood met rosbief beleggen en op schaal leggen.
Zout in zoutmolen malen en in bakje doen.
Schotel serveren en aan tafel rauwkost en brood in zout dopen.

Runderreepjes met shii-take en cashewnoten

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

Ingrediënten

400 g runderreepjes
150 g shii-take
500 g snijbonen
75 g ongezouten cashewnoten
2 eetlepels droge sherry
3 eetlepels roerbakolie
1½ eetlepel sojasaus
½ theelepel vijfkruidenpoeder
1 eetlepels allesbinder
wat peper
zout

Bereiding

Snijd de snijbonen in schuine stukjes van 4 cm, kook ze 5 minuutjes in water met daarin wat zout en spoel ze vervolgens onder water af.
Snijd de stugge steeltjes van de shii-take en snijd de rest in plakjes.
Hak hierna de noten grof en rooster deze in een droge koekenpan totdat ze gaan geuren.
Verhit de olie in een wok of in een ruime braadpan en bak de vleesreepjes al regelmatig omscheppend op een hoog vuur lekker bruin in pakweg 5 minuten.
Schep ze hierna uit de pan.
Bak de shii-take 3 minuutjes in het bakvet en voeg de snijbonen, de sherry, de sojasaus, 3 dl heet water, het vijfkruidenpoeder en wat peper en zout toe en breng het geheel aan de kook.
Schep het vlees en de cashewnoten erdoor en bind het vocht met de allesbinder.
Heerlijk met witte rijst met gesneden bosuitjes en rode peper.

Runderribstuk met verse kruiden-boter

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

Ingrediënten

2½ dl droge witte wijn
1 eetlepel gehakte sjalotten
125 g boter
het sap van ½ citroen
1 eetlepel gehakte kervel
1 eetlepel gehakte bieslook
1 eetlepel gehakte dragon
1 teentje knoflook
1 dl olie
2 runderribstukken van ± 500 g elk (côte á l'os)
peper
zout

Bereiding

Breng de witte wijn met de sjalot aan de kook en laat inkoken tot er nog 1 eetlepel vocht overblijft.
Snijd de boter in kleine stukjes en voeg deze met het citroensap bij de ingekookte wijn.
Mix dit tot een glad mengsel en voeg er dan de gehakte kruiden bij.
Breng verder op smaak met peper en zout en laat het wat afkoelen.
Leg de kruidenboter op een velletje vetvrij papier of aluminiumfolie en maak er een rolletje van dat u minstens 6 uur in de koelkast laat opstijven.
Meng het geperste knoflookteentje door de olie en kruid met peper en zout.
Bestrijk de runderribstukken met dit mengsel en bak ze op de barbecue.
Snijd het been van het vlees, verwijder de vetrand en snijd elk stuk vlees in een 6-tal schuine plakjes.
Verdeel het vlees over 4 borden en leg op elk plakje een stukje gekruide boter.
Serveer dit gerecht met een komkommerslaatje en aardappelen in de schil.

Runderrollade met knoflookgehakt

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

Ingrediënten

500 g rundvlees (dunne lap)
zout, peper
300 g rundergehakt
1 theelepel majoraan
1 kleine ui
2 teentjes knoflook
1 ei
1 beschuit
verse peterselie
2 eetlepels boter
150 g Parijse worteltjes
400 g krieltjes
250 g bloemkoolroosjes (vers of diepvries)
1 glas rode wijn
4 eetlepels rundvleesfond
1 klein bekertje slagroom

Bereiding

Zet de Romeinse braadschotel volgens voorschrift al of niet in water weg.
Klop de lap rundvlees plat en bestrooi hem met zout en peper.
Kruid het gehakt met de majoraan, fijngehakte ui, knoflook uit de pers, wat versgeknipte peterselie, zout en peper en vermeng het met het ei en de fijngewreven beschuit.
Vorm hiervan een rol met een lengte die past op de breedte van de vleeslap.
Rol de vleeslap om de gehaktrol en ombind hem met keukengaren.
Bestrijk de rollade met de zachte boter en leg hem met de naad naar beneden in de (uitgelekte) braadschotel.
Leg de groenten erbij en schenk de wijn erover.
Zet de schotel in de oven, stel de oven in op 200°C en laat het gerecht, als de temperatuur is bereikt, in 1½ uur garen.
Schenk de slagroom over de groenten, schep om en zet de schotel nog 15 minuten, zonder deksel, in de oven.
Bestrooi met peterselie.

Runderrolletjes

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

Ingrediënten

500 g runderfilet,
ongeveer 8 cm
breed
3 el olijfolie
1 1/2 el mierikswortelpuree
1 1/2 el grove mosterd
1 courgette, julienne
gesneden
1 kleine wortel,
julienne gesneden
1 kleine rode paprika,
julienne gesneden
50 g peultjes, julienne
gesneden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6).
Snijd overtollig vet en zenen van het vlees en bestrijk het licht met wat olijfolie.
Verhit een zware braadpan op hoog vuur en schroei het vlees snel dicht, zodat de sappen niet verloren gaan.
Leg het vlees in een ovenschaal en braad het 20 minuten in de oven.
Neem het uit de oven en laat het afkoelen.
Snijd het afgekoelde vlees in dunne plakjes.
Meng de mierikswortelpuree en mosterd en verdeel dit mengsel over de plakjes vlees.
Verhit de rest van de olijfolie en bak de courgette, wortel, paprika en peultjes snel op hoog vuur.
Laat de groente afkoelen.
Leg een bundeltjes van de groentereepjes op de plakjes vlees en rol ze op.
Leg ze op een schaal en serveer ze.

Tip: u kunt 2 uur van tevoren het vlees braden en de groente snijden. Bak de groente en maak de rolletjes maximaal 30 minuten voor het serveren
klaar.

Rundersaté

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 1 eetlepel gemalen koriander (ketoembar), 1 theelepel gemalen komijn (djinten), 1 eetlepel geraspte laoswortel, 2 fijngesneden citroenblaadjes (djeroek poeroet), 2 fijngesneden chilipepers zonder zaadjes en 1 dl (Japanse) sojasaus.
Schep 600 g lendebiefstuk, in blokjes, door de marinade en laat het vlees minstens 30 minuten.
Verwarm de grill op hoogste stand voor.
Rijg het vlees aan stokjes (bewaar de marinade) en dep ze droog.
Rooster de spiesen ± 10 minuten onder de grill, keer regelmatig.
Verwarm voor de saus 2 dl (Japanse) sojasaus, ½-¾ eetlepel rode Thaise currypasta (zakje, pot of zelfgemaakt) en het marinadevocht samen.
Schenk de saus over de saté en bestrooi met de lente-ui en met blokjes rode paprika.

Rundersaté met pindasaus

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

Ingrediënten

750 g rumpsteak
1/3 kop ketjap
2 eetlepels olie
2 teentjes knoflook, geperst
1 theelepel gember, geraspt

pindasaus

1 kop ananassap
1 kop pindakaas
½ theelepel knoflookpoeder
½ theelepel uienpoeder
2 eetlepels zoete chilisaus
¼ kop ketjap

Bereiding

Leg 30 houten prikkers een half uur in koud water.
Snijd overtollig vet en zenen van het vlees en snijd het dwars op de draad in gelijke lange, dunne repen.
Rijg de repen zigzaggend aan de prikkers en leg deze in een ondiepe aardewerken schaal.
Meng de ketjap, olie, knoflook en gember en schenk deze marinade over de saté.
Zet de schaal afgedekt met folie enkele uren in de koelkast en keer het vlees zo nu en dan om.
Leg de satéstokjes op een hete, licht ingevet grillrooster en grilleer ze in 8-10 minuten gaar (regelmatig omdraaien).
Serveer de saté met pindasaus.
Pindasaus: meng ananassap, pindakaas, knoflookpoeder, uienpoeder, chilisaus en ketjap in een pannetje en verwarm het mengsel al roerend 5 minuten op middelhoog vuur tot het mengsel glad is.
Serveer de saus warm.

Tip: gril de satéstokjes vlak voor het serveren. U kunt de saus een dag eerder maken. Als de saus te dik is, voegt u wat warm water toe.

Runderschnitzel met mediterrane rijst en italiaanse salade

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

Ingrediënten

1 pak Mediterrane rijst (Lassie)
zout
4 takjes verse basilicum
3 eetlepels olijfolie traditioneel
4 runderschnitzels Pompei
1 zak Italiaanse sla-melange à 75 g
500 g trostomaten, in partjes
1 bakje knoflook/bieslook dressing à 90 g

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Pluk de basilicum van de steeltjes en scheur de blaadjes in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de schnitzels op een halfhoog vuur aan beide kanten bruin en gaar.
Schep de slamelange met de tomaten en de dressing door elkaar.
Strooi de basilicum erover.
Serveer de rijst met de sla en de schnitzels.

Wijnadvies: Vina Montesa, rose, Spanje

Runderstoof

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

Ingrediënten

500 g magere runderlappen
peper
zout
2 eetlepels boerenboter
1 gesnipperde rode ui
3 flesjes bier (wij gebruiken het streekbier tsarina streekbier)
2 dl runderbouillon
1 laurierblad
1 lepel appelstroop

Bereiding

Dep de runderlappen droog met keukenpapier en snijd het vlees in kleine blokjes.
Bestrooi deze met peper en zout.
Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees rondom bruin aan.
Schep het vlees uit de pan en bak in het vet de ui glazig.
Doe de appelstroop, schenk het bier en de bouillon erbij en breng aan de kook.
Voeg het laurierblad toe.
Doe het vlees terug in de pan.
Draai het vuur laag en stoof het vlees met het deksel op de pan in 1½ tot 2 uur zachtjes gaar.
Laat het vlees afkoelen en het kookvocht eventueel inkoken.

Runderstoof met peertjes

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

Ingrediënten

600 g runderriblappen
peper
zout
3 eetlepels Bakken & Braden vloeibaar
1 zak uienringen à 350 g
2 laurierbladen
1 kg stoofperen (Gieser Wildeman)
75 g suiker
2 theelpels kaneelpoeder
75 ml balsamico-azijn
1 kg vrij vastkokende aardappelen, geschild en in stukken

Bereiding

Laat het vlees in 30 minuten op temperatuur komen en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Verhit het bakvet in een braadpan en braad het vlees aan beiden kanten bruin aan.
Voeg de uien toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.
Schenk 2 dl water, langs de rand van de pan erbij, voeg de laurier toe en stoof het vlees in 2½ - 3 uur gaar.
Voeg zonodig tijdens het stoven extra water toe.
Schil de peren, halveer ze en snijd de klokhuizen eruit.
Doe de peren met de suiker, het kaneelstokje en de azijn in een pan en voeg zoveel water toe zodat de peren onder het vocht staan.
Breng het aan de kook, temper het vuur en stoof de peren met de deksel op de pan in 2½ uur gaar.
Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Serveer het vlees met de aardappelen.

Wijnadvies: Mesa Mayor, rood, Spanje

Runderstoofpot met sperziebonen

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

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g bieflapjes
zout
peper
25 g boter
2 rode uien
200 g sperziebonen
2 dl Kriek Lambiek
1 theelepel majoraan
1 sneetje ontbijtkoek

Bereiding

Snijd het vlees in stukken van ± 3 cm en bestrooi deze met zout en peper.
Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees in ± 4 minuten rondom bruin.
Pel de uien, snijd ze in schijfjes en bak die ± 3 minuten met het vlees mee.
Haal de sperziebonen af en halveer ze.
Voeg de bonen, het bier en de majoraan aan het vlees toe en sudder het geheel in ± 20 minuten heel zachtjes gaar.
Snijd de koek in blokjes en roer de blokjes koek door het vocht.
Verwarm het gerecht al roerend tot het vocht is gebonden.
Lekker met gekookte aardappelen.

Rundgehakt met aardappelpuree en tomaten

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

Ingrediënten

600 g rundgehakt
4 tomaten
800 g aardappelen
1 ui
1 sjalot
½ dl melk
2 soeplepels room
50 g geraspte kaas
3 soeplepels olijfolie
2 klontjes boter
tijm
nootmuskaat
zout
peper

Bereiding

Schil en was de aardappelen, snij ze in stukken en kook ze 20 minuten in water met zout.
Snipper intussen de ui en de sjalot en laat ze op zacht vuur in een cocotte met de olie zweten.
Voeg er het gehakt bij en stoof alles, onder af en toe omscheppen, op matig vuur.
Kruid met zout, peper en tijm.
Voeg er de gepelde, ontpitte en in stukjes gesneden tomaten bij en laat het op zacht vuur 15 minuten sudderen.
Giet de gare aardappelen af, laat ze zorgvuldig uitlekken en pureer ze.
Voeg er de warme melk, de room, de nootmuskaat en een klontje boter bij.
Meng alles en breng op smaak.
Beboter een ovenschotel en vul die met 1/3 van de puree.
Giet het gehakt met de tomaten hierop en bedek dit met de rest van de puree.
Bestrooi met de geraspte kaas en gratineer de schotel enkele minuten onder de grill.
Serveer direct en geef er een salade bij.

Rundsstamppot uit Limburg

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

Ingrediënten

150 g mager spek
1 eetlepel varkensvet
20 kleine gepelde ajuintjes
1 kg uitgebeend in blokjes gesneden rundsvlees
1 fijngehakte lookteen
2 eetlepels bloem
2 glazen rode streekwijn
1 dl Hasseltse graanjenever
zout
peper

Bereiding

Snijd het spek in blokjes en braad die in het varkensvet lichtjes aan.
Voeg de ajuintjes toe en stoof ze al roerend tot ze mooi bruin zijn.
Voeg de blokjes rundsvlees met de look toe en laat verder stoven tot alles mooi bruin is.
Voeg de wijn, peper en zout toe en eventueel een kopje water.
Laat het geheel op matig vuur ± 1 uur verder stoven.
Voeg er de graanjenever bij en dien op met gekookte aardappelen, begeleid door een stevige Bink of een Judas.

Rundstong met rozijnen

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

Ingrediënten

1 rundstong voor 4 personen
2 uien
4 wortelen
1 selder
2 preien
2 laurierbladen
1 takje tijm
50 g boter
1 eetlepel bloem
1 eetlepel tomatenpuree
50 g rozijnen
½ l blond bier
peper
zout

Bereiding

Laat de rundstong 2-3 uur in koud water staan en droog het vlees met keukenpapier goed af.
Maak een bouillon met de gesnipperde groenten en kruid die met tijm, zout en peper.
Laat de rundstong in de bouillon tenminste 2 uur zachtjes koken (controleer regelmatig met een vork of het vlees al gaar is).
Haal het dan met een schuimspaan uit de pan en verwijder het vel rond de tong.
Snijd het vlees dan in plakjes of stukjes en houd die in wat kookvocht warm.
Smelt de boter in een kleine pan, voeg de bloem toe en roer het geheel met een houten lepel door elkaar tot een blanke roux ontstaat.
Doe er ± 2 eetlepels van het kookvocht van de tong bij, met de tomatenpuree, het bier en de rozijnen.
Laat alles op laag vuur 15-20 minuten doorkoken en roer af en toe met een houten lepel door de saus.
Kruid naar smaak met peper en zout.
De saus is klaar als zij goed gebonden en mooi glad is.
Voeg eventueel nog wat zout, peper en andere kruiden toe.
Serveer het gerecht met gekookte aardappelen.

Rundsvlees met bier en peper

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd fijne en lange sneetjes rundsvlees met een dikte van ½ cm en laat die in een braadpan met platte bodem bruinen, met tussen elke snede een laagje uienfondue en fijngesneden worteltjes.
Begiet alles met Rodenbachbier en bruine jus en voeg zout, peper, tijm, laurier en geplette look toe.
Laat het vlees afgedekt in de oven braden.
Ontvet het gerecht als het gaar is en dien het in de braadpan op.

Rundvlees met groene peper

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

Ingrediënten

500 g rosbief
2 eetlepels lichte sojasaus
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1 rode paprika
150 g verse groene peperkorrels aan het steeltje
5 eetlepels plantaardige olie
2 eetlepels rode currypasta
3 eetlepels vissaus (Nam Pla)
2 eetlepels suiker

Bereiding

Dep het vlees droog en snijd het in reepjes van 1 x 4 cm.
Wrijf die in met de sojasaus en de gemalen peper en laat ze afgedekt in de koelkast ± 15 minuten marineren.
Was de paprika, verwijder steeltje, zaad en zaadlijsten en snijd de paprika in reepjes.
Spoel de groene peperkorrels voorzichtig af, laat ze aan het steeltje en knip het steeltje in stukken van 3 cm.
Verhit de olie in een wok (of koekenpan) en bak de currypasta even boven een matig vuur.
Voeg het vlees, de peperkorrels, de reepjes paprika, de vissaus, de suiker en wat water toe en roerbak alles ± 3 minuten boven een matig vuur.
'Nam Pla' (vissaus) is een bruin, dun vloeibaar, zout visextract dat uit vis, krab en zout wordt bereid. De gefermenteerde vis ligt minstens een jaar in vaten opgeslagen: hoe langer hoe beter en ook hoe kostbaarder de saus.
Nam Pla heeft een zeer krachtig aroma en wordt dikwijls in plaats van zout gebruikt om een gerecht op smaak af te maken.
De saus vormt ook een belangrijk bestanddeel van andere sauzen, bijvoorbeeld van pepersaus met koriander.
U kunt dit gerecht garneren met kokosroom, de dikke laag die op de kokosmelk drijft.
Dit zwakt de scherpe smaak wat af.

Rundvlees met paprika en courgette

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

Ingrediënten

400 g bieflappen
2 theelepels maïzena
½ eetlepel chilipoeder
2 uien
1 rode en 1 groene paprika
1 courgette
4 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
3 theelepels majoraan
½ dl rode wijn
3 eetlepels poestasaus (Calvé)
zout
peper

Bereiding

Snijd de bieflappen in blokjes.
Roer in een kom de maïzena en het chilipoeder door elkaar, roer er de blokjes vlees door en laat ze minstens 10 minuten staan.
Pel intussen de uien en snijd elke ui in 8 partjes.
Snijd de paprika's in stukken en de courgettes in halve plakjes.
Laat op hoog vuur de wadjan goed heet worden, voeg 2 eetlepels olie toe en verhit die.
Pel de knoflook en pers die erboven uit.
Schep het vlees erdoor en bak het al omscheppend in ± 2 minuten bruin.
Schep het vlees met een schuimspaan uit de wadjan op een bord.
Voeg 2 eetlepels olie toe, verhit die en bak in de wadjan de ui, paprika en courgette al omscheppend in ± 5 minuten knappend gaar.
Strooi de majoraan erover en schep de wijn, de poestasaus en het vlees erdoor.
Verwarm alles al omscheppend op hoog vuur snel tot het vocht is verdampt.
Doe het gerecht over in een schaal, breng het op smaak met zout en peper en serveer het met pasta of rijst.

Rundvlees sukiyaki

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

Ingrediënten

1 rode paprika
150 g peultjes
4 bosuitjes
150 g doperwtjes (diepvries of vers)
450 g entrecôte of biefstuk
3 eetlepels ketjap asin
3 eetlepels droge sherry
1 eetlepel basterdsuiker
1 dl runderbouillon (van tablet)
1 eetlepel heldere honing
1 theelepel tabasco
1 eetlepel zonnebloemolie
300 g rijst
zout

Bereiding

Maak de paprika schoon door de zaden en zaadlijsten te verwijderen en snijd hem in reepjes.
Haal de peultjes af.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Laat de doperwtjes eventueel ontdooien.
Snijd de biefstuk in grote dunne plakjes.
Breng de ketjap met de sherry en de suiker aan de kook en laat de suiker al roerend oplossen.
Voeg de bouillon toe en kook alles nog 3 minuten door.
Neem de pan van het vuur en voeg de honing en de tabasco toe.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd de peultjes, de bosui en de doperwtjes toe.
Verhit intussen de olie in een koekenpan en bak de paprika in ± 7 minuten bruin en gaar.
Neem de paprika uit de pan en houd ze warm.
Bak de plakjes vlees in het bakvet van de paprika in ± 3 minuten aan beide zijden bruin en gaar.
Verdeel de rijst met de paprika en het vlees over 4 borden en lepel de ketjapsaus erover.
Serveer direct.
Lekker met komkommersalade.

Rundvlees uit de wok

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

Ingrediënten

4 grote gedroogde Chinese paddestoelen
500 g mager runderlapjes
½ rode, groene en gele paprika
1 bosje lente-uitjes
250 g bleekselderij
1 teentje knoflook
een stukje gember
4 eetlepels sesamolie
25 g cashewnoten
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels rijstwijn (of droge sherry)
zout
peper

Bereiding

Leg de paddestoelen in warm water en laat ze 30 minuten wellen (ververs het water regelmatig).
Was intussen het vlees, dep het droog en snijd het in reepjes.
Was de groenten en maak ze schoon.
Snijd de paprika's in reepjes, de uitjes in ringen en de selderij in plakjes.
Maak de knoflook en de gember schoon en snijd ze fijn.
Haal de paddestoelen uit het water en snijd de harde steel eraf.
Was de paddestoelen onder de kraan, dep ze droog en snijd ze in zeer dunne reepjes.
Verhit de olie in een wok.
Bak hierin de noten tot ze gaan geuren en haal ze dan uit de wok.
Bak het vlees al omscheppend in de rest van de olie gaar.
Voeg de groenten, de knoflook en de gember toe en bak ze knapperig.
Blus met sojasaus en rijstwijn, breng het gerecht op smaak en laat het al roerend nog 3 minuten bakken (voeg eventueel nog wat water toe).
Verdeel het vlees over de borden en strooi er de noten over.

Rundvlees van de zigeuners

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

Ingrediënten

10 eetlepels fijngesneden ui
5 eetlepels in stukjes gesneden rode paprika
5 eetlepels in stukjes gesneden groene paprika
1 kg in stukken van 2 cm gesneden rundvlees
paprikapoeder
peper
zout

Bereiding

Week de Römertopf minstens 15 minuten in koud water.
Verdeel de groenten en het vlees over de bodem van de Römertopf en kruid het gerecht met paprikapoeder, peper en wat zout.
Schuif de Römertopf in een koude oven, stel de oven in op 250°C en laat het gerecht in ± 60 minuten gaar worden.

Rundvleescurry

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

Ingrediënten

2 fijngesneden sjalotjes
2 theelepels geraspte gemberwortel
2 geperste teentjes knoflook
1-2 eetlepels kerriepoeder (of zelf samengestelde garam masala)
2 theelepels geraspte citroenschil
zout
cayennepeper
750 g rundvlees in stukken
2 eetlepels olie
1 dl kokosmelk
1-2 dl vleesbouillon (van tablet)
2 eetlepels Japanse sojasaus (Kikkoman)
3 eetlepels fijngesneden koriander of basilicum

Bereiding

Pureer de sjalotjes, gemberwortel, knoflook, kerrie, citroenrasp en cayennepeper in een vijzel of keukenmachine.
Wrijf de stukken vlees met dit mengsel in en laat op een koele plaats minstens 1 uur intrekken.
Verhit de olie en bak het vlees met het kruidenmengsel in ± 10 minuten rondom bruin.
Voeg de kokosmelk, bouillon en sojasaus toe en laat het vlees afgedekt in 1 ½-2 uur gaar stoven.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper en bestrooi het voor het serveren met koriander.
Lekker met rijst, met noedels of naan (Indiaas brood).

Russische bietjes met noten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gekookte rode bieten
2 geperste teentjes knoflook
zout en peper naar smaak
1 bekertje zure room
100 g geroosterde en gehakte gemengde noten
enkele fijngeknipte takjes peterselie

Bereiding

Rasp de bietjes en meng er de knoflook, de peper, het zout en de zure room door.
Bestrooi het geheel voor het opdienen met de noten en de peterselie.

Russische gevulde kool

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

Ingrediënten

1 groene kool
500 g half-om-halfgehakt
1 ei
zout
versgemalen zwarte peper
4 eetlepels paneermeel
½ theelepel nootmuskaat

Bereiding

Snijd de stronk kegelvormig uit de kool.
Maak de bladeren los, maar houd het hart van de kool heel.
Snijd het dikste deel van de hoofdnerf uit de bladeren.
Breng in een grote pan ruim water aan de kook en blancheer de koolbladeren daarin.
Schep de bladeren, die nu buigzaam zijn, uit het water en spoel ze direct onder koud water af.
Kook het koolhart 5 minuten in hetzelfde water.
Verwarm de oven voor op 175°C en vet een ronde ovenschaal met boter in.
Maak het gehakt met de rest van de ingrediënten aan.
Leg 2 vellen aluminiumfolie kruiselings op elkaar, leg daar in het midden 1 koolblad op en leg de helft van de koolbladeren er in een krans (doorsnede 30 cm) en elkaar overlappend omheen.
Verdeel ruim de helft van het gehakt hierover, houd de randen 3 cm vrij.
Houd 2 koolbladeren apart en leg de rest van de koolbladeren op de hierboven beschreven wijze op het gehakt.
Bedek deze bladeren met de rest van het gehakt en zet het koolhart in het midden.
Vouw de koolbladeren omhoog, zodat de kool zijn oorspronkelijke vorm krijgt en dek de bovenkant met de 2 resterende koolbladeren af.
Vouw de uiteinden van het folie om de kool en zet het pakket in de ovenschaal.
Zet de schaal in de oven en laat het gerecht in ± 1 uur gaar worden.
Snijd de gevulde kool in vieren en serveer met aardappelpuree.

Variatietip: Meng het gehakt met stukjes paprika, ui, of champignons, waaruit u eerst het vocht heeft gebakken.

Russische koolpakketjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g rijst
zout
peper
1 spitskool of savooiekool
500 g half-om-half gehakt
1 gesnipperde ui
3 theelepels gedroogde marjolein
1 theelepel karwijzaad
1 losgeklopt ei
(verse bieslook)
½ l vleesbouillon (tablet)
800 g stukjes gepelde tomaat (blik)
2½ dl losgeroerde zure room

Bereiding

Kook de rijst met zout gaar.
Laat de koolbladeren in ruim kokend water in ± 5 minuten zacht worden.
Verwijder de bladnerven.
Bak het gehakt rul in een droge pan.
Voeg de ui toe en bak die glazig.
Doe er van het vuur af de rijst, 2 theelepels marjolein, het karwijzaad de ei, zout en peper bij.
Verwarm de oven voor op 175 °C.
Verdeel de vulling over de bladeren en vouw ze tot pakketjes (bind ze eventueel dicht met bieslook).
Leg de pakketjes in een ingevette ovenschaal.
Verwarm de bouillon en giet die erover.
Stoof de pakketjes ± 30 minuten in de oven.
Verwarm de tomaat met zout, peper en 1 eetlepel marjolein.
Serveer de tomatensaus en de zure room erbij.

Russische koolrolletjes

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

Ingrediënten

1 grote groene savooiekool
zout
300 g half-om-halfgehakt
1 ei
4 eetlepels paneermeel
1 ½ theelepel gemalen komijn (djintan)
peper
1 eetlepel olijfolie
1 fijngesnipperde ui
3 ontvelde tomaten in kleine stukjes
½ dl rode wijn

Bereiding

Maak 12 grote bladeren van de kool los.
Breng in een pan ruim water met zout aan de kook, kook de koolbladeren, spoel ze in een vergiet met koud water af en laat ze uitlekken.
Meng het gehakt, het ei, het paneermeel, de komijn, zout en peper in een kom door elkaar.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Spreid de koolbladeren uit, verdeel er het gehaktmengsel over en rol de koolbladeren tot ronde pakketjes op.
Vet een ovenschotel dik in en leg er de rolletjes in.
Verhit de olie in een koekepan en bak de ui zachtjes ± 3 minuten.
Roer de tomaat en de wijn erdoor, breng op smaak met zout en peper en schenk de saus over de koolpakketjes.
Dek de schaal met aluminiumfolie af en stoof de pakketjes in het midden van de oven in ± 40 minuten gaar.

Russische runderpot

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

Ingrediënten

1 kg runderlappen
100 g boter
2 uien
300 g knolselderij
300 g prei
wat peper
zout
200 ml vleesbouillon (van tablet of uit pot)
1 flesje bier
1 eetlepel gehakte kervel
2 eetlepels gehakte peterselie (vers of diepvries)
4 gekookte rode bieten

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen.
Pel en snipper de 2 uien.
Verhit vervolgens de boter en fruit hierin de uisnippers.
Voeg hierna het vlees toe en bak het rondom lichtbruin onder toevoeging van wat peper en zout.
Schil intussen de knolselderij, snijd deze in reepjes en snijd tot slot de prei in ringetjes.
Giet de bouillon en het bier bij het vlees en voeg tevens de knolselderij, de prei en de kervel toe.
Laat het gerecht zo'n 3 uurtjes zacht stoven met het deksel op de pan. Schil de bietjes, rasp ze grof of snijd ze in kleine blokjes.
Voeg de bietjes de laatste 10 minuten aan de stoofschotel toe.
Serveer tot slot het gerecht bestrooid gehakte peterselie.
Lekker met rijst en gekookte aardappels.

Russische stoofpot

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

Ingrediënten

4 lapjes varkenslende á 50 g
2 lapjes kalfsvlees á 50 g
2 lapjes rundvlees á 50 g
4 eetlepels olijfolie
75 g boter
peper, zout
2 ½ dl bouillon
400 g in smalle repen geschaafde (witte) kool
2 middelgrote gesnipperde uien
4 eetlepels droge witte wijn of geurige azijn
40 g bloem
6 in plakjes gesneden ontpitte groene olijven
6 in plakjes gesneden zoetzure augurken
6 in plakjes gesneden champignons

Bereiding

Dep het vlees met keukenpapier goed droog.
Verwarm de olie in een braadpan bak daarin de lapjes aan weerszijden vlug mooi van kleur.
Voeg 30 g boter toe en bestrooi het vlees met peper en zout.
Schenk 1½ dl bouillon in de pan en doe er het deksel op.
Draai het vuur laag en laat het vlees stoven.
Overgiet de kool in een vergiet met kokend water en laat de groente uitlekken.
Verwarm 30 g boter, fruit daarin de ui goudgeel, voeg dan de kool met wat peper en zout toe en laat de kool onder af en toe keren slinken.
Sprenkel er de wijn over en schenk er de rest van de bouillon bij.
Schep de groente om, strooi er, al roerend, de bloem door en schenk er het braadvet van het vlees bij.
Bestrijk een ovenschaal met de rest van de boter, schuif het rooster even onder het midden van de oven en verwarm de oven op 200 °C voor.
Proef de kool en voeg naar smaak peper en zout of soja toe.
Schep de helft van de kool in de ovenschaal, verdeel daar de helft van de plakjes olijf, augurk en champignons over en leg de lapjes vlees op de kool.
Schep de rest van de kool in de schaal en verdeel er de rest van de olijven, augurken en champignons over.
Zet de schaal in de oven tot het gerecht door en door warm is.
Serveer er gekookte peulvruchten, aardappelen of rijst bij.

Russische zuurkoolschotel

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

Ingrediënten

5 uien
1 appel
8 eetlepels ganzevet
1 kg zuurkool
½ laurierblad
5 kruidnagels
12 jeneverbessen
2 kopjes water
250 g mager rookspek
½ gebraden kip
250 g pekelvlees
4 saucijsjes
200 g gedroogde metworst
½ theelepel suiker
1 kopje witte wijn

Bereiding

Schil de uien en snijd ze in ringen.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine stukjes.
Smelt het ganzevet in een pan (liefst een vuurvaste sierlijke vorm of schaal waarin u de zuurkool kunt serveren).
Bak de uiringen en appel in het ganzevet onder voortdurend roeren tot de appel tot moes is geworden.
Voeg de zuurkool erbij en keer deze verschillende malen om, zodat het vet goed verdeeld wordt.
Voeg laurierblad, kruidnagels, jeneverbessen en water bij de zuurkool en laat alles 30 minuten stoven.
Verwarm de oven tot 180 graden Celcius.
Leg het spek, de halve kip, het pekelvlees en de saucijsjes bij de zuurkool.
Snijd de metworst in dikke plakken en leg ook deze in de pan.
Laat de gegarneerde zuurkool 1 uur in de oven stoven.
Los de suiker op in witte wijn en giet deze 5 minuten voor het einde van de kooktijd over de zuurkool.

Salade met bosduiven

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

Ingrediënten

2 bosduiven
peper
zout
cayennepeper
boter
100 g zeer fijngesneden gerookte spekreepjes
1-2 fijngesnipperde sjalotjes
0,3 dl rode wijnazijn
0,6 dl olijfolie
½ krop krulsla (het lichtgele binnenste deel)
50 g veldsla
½ krop rode krulsla
2 struikjes witlof
1 tomaat in schijfjes, of 6 kerstomaatjes

Bereiding

Kruid de bosduiven met peper, zout en cayennepeper en laat ze in een klont boter mooi kleuren.
Bak ze in de oven of in een kookpot in ± 15 minuten rosé en voeg er op het laatst de spekreepjes bij.
Laat ze dan afkoelen.
Kook voor de vinaigrette de fijngesneden sjalotjes even in de rode wijnazijn op en werk dan met de olijfolie, peper, zout en cayennepeper af.
Vorm een bloem van de verschillende gewassen slasoorten.
Verwijder het borstvlees van de afgekoelde bosduiven, snijd de borst in waaiervorm en schik deze in het midden van de sla.
Warm voor het opdienen de pan waarin de bosduiven zijn gebakken nog even op.
Giet de jus af en warm de vinaigrette hierin met het spek lichtjes op.
Lepel dit over de sla en serveer onmiddellijk.

Salade met spekjes en ei

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

Ingrediënten

1 komkommer
1 bakje magere spekreepjes à 125 g, duopak
4 scharreleieren
1 dl slasaus
1 zak basislamix à 300 g

Bereiding

Was de komkommer en snijd hem in plakjes.
Bak de spekreepjes knapperig uit in een droge koekenpan.
Schep ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Schenk het bakvet in een kommetje.
Kook de eieren in ± 8 minuten hard, laat ze schrikken onder koud stromend water, pel ze en snijd ze in 4 parten.
Klop de slasaus door het bakvet.
Meng de slamix met de komkommer en het sausje in een slakom.
Verdeel de spekjes en eiparten erover.

Serveertip: Garneer de salade met 3 eetlepels fijngeknipt bieslook.

Wijnadvies: Verdicchio Classico dei Castelli di Jesi, Italië

Salade met twee soorten geitenkaas en pestoboterhammen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

40 g pijnboompitten
1 rode ui
80 g zongedroogde tomaten op olie
80 g feta (kaas)
4 eetlepels honing-mosterddressing
200 g aardappels (vastkokend)
1 bakje verse pesto (100 g)
2 eetlepels olijfolie
8 sneetjes casinobrood
2 rolletjes geitenkaas (à 113 g Chhvre de Bellay)
4 eetlepels vloeibare honing
300 g gemengde sla (zak à 200 g)
1 zakje rocket slamelange (75 g)
olie om te frituren

Bereiding

In droge koekenpan pijnboompitten lichtbruin roosteren.
Ui pellen en in ringen snijden.
Tomaten in reepjes snijden.
Feta in blokjes snijden.
Ui, tomaat en feta voorzichtig door honing-mosterddressing scheppen.
Aardappels schoonboenen en met kaasschaaf in flinterdunne schijfjes schaven.
Bord/vergiet bekleden met keukenpapier.
In frituurpan olie verhitten tot 175 °C.
Aardappelschijfjes in ca. 2 minuten goudbruin frituren.
Op keukenpapier laten uitlekken.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
In kommetje pesto losroeren met olie.
Brood besmeren met pestomengsel en ca. 3 minuten onder grill roosteren, warm houden onder aluminiumfolie.
Geitenkaasjes in 12 plakken snijden en op bakpapier zetten.
Op elk stukje 1/3 eetlepel honing scheppen, geitenkaas in ca. 2 minuten lichtbruin laten worden.
Slasoorten mengen en over vier borden verdelen.
Tomaat-uimengsel erover verdelen.
Op elk bord 3 plakken geitenkaas leggen.
Garneren met aardappelschijfjes en pijnboompitten.
Pestoboterhammen apart erbij serveren.

Salade pêcheur

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g in blokjes gesneden Kernhemse kaas
3 'maatjes' haringen
100 g garnalen
4 eetlepels opgeklopte crème fraîche
1 eetlepel mayonaise
enkele druppels worcestershiresaus
1 eetlepel tomatenketchup
1 eetlepel sherry
zwarte en met piment gevulde olijven

Bereiding

Vermeng de kaas met de gefileerde en in plakjes gesneden haringen en voeg er de garnalen aan toe.
Meng de crème fraîche met de mayonaise, de worcestershiresaus, de tomatenketchup en de sherry.
Vul 4 glazen met deze vissalade en schenk er de saus over uit.
Zet de salade 1 uur koel weg en garneer met zwarte en in plakjes gesneden gevulde olijven.
Serveer koel met toast en boerenboter.

Salade van boontjes en venkel met yoghurtdressing

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

Ingrediënten

2 eetlepels zure room
1½ dl yoghurt
het sap van 1½ citroen
1 theelepel kurkuma (zie tip)
1 koffielepel gehakte koriander
4 artisjokharten (uit blik)
200 g fijne groene boontjes
1 grote venkelknol
peper
zout

Bereiding

Roer voor de dressing de zure room in de yoghurt los en breng op smaak met de helft van het citroensap, de kurkuma, de koriandersnippers, peper en zout en zet de dressing tot het gebruik in de koelkast.
Laat de artisjokharten uitlekken.
Maak de boontjes schoon, was ze en kook ze in lichtgezouten water beetgaar.
Laat ze onder de koude kraan schrikken en laat ze vervolgens uitlekken.
Maak de venkelknol schoon, bewaar wat groen voor het garnituur en snijd de knol in fijne juliënne.
Besprenkel deze met de rest van het citroensap en meng er de groene boontjes door.
Verdeel dit mengsel over 4 borden en lepel er wat yoghurtdressing op.
Zet een artisjokhart in het midden en versier met wat venkelgroen.
Lekker met een stukje stokbrood of warme toast, of als bijgerecht bij geroosterd vlees.

Tip: Kurkuma of geelwortel behoort tot de gemberachtigen. De smaak heeft dan ook iets van gember weg, is lichtzuur en pikant, maar niet zo uitgesproken als die van kerriepoeder. Kurkuma is heel geschikt voor het kruiden van sauzen, gevogelte, stoofschotels en eiergerechten en geeft de gerechten bovendien een mooie, gele kleur.

Salade van witte bonen met artisjokharten

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

Ingrediënten

1 pot witte bonen (netto 350 g)
1 blikje artisjokharten (netto 185 g)
1 rode ui
1 takje tijm
3 eetlepels (olijf)olie
1 eetlepel citroensap
1 dl droge witte wijn
zout
(versgemalen) zwarte peper
± 10 zwarte olijven zonder pit (potje)
1 takje peterselie

Bereiding

Spoel de witte bonen in zeef onder koud water af en laat ze uitlekken.
Laat de artisjokharten uitlekken en snijd ze in vieren.
Doe de bonen en de artisjokharten in een schaal en schep ze door elkaar.
Pel en snipper de ui.
Neem de tijmblaadjes van de takjes.
Verhit de olie en fruit de ui ± 2 minuten zachtjes.
Voeg het citroensap, de wijn en de tijm toe en verwarm alles ± 5 minuten tegen de kook aan.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper en schep het door bonen (= bonensalade).
Zet de bonensalade afgedekt ± 30 minuten op een koele plaats, schep de salade af en toe om.
Verdeel intussen de peterselie in kleine plukjes.
Garneer de salade met olijven en peterselie.
Serveer er warm stokbrood of ciabatta bij.

Salade van witte en wilde rijst

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

Ingrediënten

250 g Lassie Witte en Wilde rijst
1 rode paprika
1 gele paprika
1 groene paprika
1 geschilde citroen in kleine stukjes
4 eetlepels fijngesneden peterselie
3 eetlepels olijfolie
Sicilia Citroensap
zout
peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking voor en laat hem afkoelen.
Rooster de paprika's in de oven ± 30 minuten tot het vel blaren vertoont.
Laat ze in een plastic zak afkoelen, trek het vel eraf, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine ruitjes.
Meng de paprika en de peterselie door de rijst en voeg de olijfolie en naar smaak citroensap, zout en peper toe.

Samosa's (currypasteitjes)

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

Ingrediënten

250 g bloem
60 g ghee
½ theelepel zout
1 ½-2 dl melk, aangezuurd met wat citroensap
plantaardige olie om te frituren
gekruid rundergehakt/Kheema

Bereiding

Zeef de bloem in een kom, wrijf de ghee erdoor en voeg dan het zout toe.
Roer iets meer dan 1 ½ dl zurige melk geleidelijk erdoor, zodat een stevig en fluwelig aanvoelend deeg ontstaat.
Leg het deeg in de koelkast tot gebruik.
Verdeel het deeg dan in 12 stukken van ± 3 cm doorsnee.
Rol ze uit tot zeer dunne cirkels en snijd ze doormidden.
Schep wat vulling op het midden van die halve cirkels en vouw het deeg erom dicht tot een driepunt.
Bestrijk de randen met een restje zurige melk en druk de samosa's goed dicht.
Verhit de olie in een frituurpan zodanig dat een samosa direct gaat sissen en drijven.
Bak ze in porties in ± 1 minuut gaar en goudbruin.
Schep de samosa's op met een schuimspaan en laat ze goed uitlekken op keukenpapier.
Noot: Samosa's zijn goed houdbaar in een luchtdichte doos; warm ze, alvorens ze te serveren, op onder een voorverwarmde grill.

Saté babi 2

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

Ingrediënten

500 g varkenshaas
2 dl ketjap manis
2 eetlepels ketjap benteng
2 theelepels gemberpoeder
1 ½ theelepel djinten
4 blaadjes djeroek poeroet
3 tenen knoflook uit de knijper
3 theelepels sambal badjak (desnoods te vervangen door sambal oelek)

Bereiding

Snijd de varkenshaas in niet te kleine dobbelstenen.
Maak een marinade door de ketjap manis, de ketjap benteng, het gemberpoeder, de djinten, de knoflook en de sambal goed door elkaar te mengen en voeg de djeroek poeroetblaadjes toe.
Laat het vlees hierin minstens 2 uur marineren; schep het daarbij van tijd tot tijd om.
Laat het vlees uitlekken, maar vang de marinade op.
Dep het vlees goed droog en rijg het aan satépennen of -stokjes.
Rooster de saté's op de grill of barbecue gaar.
Keer ze regelmatig om en bestrijk ze tijdens het roosteren met de marinade.
Bij deze saté's is een ketjapsaus erg lekker, maar een pindasaus kan ook.

Saté manis 3

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

Ingrediënten

750 g mager, mals varkens- of rundvlees
1 eetlepel palmsuiker of bruine suiker
1 fijngestampt teentje knoflook
½ theelepel zout
2 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel olie
1 theelepel komijnpoeder

voor de saus

½ kop pindasaus
2 eetlepels tamarindevocht of citroensap
2 theelepels sambal badjak
3-4 eetlepels water

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen en steek die met 4-5 tegelijk aan bamboestokjes, die een uurtje in een bak water hebben gelegen.
Meng de suiker, de knoflook, het zout en de sojasaus goed door elkaar en voeg er daarna al roerend de olie en het komijnpoeder bij.
Blijf roeren tot de suiker volledig is opgelost.
Giet de saus in een schaal en leg de saté's in de saus.
Keer ze van tijd tot tijd om.
Reken op een marinadetijd (in de koelkast) van 2 uur of meer.
Rooster de saté's ± 15 minuten onder een hete grill of boven de barbecue.
Keer de saté's tijdens het roosteren voortdurend om en bedruip ze met de achtergebleven marinade.
Geef de saus er apart bij of schenk die vlak voor het serveren over een gedeelte van de saté's.

Saus: vermeng alle ingrediënten met elkaar en verhit het mengsel, onder voortdurend roeren, tot aan het kookpunt.

Saté met pittige pindasaus 2

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

Ingrediënten

4 kleine gepelde gamba's
200 g kipfilet in blokjes
200 g magere hamlappen in blokjes
1 zakje Conimex Saté Marinade
2 middelgrote uien, waarvan 1 geraspt en 1 fijngehakt
2 geperste teentjes knoflook
het sap van 1 citroen
2 eetlepels olie
1 pak Knorr Sateh Saus
1 eetlepel ketjap manis
1 theelepel sambal oelek
zout
peper
8 satéstokjes

Bereiding

Rijg aan de satéstokjes om en om een garnaal, een blokjes kip en een blokje hamlap.
Vermeng de satémarinade met de geraspte ui, 1 teentje knoflook, het sap van ½ citroen, zout, peper, 2 eetlepels olie en 4 eetlepels koud water. Verdeel de marinade over de satés en laat die 15 minuten intrekken.
Rooster de satés 7-8 minuten aan elke kant op de barbecue of onder de grill.
Meng beide zakjes Sateh Saus met 2 ½ dl water, de ketjap, sambal, gehakte ui, 1 teentje knoflook en het sap van ½ citroen en breng dit aan de kook.
Laat de saus 1 minuten doorkoken en serveer haar bij de saté.
Lekker met nasi koening van witte en wilde rijst, kroepoek, seroendeng, atjar en sambal.

Saté nuea (rundvleessaté)

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

Ingrediënten

4 dl ongezoete kokosmelk
1 eetlepel rode currypasta
1 eetlepel vissaus
2 theelepels kerriepoeder
500 g biefstuk

Bereiding

Snijd de biefstuk in lange smalle repen van 2 ½ x 7 ½ cm (dit zou voldoende moeten zijn voor 24 tot 32 repen).
Gebruik bamboe satépennen van 30 cm.
Leg ze tenminste 2 uur in water om te voorkomen dat ze verkolen.
Saté wordt meestal geserveerd met pinda-kokosmelkdipsaus (Nam Jim Satay) en komkommersalade (Thangua Dong).
In plaats van biefstuk kunt u ook varkenslende of kipfilet gebruiken.
Mix de kokosmelk, de rode currypasta, de vissaus en het kerriepoeder in een lange, platte schaal.
Doe de repen vlees erbij en marineer ze tenminste 5 uur in de koelkast.
Verwarm de grill of barbecue voor.
Rijg 2 reepjes vlees in de lengte aan elk stokje.
Grill de saté's ± 5 minuten aan elke kant.
2 x 5 minuten op het lage rooster (160°C) is net iets te weinig.
2 x 5 minuten op het hoge rooster is net iets te veel.

Saté op de barbecue

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

Ingrediënten

6 eetlepels ketjap manis
3 eetlepels olie
1 theelepel geraspte gemberwortel
1 teentje knoflook
wat kerrie en djinten
1 theelepel sambal

Bereiding

Laat het vlees naar keuze ongeveer een half uur marineren, rijg het aan stokjes - met af en toe wat ui - en grill het op de barbecue.
Lekker met ananas en een pittige, maar wat zoete pindasaus en geroosterd Turks brood.

Saté van varkenshaas met limoen

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

Ingrediënten

het sap van 4 limoenen
de geraspte schil van 2 limoenen
5 eetlepels ketjap manis
2-3 theelepels bruine suiker
1 theelepel gemberpoeder
1 geperst teentje knoflook
3 eetlepels olie
500 g varkenshaas in kleine blokjes

voor de pindasaus

1 fijngesneden ui
2 geperste teentjes knoflook
2 eetlepels olie
2-3 eetlepels ketjap manis
1-2 theelepels sambal oelek
1-2 eetlepels limoensap
150 g pindakaas
1-2 eetlepels donkerbruine basterdsuiker
± 20 houten satéstokjes

Bereiding

Vermeng voor de marinade het limoensap, de limoenrasp, de ketjap manis, de basterdsuiker, het gemberpoeder, de knoflook en de olie en marineer de blokjes vlees daarin minstens 2 uur.
Zet de stokjes 2 uur van tevoren in koud water, rijg het vlees aan de stokjes en rooster het in 7-10 min bruin en gaar.
Bak de ui en de knoflook ± 5 minuten in de olie.
Roer de ketjap, de sambal, het limoensap, de pindakaas en de basterdsuiker erdoor, verdun de saus met water tot de gewenste dikte en laat nog 1-2 minuten doorkoken.

Saté van varkensvlees

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

Ingrediënten

500 g varkenssatévlees

voor de marinade

2 uitgeperste teentjes knoflook
1 zeer fijn gehakt rood pepertje, van zaad ontdaan
1 zeer fijn gesnipperde grote ui
1 theelepel geraspte gember (of ½ theelepel gemberpoeder)
1 theelepel koenjitpoeder
1 theelepel korianderpoeder
1 theelepel geraspte citroenschil
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels pindakaas
1 eetlepel zonnebloemolie

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de marinade en roer het vlees hierdoor.
Laat het afgedekt een nacht in de koelkast marineren.
Neem het vlees uit de marinade en rijg de stukjes aan de met olie bestreken roosterpennen (ongeveer 6 stukjes per pen).
Leg de pennen op het rooster van de barbecue boven een matig heet houtskoolvuur en rooster ze ongeveer 15 minuten.
De satétjes zijn zo al verrukkelijk, maar u kunt er desgewenst nog een dipsausje bij geven.
Vermeng 3 eetlepels kant en klare satésaus of pindakaas met 1 uitgeperst teentje knoflook, 1 eetlepel ketjap, 2 theelepels hete chilisaus, ½ eetlepel sesamolie en ½ kopje kokosmelk.

Satépennen met tuttifrutti

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

Ingrediënten

satéstokjes of spiesen
200 g vlees in blokjes
200 g gewelde gekookte tuttifrutti
2 eetlepels olijfolie
barbecuekruiden

Bereiding

Rijg afwisselend vlees en tuttifrutti aan de stokjes.
Zorg, dat de gekookte en ontpitte zuidvruchten niet te nat zijn, omdat ze anders op het hete rooster kunnen gaan spatten.
Bestrijk het vlees voor het roosteren met een mengsel van de olie met de kruiden.
Keer de stokjes regelmatig en zorg dat het vlees goudbruin en gaar is geroosterd.
Lekker met een uitgebreid saladebuffet, versgebakken stokbrood, kruidenboters en barbecuesausjes.

Scaloppini met broccoli

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

Ingrediënten

1 citroen
2 teentjes knoflook
4 kalfsschnitzels
500 g broccoli
2½ eetlepel olijfolie traditioneel
(versgemalen) peper
zout
3 eetlepels tarwebloem
1 pot Struik gevogeltefond
2 eetlepels fijngehakte verse peterselie, bakje à 30 g

Bereiding

Boen de citroen schoon onder stromend water, rasp de gele schil dun af en pers de vrucht uit.
Pel de knoflook en snijd ze in plakjes.
Snijd elke schnitzel in drieën.
Kook de broccoli met zout beetgaar.
Verhit de olie en bak de knoflookplakjes op een laag vuur lichtbruin.
Neem ze uit de pan.
Bestrooi de schnitzeltjes met peper en zout naar smaak en wentel ze door de bloem.
Bak ze in het hete bakvet in ± 3 minuten bruin.
Schenk het citroensap en de fond erbij en laat het vlees nog ± 2 minuten zachtjes sudderen.
Neem het vlees uit de pan en houd het warm onder aluminiumfolie.
Laat de saus tot een lichtgebonden saus inkoken.
Roer de citroenrasp, de plakjes knoflook en de peterselie erdoor.
Schenk de saus over de schnitzels.

Wijnadvies: Giacondi Nero d’Avola Sangiovese, Italië

Scampi

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

Ingrediënten

per 500 g scampi
boter of olijfolie
4 sjalotten of 2 ajuinen (sjalotten zijn fijner van smaak)
1 kleine doos gepelde tomaten
2 teentjes look
een flinke scheut room

Bereiding

Smelt de boter, voeg de gesneden sjalotten toe en laat een vijftal minuten aanstoven (niet bruinen).
Voeg de tomaten en de look bij en kruid naar smaak met peper en basilicum.
Mix alles na een vijftiental minuten en werk af met een flinke scheut room.
Bereid intussen de scampi in de microgolfoven op vol vermogen (1 minuut per 100 g scampi).
Giet het vocht af, giet de saus over de scampi en serveer warm met frietjes of rijst.

Schapelapje met savooiekool

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

Ingrediënten

500 g magere schapelapjes
750 g savooiekool
1 ui
2 eetlepels gehakte peterselie
100 g gesneden soepgroenten
peper
zout
marjolein
1 kop bouillon

Bereiding

Schaaf de kool fijn, vermeng hem met de fijngehakte ui en de soepgroenten en doe dit over in de natgemaakte Römertopf.
Leg het schapenvlees erop, bestrooi het met peper en zout en giet de bouillon erover.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, die op 200°C is ingesteld en stoof het vlees in ± 1½ uur mals en gaar.
Roer er voor het opdienen de gehakte peterselie door en bind het vocht naar voorkeur met de aangemengde bloem.
Dien het op met gekookte aardappelen.

Variatietip: Voeg een fijngewreven teentje knoflook toe.

Variatietip: Vervang de bouillon door yoghurt.

Variatietip: Bestrooi het vlees met paneermeel en laat het zonder deksel nog 10 minuten in de oven staan om een korstje te krijgen.

Zoutloos dieet: Voeg geen zout toe en gebruik zoutarme bouillon.

Schapenvlees als wildbraad

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

Ingrediënten

1 schapenbout
peper
zout
5 jeneverbessen
50 g gerookt spek
250 g wortelen
250 g uien
1 laurierblad
1 kruidnagel
½ liter rode wijn
½ liter wijnazijn
½ citroen
1 kop zure room
1 eetlepel bloem

Bereiding

Laat de azijn met peper, zout, laurier en kruidnagel 10 minuten koken.
Voeg de fijngedrukte jeneverbessen, de rode wijn en iets citroenschil toe.
Marineer de schapenbout een viertal dagen in dit mengsel.
Leg de bout in de natgemaakte Römertopf, voeg een kopje van de marinade met de gesnipperde wortelen en uien toe.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, die op 220°C is ingesteld en stoof het vlees gaar, onder af en toe bedruipen met wat marinade.
Leng de bloem aan met de zure room en bind de saus hiermee.
Laat het vlees zonder deksel 10 minuten in de oven staan om een bruin korstje te krijgen.
Dien het op met macaroni en een salade.

Zoutloos dieet: Voeg geen zout toe en vervang gerookt spek door vers spek.

Scharrelkip met Proost en grove mosterd

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

Ingrediënten

1 scharrelkip van 1200 g
75 g goed gerookt spek
4 eetlepels grove mosterd
1 teen knoflook
versgemalen zwarte peper
4 eetlepels boter
1 takje tijm
1 laurierblad
zout
½ l Proost bier
10 sjalotjes
250 g kleine champignons
fijngehakte peterselie
aardappelzetmeel naar wens

Bereiding

Spoel de scharrelkip goed met koud water af, droog hem af en deel hem in vieren.
Snijd het gerookte spek in blokjes.
Pel de sjalotjes.
Pel de knoflookteen en plet hem.
Bak het spek in een stoofpan.
Doe de boter en de stukken kip bij en braad ze mooi bruin.
Voeg de sjalotjes, knoflook, tijm, laurier, mosterd, zout en peper toe en blus af met het bier.
Laat het geheel ± 40 minuten zachtjes stoven tot de kip gaar is.
Neem de kip uit de saus en bind de saus eventueel licht met het aangeleng-de aardappelzetmeel.
Doe de champignons erbij en laat even doorsudderen.
Doe de kip daarna terug in de pan.
Bestrooi de kip bij het opdienen met de peterselie en serveer met gebakken witlof, aardappelpuree en natuurlijk een koel glas Proost bier.

Schelvisfilet met biersaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

300 g schelvisfilets
1 theelepel citroensap
1 dl Amberbier
6 dl visbouillon
1 theelepel allesbinder
1 eidooier
1 ei
1 eetlepel fijngehakte peterselie
50 g boter

Bereiding
Spoel de schelvisfilets onder koud stromend water, verdeel ze in 8 gelijke stukken en maak de stukken filet met keukenpapier droog.
Sprenkel er een beetje citroensap over en laat de stukken 10 minuten liggen.
Breng ½ l visbouillon aan de kook en leg de stukken vis hierin.
Temper het vuur en houd alles 6-7 minuten tegen de kook aan.
Breng intussen 1 dl Amberbier en ½ dl visbouillon in een pannetje met dikke bodem aan de kook.
Strooi er 1 theelepel allesbinder over en roer alles krachtig door.
Neem het pannetje van het vuur en laat het mengsel iets afkoelen.
Voeg de eidooier, het citroensap, het ei en de boter toe.
Plaats het pannetje in een grotere pan, waarin water tegen de kook aan wordt gehouden en blijf roeren tot het mengsel licht is gebonden.
Proef de nu verkregen saus en voeg naar smaak zout en peper toe.
Klop de saus hierna nog even met een garde op en neem het pannetje onmiddellijk daarna uit het heetwaterbad.
Let er bij de bereiding van de saus op dat de saus nimmer aan de kook komt, want dan is de kans op schiften groot.
Leg de stukken vis op voorverwarmde borden, schenk de saus erover en bestrooi alles met de fijngehakte peterselie.
Geef er gekookte spinazie, bleekselderij of broccoli en kleine gekookte aardappeltjes (krieltjes) bij.
U kunt de saus eventueel van te voren maken en in een thermoskan warm houden.

Schnitzel uit de oven

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

Ingrediënten

4 grote schnitzels (evt gepanneerd)
250 g champignons
1 pak uiensoep
2 x 200 ml slagroom

Bereiding

Gepanneerde snitzels even om en om bakken in olie blanke snitzels zo in de ovenschaal leggen.
Daarna de klein gesneden champignons er over verdelen, uiensoep er over strooien en de slagroom verdelen.oven voor verwarmen op 200 C.
Ovenschaal in het midden van de oven plaatsen en 30 minuten op stand 200 laten staan daarna nog ongeveer 60 minuten op stand 150.

Schnitzelspies

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

Ingrediënten

4 varkensschnitzels á 100 g
zout
peper
½ theelepel oregano
½ theelepel tijm
½ theelepel rozemarijn
een paar druppels tabasco
½ kopje olijfolie

Bereiding

Sla de schnitzels plat en snijd ze in lange repen van ongeveer 2 cm breed.
Bestrooi ze met zout en peper.
Vermeng de overige kruiden met de olijfolie en wrijf het vlees daarmee in.
Steek de schnitzels als een harmonika op de spiesen en grill ze op het rooster ± 15 minuten. Keer ze regelmatig en bestrijk ze af en toe met olijfolie.

Schotse maaltijdsoep met kip en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Schots	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kip van ± 1¼ kg
1 kg prei
1 laurierblad
1 mespuntje tijm
Zout, peper
200 g gedroogde pruimen zonder pit
50 g gort

Bereiding

Breng in een pan met 2 l water de kip met de prei, het laurierblad, de tijm en wat zout en peper aan de kook.
Temper vuur, leg het deksel op de pan en laat alles ± 1 uur zachtjes koken tot de kip gaar is.
Haal de kip uit de pan en laat haar afkoelen.
Voeg de pruimen en de gort aan de soep toe en laat alles nog 30 minutenzachtjes koken.
Ontvel de gare kip, neem het vlees van de botten en snijd dit in niet al te kleine stukken.
Voeg het kippevlees aan de soep toe en warm het even mee.
Geef er vers bruin- of volkorenbrood en boter bij.

Schouderkarbonade van de barbecue

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui
1 eetlepel boter
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels mangochutney
2 theelepels worcestershiresaus
½ theelepel cayennepeper
2 schouderkarbonades
zout

Bereiding

Pel de ui en snipper hem fijn.
Verhit de boter, bak de ui ± 3 minuten en roer er de tomatenpuree, de mangochutney, de worcestershiresaus en de cayennepeper door.
Bestrooi de karbonades met zout en bestrijk ze aan de bovenkant met de helft van de saus.
Rooster ze op de barbecue of in het midden van de grill in ± 20 minuten gaar.
Keer ze halverwege en bestrijk ze met de rest van de saus.
Lekker met maïs met mosterdboter en geroosterde harde broodjes.

Sesam-lente-ui salsa

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 50 g geroosterd sesamzaad met 5 fijngesneden lente-uitjes, 1 geperst teentje knoflook, 2 theelepels geraspte gemberwortel, 2-3 eetlepels
Japanse sojasaus, 1 theelepel rijstazijn, 1/4 theelepel suiker, 1 eetlepel sesamolie, 1-2 kippenbouillon en zout.

Shikar korma (gestoofd varkensvlees)

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

Ingrediënten

500 g magere varkenslappen
1 theelepel garam masala (zie ook voetnoot)
2 dl bulgaarse yoghurt
zout
2 eetlepels citroensap
3 grote uien, grof gesnipperd
3 teentjes knoflook, uitgeperst
1 laurierblad
4 kruidnagels
½ theelepel kardemom, gemalen
1 theelepel rode peper, gemalen

Bereiding

Maak het vlees droog met keukenpapier en snijd het in dobbelstenen van 2 cm.
Verhit olie in een wok en bak hierin 8-10 minuten onder voortdurend omscheppen de blokjes vlees tot ze aan alle kanten een bruine kleur hebben gekregen.
Voeg garam masala, yoghurt, wat zout en het citroensap toe. Roer alles krachtig om en laat het 2-3 minuten zachtjes doorkoken.
Neem de pan van het vuur en laat de inhoud koud worden.
Verhit in een tweede pan olie en fruit hierin onder voortdurend omscheppen de uien tot ze goudbruin zien.
Voeg daarna alle overige ingrediënten toe.
Schep alles enkele malen goed om en laat het even (± 30 seconden) zachtjes bakken.
Voeg de inhoud van de eerste pan en 2½ dl kokend water toe en roer alles goed door elkaar.
Leg de deksel op de pan en laat de inhoud 1½ uur zachtjes stoven.
Neem een kwartier voor het einde van de aangegeven tijd het deksel van de pan om een deel van het vocht te laten verdampen.
Verwijder het laurierblad en strooi eventueel wat peterselieblaadjes over het gerecht.

Noot: Garam masala is een kruidig mengsel dat bij veel toko's te koop is. Eventueel kunt u het vervangen door een mengsel van 4 theelepels ketoembar, 2 theelepels djintan, 1 theelepel zwarte peper, mespunt gemalen kardemom, mespunt kaneel, mespunt gemalen kruidnagel, mespunt nootmuskaat en 1 theelepel koenjit. Dit levert ± 9 theelepels Garam masalavervanger op.

Shu-shi pla (vis in rode curry)

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

Ingrediënten

1 eetlepel rode currypasta
1½ kopje ongezoete kokosmelk
4 citroenbladeren, of 2 eetlepels geroosterde citroenschil
¼ kopje vissaus
2 eetlepels suiker
1 kg zeebaars, zeeforel of rode snapper

Bereiding

Snijd de vis overdwars in moten van 4 cm.
Doe ¾ dl kokosmelk in een grote pan en roer de rode currypasta erdoor.
Verwarm het mengsel op middelhoog vuur tot er een dun laagje olie op komt.
Voeg de citroenbladeren, vissaus en suiker toe en roer de resterende kokosmelk erdoor.
Als de saus kookt, leg dan voorzichtig de moten vis in de pan en zet het vuur laag.
Laat de moten 7 á 8 minuten sudderen, of net zolang tot ze gaar en ondoorschijnend zijn.
Roer voor het serveren alles een keer door, maar zorg ervoor dat de moten vis heel blijven.
Serveer de vis met rijst.

Tip: Zalmforel is een goede keus, maar vraag van tevoren wel aan de visverkoper of hij hem kan fileren.

Sinaasappel-hollandaisesaus

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

Ingrediënten

2 eidooiers
1 ei
2 eetlepels sinaasappelsap
75 g boter
4 eetlepels droge witte wijn
zout
witte peper

Bereiding

Breng alles op kamertemperatuur.
Zeef het vrucht vlees uit het sap voor u het afmeet; zo krijgt u een gladdere saus.
De saus wordt au bain-marie bereid.
Gebruik een elektrische handmixer en een deegschrapper om de saus, die zich tijdens het roeren tegen de wand van de kom vastzet, los te maken.
Doe alle ingrediënten in een met kokend water omgespoelde kom.
Zet de kom in een pan waarin water tegen de kook aan wordt gehouden.
Blijf zolang met de mixer, waarin slechts een garde is bevestigd, op de laagste stand roeren tot de saus begint te binden.
Dat gebeurt al na 2 minuten.
Neem de kom uit het heet waterbad en klop de saus onmiddellijk daarna met twee gardes in de mixer bij de hoogste stand op, niet veel langer dan 10 seconden.
Doe de saus over in een niet voorverwarmde sauskom.
U kunt aan de saus fijngehakte tuinkruiden toevoegen.
Ook kappertjes zijn er lekker bij.

Variatietip: vervang de witte wijn eventueel door droge witte vermout.

Sinaasappel-meloendrank

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng het sap van 6 sinaasappels met het gepureerde vruchtvlees van ½ watermeloen.
Vul glazen tot de helft met dit sap en vul aan met koolzuurhoudend mineraalwater.

Sla-hoorntje met maïs-kip-kerriesalade

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

Ingrediënten

200 g kipfilet in kleine blokjes
2 ½ dl kippenbouillon (van tablet)
1 krop friséesla of lollo rosso
150 g Crispy Maïskorrels van Bonduelle, uitgelekt
130 g ananasblokjes, uitgelekt
1 tomaat in kleine blokjes
4 stoneleeks of lente-uitjes in kleine ringen

voor de dressing

2 theelepels fijngehakte gemberwortel
3 eetlepels Culi-Naise
1 eetlepel Vooraf en Toe
1 eetlepel kerriepoeder (mild)
Sicilia Citroensap
30 g fijngehakte muntblaadjes

Bereiding

Laat de blokjes kipfilet in de bouillon in 3-5 minuten tegen de kook gaar worden.
Laat ze uitlekken en afkoelen.
Haal van de krop sla de mooie bladeren af, was ze, dep ze droog en vouw ze tot puntzakjes (tuiles).
Meng de kipfilet, maïs, ananas, tomaat en stoneleeks door elkaar.
Roer alle ingrediënten voor de dressing door elkaar en schep die door het kip-masmengsel.
Vul de sla-hoorntje met het mengsel en schik ze met de punten naar binnen op een schaal.

Slaatje van vermicelli, scampi en emulsie van waterkers

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 scampi's
250 g Chinese vermicelli
100 g wortelen
100 g prei
100 g sojascheuten
100 g groene boontjes
1 bos verse koriander
100 g tuinbonen
1 rode paprika
1 bos waterkers
1 eetlepel sojasaus
sesamzaadjes

voor de saus

6 eetlepel sesamolie
1 eetlepel rijstazijn
sap van 1 limoen
zout
peper

Bereiding

Snij de wortelen en prei in dunne reepjes.
Hak de koriander (bewaar een takje voor de decoratie).
Snij de rode paprika in blokjes (bruniose).
Kook de vermicelli, de schoongemaakte groene boontjes en de gepelde tuinbonen afzonderlijk in gezouten water.
Bak de schooongemaakte en versneden wortelen en prei kort.
Stoof de waterkers lichtjes en mix tot puree.
Meng devoor de saus.
Bak de scampiís en bestrooi met sesamolie, zout en peper.
Meng de vermicelli en de groenten, behalve de rode paprika.
Voeg de saus toe en kruid naar believen.
Leg de salade in het midden van de borden en de scampi's boven op de groenten.
Kruid de waterkerspuree en voeg de sojasaus toe.
Giet deze saus rond het slaatje.
Versier met blokjes rode paprika en een takje koriander.

Slaatje van witlof met geitenkaas

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

Ingrediënten

Bereiding

Spoel de bonen grondig af en laat ze in een vergiet uitlekken.
Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de ui, de knoflook en het pepertje glazig.
Voeg de bonen, de kruiden en de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Laat het bonenmengsel Niet kapot koken.
Schenk het mengsel door een zeef, maar bewaar het kookvocht.
Pureer de bonen en de geraspte citroen grof in een blender en voeg, indien
nodig, een scheutje kookvocht toe, zodat een smeuïge puree ontstaat.
Breng de bonenpuree op smaak met citroensap, peper, zout en een beetje olijfolie.
Garneer het gerecht met een sliertje olijfolie en een paar olijven.

Slaatje van zeekraal met lagoustines

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

200 g groene aspergepunten 200 g zeekraal 2 tomaten 1 teen knoflook, geperst ½ koffielepel grove mosterd 1 eetlepel citroensap 3 eetlepels extra vergine olijfolie 1 eetlepel bieslook, gesnipperd 2 eetlepels olijfolie 12 gekookte langoustines 50 g manchego
420'schaaldieren
KeukenKookwijze
Belgischkoken

Halveer de aspergepunten in de lengte en kook ze in 1 minuut in gezouten water. Kook de zeekraal in 1 minuut in ongezouten water. Spoel de groenten onder de koude kraan en laat ze goed uitlekken. Dompel de tomaten even in kokend water, en ontvel en ontpit ze. Snij het vruchtvlees in kleine blokjes.

Maak een vinaigrette door knoflook, mosterd, citroensap, extra vergine olijfolie en bieslook te mengen. Kruid naar smaak met zout en peper. Haal de langoustines uit de schaal Schaaf krullen van de manchego. Meng de asperges en de zeekraal met de vinaigrette.

Presentatie
Verdeel de groenten over vier borden en leg drie langoustines op elk slaatje. Schik de tomatenblokjes rond de slaatjes en strooi er de kaaskrullen overheen.

Slagroomsoesjes

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

Ingrediënten

2½ dl water
4 g zout
100 g boter
150 g bloem
4 eieren

Bereiding

Breng het water met het zout en de boter aan de kook.
Zet het vuur uit als de boter is gesmolten en voeg in één keer de gezeefde bloem toe.
Blijf roeren tot een gladde deegbal ontstaat en neem de pan dan van het vuur.
Klop in een kommetje 1 ei los.
Roer de overige eieren één voor één door het deeg; voeg een volgend ei pas toe als het vorige ei helemaal door het deeg is opgenomen.
Het deeg is goed, als het langzaam van een lepel valt en licht glanst.
Voeg, als dit nog niet het geval is, ook het losgeklopte ei in kleine scheutjes toe tot het deeg goed is.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een bakplaat in of bekleed hem met bakpapier.
Doe het deeg in een spuitzak met een gladde spuitmond en spuit met tussenruimte toefjes op de bakplaat.
Werk eventuele opstaande puntjes met de bolle kant van een natgemaakte lepel weg.
Bak de soesjes in ± 30 minuten goudbruin, laat ze afkoelen en vul ze met slagroom.

Slakken met truffel en Noilly Pratboter

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

Ingrediënten

2 sjalotjes
100 g zachte boter
½ dl Noilly Prat
1 kleine truffel (potje)
1 eetlepel crème fraîche
1 teentje knoflook
peper
zout
24 grote slakken

Bereiding

De sjalotjes hakken in een eetlepel boter enkele minuten fruiten en afblussen met de Noilly Prat.
Het vocht in laten koken tot een derde.
Af laten koelen.
De truffel hakken.
De knoflook uitpersen.
De rest van de boter, crème fraîche, truffel en knoflook door de ingekookte Noilly Prat roeren.
Het botermengsel op smaak brengen met peper en zout.
De slakken in vier slakkenbordjes leggen en de boter over de slakken verdelen.
De slakkenbordjes in de op 200ºC voorverwarmde oven zetten en de boter in ongeveer 10 minuten laten bruisen.
Lekker met geroosterd brood of stokbrood.

Slakken met verse kruiden en broodkorstjes

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

Ingrediënten

4 dl kookvocht (court-bouillon van water, witte wijn, azijn, zout, laurierblad, kruidnagel, gestampte peperkorrels, peterselie, wortel en citroen)
2 doormidden gesneden teentjes look
8 koffielepels fijn gesneden sjalot
160 g boter op kamertemperatuur
48 voorgekookte segrijnslakjes (petit gris)
1 soeplepel gehakte peterselie
1 soeplepel gehakte bieslook
1 soeplepel gehakte steeltjes van jonge ui
12 in olijfolie gebakken broodkorstjes (croutons)
peper
zout

Bereiding

Het kookvocht met de look en de fijn gesneden sjalot tot 1/3 inkoken.
De boter in klontjes door het overgebleven kookvocht kloppen.
De slakken samen met de gehakte peterselie, bieslook en steeltjes jonge ui toevoegen.
Op smaak brengen met peper en zout en zo warm mogelijk opdienen.
De gebakken broodkorstjes op het laatst toevoegen.

Slakkenpannetje met eekhoorntjesbrood

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blik wijngaardslakken
300 g eekhoorntjesbrood
2 eetlepels olijfolie
Voor de slakkenboter :
250 g zachte roomboter
20 g sjalot
25 g knoflook
25 g fijngehakte peterselie
vierkruidenpoeder
peper
zout

Bereiding

Borstel het eekhoorntjesbrood schoon en snij het in stukjes.
Laat de paddestoelen bakken in olijfolie tot ze beginnen te bruinen.
Voeg de uitgelekte slakken toe en laat 8 à 10 minuten sudderen.
Kruid lichtjes met peper en zout.
Verdeel het mengsel over de 6 pannetjes en laat afkoelen.
Hak peterselie, knoflook en sjalot elk apart zeer fijn.
Kneed ze samen met peper, zout en vierkruidenpoeder door de boter.
Bedek de slakkenpannetjes, wanneer ze goed koud zijn, met een flinke eetlepel kruidenboter en dek ze individueel af met plasticfolie.
Zet ze in de koelkast tot de volgende dag zodat smaken en aroma's goed kunnen intrekken.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Schuif de pannetjes in de hete oven en laat ze kort door en door warm worden.
Wanneer de boter goed pruttelt zijn ze klaar.
Serveer gloeiend heet bestrooid met wat verse fijngehakte peterslie.

Slangenkoek

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

Ingrediënten

300 g bloem
zout
50 g poedersuiker
1 ei
2 eetlepels olijfolie

voor de vulling

100 g rozijnen
½ dl Vino Santo (medium sherry kan ook)
100 g amandelen met vlies
50 g walnoten
100 g gedroogde vijgen
50 g gedroogde pruimen zonder pit
50 g suiker
500 g appels
vet voor het bakblik
1 eidooier
1 eetlepel olijfolie
poedersuiker

Bereiding

Zeef de bloem boven het werkblad, druk er een kuiltje in en doe daar een snufje zout, de poedersuiker, het ei en 1 eetlepel olie in.
Voeg beetje bij beetje 1 dl water toe en kneed het geheel tot een glad en soepel deeg.
Vorm het deeg tot een bal, kwast die met de rest van de olie in en laat hem afgedekt 1 uur rusten.
Week voor de vulling de rozijnen in de Vino Santo.
Hak de amandelen, walnoten, vijgen en pruimen fijn en vermeng ze met de suiker.
Schil de appels, verwijder de klokhuizen, snijd ze in stukjes en meng die, samen met de rozijnen, met de gehakte notenmassa.
Vet een bet bakblik in.
Rol het deeg op een theedoek tot een plak ter grootte van het bakblik uit.
Verdeel de vulling hierover, rol de lap met behulp van de theedoek tot een lange rol op en leg de rol met de naad naar beneden op het bakblik.
Prik er op verscheidene plaatsen met en vork in.
Roer de eidooier met de olie en een eetlepel water los en bestrijk het deeg hiermee.
Zet het bakblik in de op 200°C voorverwarmde oven en bak de koek 40 minuten.
Laat de koek in de uitgeschakelde oven nog 5 minuten staan en bestuif hem voor het serveren met poedersuiker.

Slanke sorbet met zomerfruit

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

Ingrediënten

300 g rode bessen
4 eetlepels schepje zoet (strooibus, 75 g)
2 nectarines
500 ml slagroomijs light

Bereiding

Bessen wassen en van takjes rissen, 4 mooie takjes bewaren.
Bessen met schepje zoet.
Nectarines wassen en vruchtvlees in stukjes snijden.
Vier hoge glazen afwisselend met ijs, bessen, ijs en nectarines vullen.
Met takje bessen garneren.

Slasoep met garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g rijst
1¼ l hete kippenbouillon
1 cm geschilde en geraspte verse gemberwortel
1-2 eetlepels tomatenpuree
400 g gekookte gepelde garnalen
1 kleine krop ijsbergsla in dunne reepjes
zout
versgemalen witte peper
1 versgehakt takje dille

Bereiding

Doe de rijst, de bouillon, de gember en de tomatenpuree in een diepe schaal, dek die gedeeltelijk af en kook de soep in de magnetron op de hoogste stand 10-12 minuten tot de rijst gaar is.
Roer regelmatig om.
Zet, als de rijst dan nog niet gaar is, de stand op halve hoogte en zet de schaal nog enkele minuten terug.
Voeg de garnalen, de sla, zout en peper toe en zet de schaal, nu geheel afgedekt, 1 minuut op de lage stand in de magnetron terug.
Strooi er vlak voor het serveren de dille over.

Variatie: Voor dezelfde bereidingswijze kunt u ook spinazie, andijvie (iets bitter) of Chinese kool gebruiken.

Slastamppot met sesamkip en sjalotjes

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
zout
700 g panklare bloemkoolroosjes
1 dl halfvolle melk
versgemalen peper
4 sjalotjes
40 g boter
4 enkele kipfilets á 100 g
2 eetlepels mosterd
2 eetlepels sesamzaadjes of 2 eetlepels fijngehakte geschaafde amandelen
1 zakje rundvleesjus (Maggi)
300 g ijsbergsla

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze 10 minuten in water met zout.
Voeg dan de bloemkoolroosjes toe, breng opnieuw aan de kook en kook de bloemkool ± 10 minuten mee.
Verwarm de melk.
Giet de aardappelen en de bloemkool af en stamp ze met de melk en de versgemalen peper tot een puree.
Pel de sjalotjes en snijd ze in ringetjes.
Bestrijk intussen de kipfilets met mosterd en bestrooi ze met de sesamzaadjes of de fijngehakte geschaafde amandeltjes.
Verhit de boter in een koekenpan met anti-aanbaklaag, bak de filets op hoog vuur rondom bruin en bak ze op laag vuur in ± 20 minuten gaar.
Keer ze regelmatig.
Neem de filets uit de pan en houd ze warm.
Voeg de sjalotjes toe en bak ze in het bakvet al omscheppend 1 minuut.
Voeg ¼ l water en de inhoud van het zakje rundvleesjus toe, breng de jus aan de kook en laat de sjalotjes op laag vuur 3 minuten stoven.
Schep intussen de ijsbergsla door de bloemkoolpuree en verwarm de stamppot tot deze door en door warm is.
Breng op smaak met peper en zout.
Serveer de stamppot direct met de kip, sjalotjes en jus.
Lekker met wortelsalade.

Zonder vlees: Schep in plaats van de kipfilet 100 g in blokjes gesneden Leidse 20+ kaas, 1 in stukjes gesneden appel en 1 eetlepel mosterd door de stamppot.
Bestrooi met 8 gehakte walnoten en maak geen jus.

Slastamppotje met komijnekaas en paprika

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

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
3 eetlepels vloeibaar bakvet (Bak & Braad)
2 zoete uien, gesnipperd
1 rode paprika, in stukjes
1 krop ijsbergsla, in dunne reepjes
1 bakje Cuisine knoflook & fijne kruiden (Boursin)
100 g komijnekaas, in kleine blokjes
2 eetlepels verse bieslook, fijngeknipt

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Verhit het vloeibare bakvet en bak de ui met de paprika al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Giet de aardappelen af en laat ze uitdampen.
Stamp ze fijn en schep het uienmengsel, de sla en de cuisine erdoor en verwarm alles al omscheppend op een laag vuur.
Schep de komijnekaas erdoor en bestrooi het geheel met bieslook.

Variatietip: vervang voor een slankere versie de komijnekaas door 20+-kaas.

Info: De meeste stamppotten worden gemaakt van gekookte aardappelen in combinatie met gekookte groenten met als uitzondering de rauwe andijviestamppot. Maar er zijn nog veel meer lekkere stamppotten te bereiden met rauwe groenten zoals deze met knapperige ijsbergsla en komijnekaas.

Sliptong met gebakken minikrieltjes

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

Ingrediënten

1 krop sla
3 appels
3 bosuitjes
5 eetlepels boter
2 zakjes minikrieltjes (à 450 g)
4 eetlepels bloem
2 schaaltjes sliptongetjes (à ca. 225 g)
6 eetlepels mosterd-honingdressing (fles à 270 ml)

Bereiding

Sla schoonmaken en in grove repen snijden.
Appels wassen, halveren, pit verwijderen en in plakjes snijden.
Bosui in ringetjes snijden.
In grote koekenpan 3 eetlepels boter verhitten.
Krieltjes in 10 minuten gaar en bruin bakken.
Bloem op diep bord strooien en mengen met zout en peper.
Sliptong droogdeppen en door bloem halen.
Overtollige bloem eraf schudden.
In andere koekenpan rest van boter verhitten.
Sliptong in 6 minuten gaarbakken, halverwege keren.
Gebakken sliptong warmhouden.
Sla mengen met appel, bosui en dressing.
Sliptong serveren met gebakken krieltjes en salade.

Slordige taart

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

Ingrediënten
voor de bodem

2 grote eieren
2 eetlepels suiker
2 eetlepels zonnebloemolie
2 eetlepels warm water
5 eetlepels suiker
6 eetlepels witte tarwebloem
2 thelepels bakpoeder
1 zakje vanillesuiker

Bereiding
Klop alle ingrediënten met een mixer tot een deeg.
Leg dit in een goed ingevette, gekartelde taartvorm van 26 cm doorsnee en bak het 15-20 minuten op 175°C.
Neem de bodem, als hij is afgekoeld, uit de vorm.
Bestrijk de taartbodem met abrikozenjam en leg hierop een laag met rum besprenkelde lange vingers.
Leg hier een laag ananas- of vanillepudding op, daarrop een laag ananasstukjes en decoreer de taart tot slot met slagroom.

Sloveense eierpannekoeken

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

Ingrediënten

225 g gezeefde bloem
½ theelepel zout
1 eetlepel suiker
3 stijfgeklopte eieren
9 dl melk
½-1 theelepel bakpoeder

Bereiding

Vermeng de droge ingrediënten en zeef ze.
Roer de eieren met de melk los.
Voeg het bloemmengsel toe en klop het geheel tot een smeuïg beslag.
Bak in een ingevette hete koekepan vlug één grote pannekoek, of meer tegelijk op een speciale bakplaat met verscheidene kleine cakevormpjes (of pofferkuiltjes).
Bestrijk de pannekoek(en) met jam of stroop.

Smurfenpannenkoekjes met blauwe bessen

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

Ingrediënten

4 dl melk
1 fles pannenkoekenmix (200 ml)
25 g boter
4 eetlepels blauwe bosbessenjam (450 g)
75 g tum tum (snoepjes, zak à 300 g)
1 schaaltje blauwe bessen (150 g)
1 spuitbus slagroom light (250 ml)

Bereiding

Melk aan fles pannenkoekenmix toevoegen en goed schudden.
Klontje boter in koekenpan verhitten.
Beslag in pan spuiten, bodem dun bedekken en pannenkoek om en om bruinbakken.
Op bord schuiven en nog 3 pannenkoeken bakken. (Rest beslag in koelkast bewaren.)
Pannenkoeken op 4 borden leggen.
Van bosbessenjam in het midden de vorm van een smurfengezicht smeren.
Van tum tum ogen, neus en mond maken.
Met blauwe bessen het gezicht opvullen.
Boven de gezichten, met slagroom smurfenmutsen spuiten.

Snack met feta en mango

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor de salade

½ little gem sla in dunne reepjes
1 rijpe mango in dunne plakken
150 g gepelde roze garnalen
125 g Deense fetakaasblokjes

voor de dressing

1½ dl zure room
1½ theelepel citroensap
zout
versgemalen peper

Bereiding
Verdeel de sla over vier bordjes.
Leg de mango, de garnalen en de fetablokjes zo fraai mogelijk op de sla.
Breng de zure room op smaak met het citroensap, peper en zout.
Geef de dressing er apart bij.

Serveertip: Serveer met bruinbrood.

Snel gebakken rijst

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

Ingrediënten

3 kleingesneden plakjes bacon
1 fijngesnipperde ui
1-2 fijngehakte teentjes knoflook
1 eetlepel zonnebloemolie
gekookte afgekoelde rijst voor 6 personen

Bereiding

Fruit de bacon, ui en knoflook in de olie tot de bacon knapperig is en de ui en de knoflook goudbruin zijn.
Voeg de koude rijst toe en verwarm die door en door onder voortdurend
roeren.
Serveer meteen.

Variatietip: Wilt u het gerecht wat pittiger, voeg dan nog 1 rood pepertje toe.

Snel gewokte seafoodschotel

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

Ingrediënten
voor de marinade

1 eetlepel droge witte wijn
1 theelepel zout
1 eiwit
1 eetlepel fijngehakte gember
1 eetlepel maïszetmeel
arachide-olie om te wokken

150 g peultjes
1 stengel jonge prei
1 wortel
1 inktvishuls (diepvries)
200 g scampi (diepvries)
150 g kabeljauwfilet of -haasje
150 g victoriabaars

Bereiding
Roer alle ingrediënten voor de marinade dooreen, behalve het zetmeel.
Ontdooi de scampi en de inktvis (apart) in KOUD water.
Ververs het water een paar keer.
Pel de scampi en verwijder het darmkanaal.
Snijd de inktvishuls van boven naar onder door, zodat je een vlakke plak inktvis krijgt.
Snijd de plak in repen van ± 2 cm en snijd de repen tot plakjes van 2½ cm.
Snijd de kabeljauw en de victoriabaars tot blokjes van 2½ x 2½ cm.
Doe alle vis in een kom en meng met de marinade.
Meng er vervolgens voorzichtig het zetmeel onder, dek af en laat even trekken.
Omdat de vis heel snel klaar is, gaan we de peultjes voorbereiden door ze even te blancheren.
Snijd ze vooraf schuin in twee.
Snijd de wortel tot luciferdunne stokjes.
Giet de vis plus de marinade door een zeef en laat uitlekken.
Verhit de wok op hoog vuur tot heel heet. De hitte van de wok is cruciaal voor het al dan niet aanbakken van de vis!
Voeg een goede scheut olie toe.
Als de olie walmt, mag de vis in de wok.
Roerbak beslist, maar voorzichtig.
Eens rondom aangebakken (en zelfs bijna gaar), schep je de vis op een pak absorberende vellen keukenpapier.
Voeg bij de overblijvende olie eventueel wat olie toe en verhit opnieuw tot ze walmt.
Roerbak de peultjes en de wortel 2-3 minuten.
Voeg de uitgelekte marinade toe en meng.
Voeg de vis toe en meng voorzichtig.
Laat even doorwarmen, maar let op dat de vis niet uiteenvalt.
Schep over in voorverwarmde kommetjes.

Snel gewokte seafoodschotel

Snel yoghurttoetje met citroen en bosvruchtensaus

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

Ingrediënten

4 plakken citroencake, zonder korstjes
1 luchtige yoghurtpudding kwarktaart-citroen à 500 g (Mona)
4 eetlepels bosvruchtenjam light
50 g witte chocolade

Bereiding

Leg de plakken cake tegen elkaar op een schaal.
Stort de pudding volgens de aanwijzingen op de verpakking op de cake.
Snijd de cake rondom de pudding bij.
Verwarm in een steelpannetje de jam met 4 el water.
Schaaf met een dunschiller van de chocola mooie flinters.
Serveer het toetje met de bosvruchtensaus en bestrooi met het chocoladeschaafsel.

Wijnadvies: Fiorelli, Moscato d´Asti, wit mousserend, Italië

Snelle aardappelgratin met noten en zuidvruchten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gekookte aardappelen
1-2 komkommers
200 g gekookte zuidvruchten (appels, peren, abrikozen)
2 dl Mon Chou Pan & Oven
4 eetlepels gehakte hazelnoten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de aardappelen en de komkommer in even dikke plakjes.
Schik de aardappel, komkommer en zuidvruchten om en om in een ovenschaal.
Roer de Mon Chou los met de noten en schenk dit over de inhoud in de schaal.
Zet de schaal ± 20 minuten midden in de oven.
Geef er een groene salade en een glas witte wijn bij.

Snelle bietjesstamppot

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 pakjes maggi puree voor stamppot
400 g gekookte gesneden bietjes
1 grote gesnipperde ui
1 eetlepel boter
1 friszure appel in blokjes
suiker
kruidnagelpoeder
laurierpoeder

Bereiding

()

Maak de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking en houd hem warm.
Bak de uisnippers in de boter tot de randjes beginnen te kleuren.
Voeg de bietjes en daarna de appelstukjes en de suiker toe en doe er, als alles goed heet is, de puree bij.
Kruid naar smaak met laurier en kruidnagel en proef of er nog zout bij moet.
Geef er uitgebakken spekjes bij.

Snelle crostini

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd een ciabatta in plakken en rooster ze.
Beleg ze met een plakje tomaat, een plakje mozzarella en oregano en zet ze 5 minuten onder de grill.
Crostini vari zijn geroosterde sneetjes Italiaans brood of stokbrood die met diverse pâtés worden belegd.
In Toscane zijn de crostini met kippenlevertjespâté beroemd.

Ook echt Italiaans: crostini met olijvenpâté of crostini met rundermerg.

Snelle goulash

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

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
ca. 500 g hamlappen
2 uien
2 rode paprika's
1 eetlepel paprikapoeder pikant
3 eetlepels boter of margarine
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 zak doperwten (diepvries, 450 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Vlees in blokjes snijden, bestrooien met peper.
Uien pellen en snipperen.
Paprika's schoonmaken en in stukken snijden.
In braadpan boter verhitten.
Vleesblokjes in ca. 5 minuten bruinbakken.
Ui en paprika ca. 2 minuten meebakken.
Paprikapoeder, zout naar smaak en tomatenblokjes door vleesmengsel roeren en aan de kook brengen.
Saus ca. 10 minuten afgedekt laten sudderen, laatste paar minuten doperwten meewarmen.
Goulash op smaak brengen met zout en peper.
Goulash serveren met rijst.
Lekker met eetlepel zure room.

Snelle koude tomatensaus

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

Ingrediënten

1 blik polpabella (Grand'Italia)
25 blaadjes verse basilicum
4 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen peper
verse Parmezaanse kaas

Bereiding

Laat de polpabella in een zeef iets uitlekken.
Hak de basilicum grof of knip de blaadjes in stukken.
Roer in een schaal de polpabella, olie en basilicum door elkaar en breng de saus op smaak met zout en peper.
Schep de beetgare pasta erdoor en schaaf er de kaas in grove vlokken boven.
Lekker bij riccioli, ondule, torchietti of chiocciole (Buitoni).

Snelle macaroni met spinazie

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

Ingrediënten

200 g macaroni
1 pak diepvries spinazie á la crème (in blokjes)
½ bakje champignons
1 rode paprika
100 g geraspte kaas
Italiaanse kruiden
(crème fraîche of kwark)
witte peper

Bereiding

Laat de spinazie ontdooien.
Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Bak intussen de champignons en de paprika en voeg de kruiden toe.
Schep het groentemengsel door de macaroni, bestrooi met de kaas en roer er eventueel crème fraîche door.

Snelle perziktaart

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

Ingrediënten

Bereiding

Rol 5 plakjes ontdooid diepvriesbladerdeeg tot een lap van ± 30 cm uit en bekleed er een ingevette lage taartvorm (doorsnee 25 cm) mee.
Laat 1 blik halve perziken (825 g) uitlekken, maar vang 4 eetlepels van de siroop op.
Verkruimel 8 speculaasjes en verdeel het kruim over de bodem.
Roer 4 eetlepels abrikozenjam met de siroop los.
Snijd de perziken waaiervormig in, verdeel ze over de bodem en bestrijk met het jammengsel.
Bak de taart in een op 200°C voorverwarmde oven in ± 25 minuten goudbruin en gaar.
Garneer met toefjes slagroom.

Snelle pindasaus 1

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

Ingrediënten

2½ dl ananassap
1 kop pindakaas
½ theelepel knoflook poeder
½ theelepel uienpoeder
2 eetlepels zoete chilisaus
60 ml ketjap

Bereiding

Mix het ananassap, de pindakaas, het knoflook- en uienpoeder en de ketjap in een kleine pan.
Op een middelhoog vuur roeren tot het mengsel glad en warm is.
Wilt u een dunnere saus, voeg dan een beetje water toe.
In de koelkast afgedekt max. 3 dagen te bewaren.
Op middelhoog vuur in een pan opwarmen.

Serveertip: bij gegrild of gebarbecued vlees of kipsatéstokjes.

Snelle pindasaus 2

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

Ingrediënten

100 g pindakaas
1 eetlepel ketjap asin
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel bruine suiker
1 dl water
1 dl melk

Bereiding

Doe de pindakaas, ketjap, sambal, suiker en het water, zonder te roeren, in een schenkkan.
Zet dit in de magnetron en breng het in 1 minuut op HOOG (100%) aan de kook.
Roer de saus met een garde door en zet de kan weer 1 minuut op HOOG (100%) in de magnetron.
Roer tot slot de melk erdoor en zet de pindasaus nog 30 seconden op HOOG (100%) in de magnetron.
Roer de saus voor gebruik nog even door.

Snelle spareribs met tomatensalade

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

Ingrediënten

2 schaaltjes gegrilde gemarineerde spareribs (à 480 g)
1 bak romatomaten (750 g)
2 eetlepels kappertjes (potje à 100 g)
4 eetlepels dressing aglio (fles à 300 ml)
8 eetlepels knoflooksaus
1 stokbrood

Bereiding

Schalen spareribs na elkaar volgens gebruiksaanwijzing verwarmen in magnetron.
Tomaten schoonmaken en in partjes snijden.
Tomaten mengen met kappertjes en dressing.
Stokbrood in plakjes snijden.
Spareribs serveren met knoflooksaus, tomatensalade en stokbrood.

Snelle stamppot met Chinese kool en taugé

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

Ingrediënten
voor 2 personen

100 g taugé
300 g belegen Goudse kaas
1 pakje aardappelpuree
1 groentebouillontablet
1 theelepel kerriepoeder
500 g gesneden Chinese kool
3 eetlepels gefruite uitjes
1 blikje ananasblokjes
1 blikje mandarijntjes
zout
versgemalen peper

Bereiding
Was de taugé en maak hem schoon.
Snijd de kaas in kleine blokjes.
Maak de aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Verkruimel het bouillontablet erboven en roer door tot het tablet geheel is opgelost.
Voeg het kerriepoeder, de taugé, de kaas, de Chinese kool en de gefruite uitjes toe, schep alles door elkaar en warm het kort door.
Verwarm in een steelpan de ananasblokjes en de mandarijntjes in eigen sap en laat ze in een zeef uitlekken (het sap wordt niet gebruikt).
Schep de helft van de vruchten voorzichtig door de stamppot en breng op smaak met zout en peper.
Schep de stamppot in een schaal, schep de rest van de vruchten erop en serveer direct.

Snelle stoofschotel van lamsshoarma

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd de kaas in kleine blokjes of reepjes.
Laat de ananas uitlekken.
Snijd het kippevlees in blokjes.
Laat de doperwtjes uitlekken.
Pel het ei en snijd het in stukjes.
Ontvel de druiven, halveer ze en verwijder de pitjes.
Vermeng alle ingrediënten in een kom.
Vermeng voor de dressing de zure room, het ananassap en de kerriepoeder met elkaar.
Schep de dressing door de salade.
Zet de salade in een goed afsluitbaar doosje in de koelkast.

Snelle tomatensoep speciaal

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

Ingrediënten

Bereiding

Bereid 1 pakje Chinese tomatensoep volgens de aanwijzingen op het pakje.
Snijd 2 stengels bleekselderij in boogjes en 2 bladeren ijsbergsla in reepjes.
Warm de bleekselderij 5 minuten met de soep mee.
Laat 75 g mihoen in de soep gaar worden.
Schep de sla en 1 eetlepel fijngehakte bakgember door de soep en serveer direct.

Snelle viscurry

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

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie
1 zak Chinese groentemix (400 g)
1 pot Indiase kerriesaus (520 g)
½ pak tuinerwten (diepvries à 450 g
2 blikjes roze zalm (à 213 g)
1 bakje roze garnalen (125 g)
1 stokbrood

Bereiding

In wok of braadpan olie verhitten en groente ca. 2 minuten roerbakken.
Kerriesaus en tuinerwten toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes koken.
Intussen zalm laten uitlekken, eventuele velletjes en graatjes verwijderen.
Zalm en garnalen door groentemix scheppen en gerecht door en door verwarmen.
Serveren met stokbrood.

Snezhka (sneeuwballen)

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

Ingrediënten

3 gesplitste eieren
2½ eetlepels poedersuiker
¼ theelepel vanillesuiker
3 dl kokende melk
1 eetlepel suiker
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels koude melk

Bereiding

Klop de eiwitten stijf en voeg intussen geleidelijk de poedersuiker toe.
Roer de vanillesuiker door de melk en breng de melk aan de kook.
Schep grote lepels van het eiwit in de kokende melk, dek de pan af, neem hem van het vuur en laat hem 10 minuten staan.
Haal de 'sneeuwballen' dan uit de pan en zet ze apart.
Bewaar de melk.
Vermeng de suiker, de maïzena en de koude melk, voeg dit bij de bewaarde melk en laat het al roerend wat inkoken.
Roer wat van de hete vloeistof door de eierdooiers en giet dit in de saus.
Laat de saus, al roerend, 1 minuut koken en voeg zo nodig nog wat vanillesuiker toe.
Laat de saus afkoelen en geef haar bij de sneeuwballen.

Snijbonen met bacon en tomaat

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

Ingrediënten

10 g boter
50 g bakbacon, in reepjes
500 g panklare snijbonen
1 schaal cocktailtomaten, in partjes
peper
zout
1 eetlepel olijfolie traditioneel
4 haasbiefstukken

Bereiding

Smelt de boter in een ruime pan en bak de bacon zachtjes uit.
Voeg de snijbonen en een beetje water toe en stoof de bonen net gaar.
Schep de tomaat er door en warm ze kort mee.
Breng de groente op smaak met peper en zout.
Bestrijk gelijktijdig de biefstukken met de olie en bestrooi ze met peper en zout.
Rooster ze in een hete grillpan aan beide kanten bruin en rosé.
Lekker met gekookte krieltjes.

Wijnadvies: Duc de Termes, rosé, Frankrijk

Snijbonenstamppot met cajunzalm

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

Ingrediënten

1 zak panklare snijbonen à 400 g
zout
3 zakjes aardappelpureemix, pak à 10 zakjes
4 zalmfilets
1 theelepel cajunkruiden
2 eetlepels olijfolie traditioneel
4 eetlepels crème fraîche
4 eetlepels Griekse yoghurt
2 teentjes knoflook, gepeld
peper

Bereiding

Kook de snijbonen in een bodempje water met zout beetgaar en giet af.
Bereid de aardappelpureemix volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bestrooi de zalmfilets met de cajunkruiden.
Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de zalmfilets aan beide kanten bruin en mooi rosé vanbinnen.
Meng de crème fraîche met de yoghurt, de uitgeperste knoflook en peper en zout naar smaak.
Schep de snijbonen door de aardappelpuree en breng de stamppot op smaak met peper en zout.
Serveer de snijbonenstamppot met de cajunzalm en een lepel knoflooksaus.
Geef de rest van de knoflooksaus apart erbij.

Tip: Bestrooi de saus met fijngeknipte dille.

Wijnadvies: Hardy´s, Varietal range, Chardonnay,wit, Australië

Sobasalade met gerookte scampi's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g soba (Japanse boekweitnoedels)
1 dl mirin (Japanse rijstazijn)
1 dl sojasaus
1 dl sake
1 afgestreken eetlepel suiker
1 zoetzure komkommer (Meng gelijke delen water met azijn, voeg suiker toe en kook op. Laat afkoelen en marineer hierin de geschilde, ontpitte en in halve maantjes gesneden komkommer)
25 g wakame (Japans zeewier)
1 bosje Chinese bieslook, in ringetjes gesneden
1 koffielepel geroosterd sesamzaad
1 koffielepel zwart sesamzaad
sesamolie
wasabi (Japanse mierikswortelpasta)
een paar druppels room en mirin
20 dronken scampi's (gemarineerd in saké)

voor het roken

2 eetlepels jasmijnthee
2 eetlepels jasmijnrijst (of andere geurige rijstsoort, te verkrijgen in oosterse winkels)
2 eetlepels bruine suiker
3 steranijs, verpulverd in de vijzel
2 theelepels sechuanpeper
3 stukjes casia (verbrokkeld)

Bereiding

Kook de soba volgens de aanwijzing op de verpakking en spoel koud.
Meng met een paar druppels sesamolie.
Meng gelijke delen mirin, sojasaus en sake, voeg de suiker toe, kook op en laat afkoelen.
Leg de ongepelde scampi's in sake, de alcohol in de sake zal de natuurlijke smaak van de scampi's accentueren.
Meng de wasabi met een paar druppels mirin en room en maak er een homogeen, licht-lopend sausje van.
Meng alle ingredienten om te roken door elkaar.
Vouw een stevig vel aluminiumfolie 4 maal op voor nog meer stevigheid en vorm er met je vuist een soort van kommetje van.
Leg dit onder in de wok en schep er het rookmengsel op.
Zet de wok op de brander.
Plaats op het moment dat het mengsel begint te roken een rekje in de wok en daarop een bord met de scampi's.
Dek de wok af met een deksel en rook voor hooguit 1½ minuut.
Zet de scampi na het roken nog even in de hete oven (180°C) om nat e garen.

Sobasalade met gerookte scampi's

Breng de soba op smaak met het mengsel van mirin, sojasaus en sake.
Spoel de wakame in een zeef en laat even rusten, de wakame wordt vanzelf zacht. (wakame niet weken in water, dan wordt het klef).
Meng de zoetzure komkommer met wakame, Chinese bieslook en de sesamzaadjes.
Maak op 4 borden 4 torentjes met de komkommersalade.
Drapeer er de soba overheen en plaats er de scampi's kunstig bovenop.
Overgiet de scampi met nog een lepeltje van de mirin-soja-sakesaus.
Trek rondom het gerecht een lijntje met het wasabimengsel en garneer het geheel met zwarte sesamzaadjes.

Tip:Voor het roken is een goede kwaliteit aluminiumfolie nodig. Gebruik niet het zogenaamde tempurarooster van de wok, gebruik een rooster dat diep in de pan past.

Soboro domburi (rijst met kip, garnalen en ei)

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

Ingrediënten

200 g droogkokende rijst
250 g kippenborstfilet
5 eetlepels donkere Japanse sojasaus
2 theelepels suiker
1 theelepel gemberwortel
200 g Noorse garnalen
7 eetlepels mirin
1 theelepel zout
4 eieren
1 eetlepel lichte Japanse sojasaus
2 dl dashi of kippenbouillon
2 eetlepels gesnipperde voorjaarsuitjes

Bereiding

Kook de rijst.
Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
Doe 1 eetlepel donkere sojasaus, 3 eetlepels mirin en 1 theelepel suiker in een pan en breng dit aan de kook.
Doe de gemberwortel en de kipblokjes erbij en laat ze in ongeveer 4 minuten gaar worden.
Breng 3 eetlepels mirin en een halve theelepel zout aan de kook.
Doe de garnalen erin, roer voorzichtig even door en doe het daarna in een zeef.
Houd de kip en de garnalen warm.
Roer de eieren met een halve theelepel zout, 1 eetlepel mirin, 2 eetlepels water en 1 eetlepel lichte sojasaus los en bak er roereieren van.
Breng de dashi aan de kook en doe er 4 eetlepels donkere sojasaus en 1 theelepel suiker bij.
Schep de rijst in een schaal en schenk er de hete bouillon over.
Leg vervolgens de blokjes kip, de garnalen en het roerei erop en strooi er de gesnipperde voorjaarsuitjes over.

Soep met visballetjes

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

Ingrediënten
voor de bouillon

1 kabeljauw
1 kleine ui; doorgestoken met
6 kruidnagels
1 stukje gember
ruim 1 l water

voor de soep

¼ theelepel gemberpoeder
2 sjalotjes
1 eiwit
4-5 eetlepels bloem
2 eetlepels olie
4 rauwe asperges
zout
peper naar smaak
1 geraspte en uitgeperste citroen
1 eetlepel sojasaus

Bereiding
Snijd de asperges diagonaal in stukken van 2½ cm.
Fileer en ontvel de vis.
Gebruik kop, graten e.d. voor het maken van de bouillon.
Maak de gefileerde vis met het gemberpoeder, de sjalot, het eiwit en zout en peper in een keukenmachine fijn en klop er geleidelijk de bloem door tot het mengsel voldoende stijf is om er balletjes van te maken.
Het mengsel zal wel kleverig zijn.
Verhit de olie in een zware pan en fruit de asperges tot ze net zacht zijn.
Voeg de bouillon toe en laat het zachtjes koken.
Voeg dan voorzichtig de visballetjes, het citroensap, de citroenrasp en de sojasaus toe en laat het geheel nog 5 minuten sudderen.
Serveer direct.

Soep op z'n Brabants

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 l water
2 pakjes bieslook (met uitjes) of 200 g zilveruitjes met 1 pakje bieslook
1 krop sla
100 g verse gepeulde erwten
100 g postelein
25 g boter
1 klontje suiker
peper
zout

Bereiding

Reinig de sla en was hem, evenals de uitjes en het bieslook.
Snijd ze fijn.
Smelt de boter en voeg hierbij de fijngesneden groenten.
Laat dit ± een half uur smoren.
Kook het water en voeg dit aan de groenten toe.
Reinig en was de erwten en de postelein en voeg deze bij de soep.
Laat gaar koken (± 15 minuten).
Pureer de soep en breng op smaak met peper, zout en het suikerklontje.

Soep op z'n Vlaams

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

Ingrediënten

1 ui
150 g spruitjes
1 grote tomaat
2 aardappelen
2 tomaten
½ groene paprika
1½ l bouillon
1 dl room of melk
1 eidooier

Bereiding

Pel en was de ui, de spruitjes en de tomaat.
Schil en was de aardappelen.
Kook al deze groenten en maak er puree van.
Pel de 2 tomaten en snijd ze in stukjes.
Snijd de paprika middendoor; verwijder de zaadjes; was het en snijd het vruchtvlees in julienne.
Werp de paprika in 2 dl kokend water en laat halfgaar koken (nog knappend als u erin met een vork prikt).
Kook de bouillon.
Voeg bij de kokende bouillon de puree.
Voeg na 10 minuten de julienne van de paprika en de stukjes tomaten toe.
Laat dit alles even doorkoken.
Klop de room (melk) en de eidooier in de soepterrine, giet de soep erbij en dien op.

Soep van fazant

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

Ingrediënten

1 fazantehaan die goed in zijn vlees zit
1 wortel
½ wit van prei
1 tak selderij
½ teentje knoflook
80 g champignons
150 g boter
1 glas port
2 l gevogeltebouillon
1 glas cognac
4 dl room
2 sneden witbrood zonder korst

Bereiding

Maak de groenten schoon en snijd ze in kleine stukjes, zodat ze snel garen en veel van hun aroma afgeven.
Snijd de borstfilets van de fazant en bewaar ze koel.
Hak de rest in stukken.
Stoof de fijngesneden groenten in een grote pan in wat boter.
Voeg de in stukken gehakte fazant toe en laat die in 10 minuten aan alle kanten lichtjes bruinen.
Voeg in 2 keer de port toe en voeg, als de port is verdampt, het teentje knoflook, de champignons en de bouillon toe.
Breng het geheel aan de kook en laat het 1 uur zachtjes pruttelen.
Haal de soep door een fijne zeef, druk alles, het karkas inbegrepen, goed uit en haal het verkregen vocht door een linnen doek.
Kruid de borstfilets met peper en zout, bak ze in boter en snijd het vlees in langwerpige blokjes.
Verwarm en flambeer de cognac.
Warm de bouillon van de fazant op en voeg de room, het borstvlees en de geflambeerde cognac toe.
Breng de soep op smaak en dien op met in boter goudgeel gebakken blokjes brood.

Soep van oesterzwammen, reepjes kip en kervelroom

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 scharrelkip
2 uien
2 preiwitten
2 stengels bleekselderij
2 wortelen
1 kruidenbuiltje
3 l water
250 g oesterzwammen
1½ dl room
50 g verse kervel
50 g boter
peper
zout
(een blanke roux)

Bereiding

Doe de goed gewassen kip met de gesnipperde de groenten, het kruidenbuiltje, peper, zout en het water in een pot en laat alles zachtjes koken tot de kip gaar is.
Schuim de bouillon voortdurend af.
Maak de oesterzwammen schoon, verwijder de steeltjes en kook ze in de bouillon mee.
Snijd de zwammen in reepjes en stoof die in de boter.
Neem de kip uit de soep en snijd de filets in reepjes (gebruik de rest voor een andere bereiding).
Vermeng de kip en de oesterzwammen en vul er 8 kleine potjes mee.
Mix en zeef de soep en breng haar opnieuw aan de kook.
Bind eventueel met wat blanke roux en breng op smaak.
Klop de room half op en vermeng die met de fijngemalen kervel.
Stort een potje warme zwammen en kipreepjes in het midden van een bord, lepel er de soep omheen en de kervelroom erover.
Versier met een takje kervel en doe wat kervelplukjes in de soep.
Dit is een feestelijke versie van de soep. Als alternatief kunt u de soep, gemengd met het garnituur, in soepkommetjes serveren.
De room kunt u erover lepelen en het geheel onder de grill van de oven glaceren.
De scharrelkip mag door kwartels of oude patrijzen worden vervangen, de oesterzwammen door andere soorten bospaddestoelen en de kervel door peterselie of bieslook.

Soep van sprot en gerookte haai

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

Ingrediënten

300 g gerookte haaiewam
100 g sprotffilet
100 g doorregen rookspek
2 preien
2 grote wortels
500 g aardappelen
1 ½ l krachtige vleesbouillon
1 blikje (40 gr) tomatenpuree
1 eetlepel gehakte peterselie
versgemalen peper

Bereiding

Snijd het gerookte spek in dobbelsteentjes en bak die uit.
Was de groenten.
Snijd de prei in niet al te dikke ringen en de wortels in schijfjes en bak ze in de pan met spekjes licht aan.
Schil de aardappelen, snijd ze in plakjes en voeg die toe.
Breng de bouillon met de tomatenpuree aan de kook, voeg het spek-groentenbaksel toe en laat het geheel op laag vuur 20 minuten trekken.
Roer er de peterselie door en breng met versgemalen peper op smaak.
Snijd de gerookte haaiewam (Schillerlocken) in schijfjes en de sprotfilet in stukjes.
Roer die op het laatst door de soep en maak de soep nogmaals op smaak af.
Serveer met stokbrood.

Info: De gerookte buikwand (wam) van doornhaai is in ons omringende landen een delicatesse, vooral in Duitsland.
Ook in ons land zien we dit product bij de visspecialist steeds vaker en wel onder de Duitse benaming 'Schillerlocken'.
Een heerlijke snackje tussendoor, zo uit het vuistje, maar ook prima te verwerken in gerechten waar gerookte vis aan te pas komt.

Soepje van wijting en mosselen met champignons

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g wijtingfilet
½ kg mosselen
1 ui
1 wortel
1 stengel bleekselderij
1 preiwit
250 g champignons
4 teentjes knoflook
40 g tomatenpuree
1 takje tijm
1 blaadje laurier
1 eetlepel peterselie (fijngehakt)
1 eetlepel basilicum (fijngehakt)
10 cl olijfolie (extra vierge)
20 g boter
peper
zout

Bereiding

Alle groenten in dobbelsteentjes snijden.
De knoflookteentjes pellen en fijnhakken.
De champignons in dunne schijfjes snijden.
De wijtingfilets oprollen en vaststeken met een cocktailprikkertje.
De helft van de ui en van de bleekselderij, de wortelen, de prei en de knoflook in de olijfolie fruiten.
Een tiental minuten stoven, de champignons toevoegen en even meestoven.
De wijtingfilets op dit groentebedje leggen, de tomatenpuree, de tijm en de laurier toevoegen en kruiden met peper en een weinig zout.
Water bijvoegen tot alles onderstaat, aan de kook brengen en een kwartiertje laten sudderen.
De resterende ui en selderij opzetten met een nootje boter en de mosselen toevoegen.
Kruiden met peper.
De mossselen gaarkoken, uit hun schelp halen en hun kookvocht bij de soep voegen.
De groenten en de wijtingrolletjes met een schuimspaan uit de soep halen.
De cocktailprikkertjes verwijderen.
De groenten, de wijting en de mosselen verdelen over warme soepborden.
Het soepvocht zeven door een puntzeef, het basilicum en peterselie toevoegen, mixen en over de garnituur gieten.
Meteen serveren.

Soesjes met bramenmoes

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

Ingrediënten

Bereiding

Pureer en zeef 200 g bramen en vermeng ze met 1 eetlepel Crème de Cassis en 50 g poedersuiker.
Klop in een kom 2 dl slagroom met 2 zakjes slagroomversteviger stijf en schep er de bramenpuree door.
Vul 12 soesjes van de banketbakker met dit mengsel.
Marineer 50 g bramen ± 30 minuten in 2 eetlepels poedersuiker en 2 eetlepels Crème de Cassis en serveer ze met de soesjes.

Soesjes met ei-kruidenmousse

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g boter
zout
peper
tabasco
50 g bloem
8 eieren
bieslook
peterselie
2 bekertjes crème fraîche

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C en vet de bakplaat in.
Vermeng in een pan 1 dl water, 50 g boter en een snufje zout.
Laat de boter op laag vuur smelten en roer de bloem erdoor.
Blijf roeren tot de deegbol van de pan loslaat en neem de pan dan van het vuur.
Meng met een mixer 2 eieren één voor één door het deeg en klop nog 5
minuten tot het deeg glanst.
Schep met 2 theelepeltjes 24 bergjes deeg op de bakplaat (2 cm van elkaar) en bak ze in het midden van de oven in 12 minuten gaar en goudgeel.
Neem de soesjes van bakplaat en laat ze op een taartrooster afkoelen.
Kook 6 eieren hard, pel ze en laat ze afkoelen.
Snijd 2 eieren in plakjes voor de garnering en prak de rest van de eieren heel fijn.
Knip de peterselie en de bieslook fijn.
Doe de crème fraîche en 100 g boter in een kom en klop dit met de mixer romig.
voeg de geprakte eieren, de bieslook, de peterselie, zout, peper en enkele druppels tabasco toe en meng alles goed door elkaar.
Zet de kom tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Halveer de soesjes overdwars, schep de ei-kruidenmousse met 2 theelepels in de onderste helft en zet de kapjes er weer op.
Schep kleine toefjes mousse op de soesjes en garneer met de plakjes ei en met de rest van de peterselie en bieslook.

Soesjes met gerookte forelmousse 2

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maak soesjes volgens het basisrecept.
Doe het vlees van 1 gerookte forel in een blender en meng het met 25 g zachte boter, 1 theelepel tomatenketchup, 1 eetlepel whisky, peper en zout.
Voeg dan 1 dl stijfgeklopte slagroom toe en roer goed.
Vul de soesjes met het mengsel en koel ze.

Soesjes met gerookte zalm

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor de soesjes

50 g boter
1 mespuntje zout
150 g meel
4 eieren
½ theelepel bakpoeder

voor de vulling

1 pakje verse roomkaas (200 g)
1 dl slagroom
125 g gerookte zalm
1 potje zalmkaviaar van 50 g
versgemalen peper
citroensap

Bereiding
Laat de boter in ¼ l water met zout opkoken.
Doe er dan het meel in één keer bij en roer tot het deeg als een compacte bal van de bodem loskomt.
Roer er direct 1 ei door en laat het deeg dan afkoelen.
Roer er dan één voor één de resterende eieren door en voeg als laatste het bakpoeder toe.
Maak met behulp van 2 theelepeltjes 45 kleine deegbergjes en leg die op 2 met koud water besprenkelde bakblikken.
Schuif deze in een op 200 °C voorverwarmde oven en bak de soesjes 15-20 minuten.
Laat ze afkoelen en snijd ze open.
Roer voor de vulling de verse kaas door de slagroom en voeg er de in blokjes gesneden gerookte zalm en de zalmkaviaar door.
Breng op smaak met peper en wat citroensap.
Doe de massa in een spuitzak en vul de soesjes met de crème.
Garneer de soesjes met de rest van de kaviaar.

Soesjes met haringcrème

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

Ingrediënten

2½ dl water
4 g zout
100 g boter
150 g bloem
4 eieren

voor de vulling

1 zure haring
½ dl slagroom
1 theelepel gembersap
1 venkelknol
peper

Bereiding

Breng het water met het zout en de boter aan de kook.
Zet het vuur uit als de boter is gesmolten en voeg in één keer de gezeefde bloem toe.
Blijf roeren tot een gladde deegbal ontstaat en neem de pan van het vuur.
Klop in een kommetje 1 ei los.
Roer de overige eieren één voor één door het deeg; voeg een volgend ei pas toe als het vorige helemaal door het deeg is opgenomen.
Het deeg is goed, als het langzaam van een lepel valt en licht glanst.
Voeg, als dit nog niet het geval is, ook het losgeklopte ei in kleine scheutjes toe tot het deeg goed is.
Verwarm de oven voor op 180°C en vet een bakplaat in of bekleed hem met bakpapier.
Doe het deeg in een spuitzak met een gladde spuitmond en spuit het met een tussenruimte in toefjes op de bakplaat.
Werk de opstaande puntjes met de bolle kant van een natgemaakte lepel weg.
Bak de soesjes in de voorverwarmde oven in 30 minuten goudbruin.
Maak nu de vulling.
Laat de zure haring goed uitlekken.
Pureer de haring en voeg de slagroom en het gembersap toe.
Knip het venkelgroen fijn en breng de zure haringcrème hiermee op smaak.
Bestrooi met peper.
Vul de soesjes hiermee en garneer met venkelgroen.

Sopa de mani (Mexicaanse pindasoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 kleingesneden ui
1 uitgeperst teentje knoflook
2 in stukjes gesneden rode paprika's
1 schoongemaakte, van zaadjes ontdane en fijngehakte groene
peper
1 l runderbouillon
200 g pindakaas
zout

Bereiding

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en het uitgeperste teentje knoflook 3 minuten.
Voeg de stukjes paprika en de fijngehakte peper toe en fruit alles onder regelmatig omscheppen 2 minuten.
Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 10 minuten zachtjes koken.
Roer van de pindakaas met 2 dl warme soep in een kom een glad geheel.
Schenk het pindakaasmengsel onder voortdurend roeren in de soep.
Laat de soep, zonder deksel op de pan, nog 5 minuten zachtjes doorkoken en maak hem op smaak met wat zout.

Sopa de pescado (Spaanse vissoep)

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

Ingrediënten

1 kg of meer visafval
3 teentjes knoflook
1 takje tijm
2 verse rode pepers
zout
2 lente-uien
1 rode en 1 groene paprika
500 g bloemig kokende aardappelen
4 eetlepels olijfolie
2 gepelde tomaten
versgemalen peper
1 mespunt gemalen saffraan
700 g visfilet (bijvoorbeeld kabeljauw, zeeduivel, zeepaling of wijting)
100 g gepelde garnalen
½ bosje gehakte peterselie

Bereiding

Verwijder de kieuwen van de vis.
Haal de koppen er af en was deze, samen met het andere visafval, grondig onder stromend koud water.
Pel de knoflook.
Breng 1 teentje aan de kook met de tijm, 1 rode peper en 1½ l water.
Voeg zout toe en laat 20 minuten koken.
Giet het mengsel door een zeef.
Pel de uien, halveer de paprika's en de tweede rode pepers en verwijder het kroontje en de zaadlijsten.
Snijd de uien en paprika in reepjes en hak de rest van de knoflook en peper fijn.
Schil de aardappelen en snijd ze in dunne schijfjes.
Verhit de olie in een pan en stoom de groenten 8 tot 10 minuten op een matig vuur.
Voeg de in kleine stukjes gesneden tomaten erbij.
Kruid met zout, peper en saffraan.
Was de visfilets, dep ze droog en wrijf ze in met zout en peper.
Leg om beurten een laag groente, visfilet en garnalen in een stoofpot, giet de bouillon erover en laat dit afgedekt op een laag vuur gedurende 20 minuten gaar stoven.
Strooi er peterselie op voor het opdienen.

Sorbet met perziken en tweekleurencoulis

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

Ingrediënten

1 doos sorbet
4 verse perziken
6 kiwi's
6 eetlepels bosbessenconfituur
1 zakje vanillesuiker
sap van ½ citroen
2 eetlepels witte wijn
± 150 g suiker
4 eetlepels amandelschilfers

Bereiding

Vooraf bereidt u de 2 sausen: Druk de geschilde kiwi's door een zeef, er mogen gerust enkele pitjes mee doorgaan (de kiwi's niet mixen: gemixte kiwi-pitjes geven immers een bittere smaak).
Meng naar smaak met 2 tot 4 eetlepels suiker.
Doe de bosbessenconfituur in een steelpannetje en meng er 2 eetlepels witte wijn en 1 koffielepel citroensap onder.
Laat opwarmen terwijl u goed roert (of in de microgolfoven: 40 seconden).
Plaats beide sausen ten minste 1 uur in de koelkast.
De perziken: Breng 1½ l water met daarin 1 eetlepel citroensap, 1 zakje vanillesuiker en 100 g suiker aan de kook.
Leg er de gehalveerde en ontpitte perziken in.
Verlaag de temperatuur en laat ze 3 tot 5 minuten pocheren (het water net onder het kookpunt houden).
De perziken moeten stevig blijven.
Haal ze uit het water, haal het vel eraf en snij ze in schijfjes.
Laat afkoelen.
Schep op elk bord 2 eetlepels van elke saus.
Laat de sausen tegen elkaar vloeien.
Schik er 3 bolletjes sorbet op en versier de rand van het bord met de schijfjes perzik.
U kunt de sorbet nog verder afwerken met amandelschilfertjes.

Sorbet van gerookte zalm

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 g + 2 pakjes gerookte zalm
25 cl slagroom
2 sjalotten
1 takje peterselie
kappertjes
versgeroosterde ronde toastjes
dikke room
peper
zout

Bereiding

De sjalotten in de lengte snipperen en er 1 apart houden voor de garnering.
De peterselie fijnhakken.
De zalm in blokjes snijden.
Alle ingredienten samen ongeveer 30 seconden mixen en vervolgens in de ijsmachine tot ijs draaien.
De dikke room kruiden met peper en zout.
Opdienen op met gekruide room bestreken toastjes, belegd met een plakje zalm, de apart gehouden gesnipperde sjalot en wat kappertjes als garnituur op het bord.
Serveren met een glaasje ijskoude vodka.

Sorbet van Hoegaarden Witbier

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

Ingrediënten

300 g suikerwater
4 flesjes Hoegaarden Witbier
sap van 1 citroen
4 eetlepels room

Bereiding

Maak een siroop van suikerwater, voeg er het witbier bij en het citroensap.
Laat afkoelen.
Spatel de room door het bier-suikermengsel en laat het in de sorbetière draaien.
Zonder sorbetière kan het ook.
Zet een grote kom gedurende 2 uur in de diepvriezer.
Haal de kom uit de diepvries en giet het mengsel erin.
Klop even op met een gewone vork.
Zet dit gedurende een half uur weer in de diepvries.
Haal het er terug uit en klop het stijf wordende mengsel nog eens luchtig op met een vork.
Zet het geheel weer gedurende een half uur in de diepvries en de sorbet is schepklaar.
Serveer in een gevroren Hoegaarden glas en garneer met enkele aardbeitjes bij.

Variatietip: Voor de snoepers is een variant van Hoegaarden witbier met bijvoorbeeld een klein beetje Mandarin Napoleon of Grand Marnier aan te bevelen. Deze likeuren gaan zeer goed samen met de curaçao waarmee het witbier gekruid is. Zeer aangenaam is dat het bier en de likeur op een verschillend moment hun smaak vrijgeven in de mond.

Sorbet van mosselen

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

650 g grote mosselen
50 cl slagroom
1 beetje thijm
1 snuifje peper
1 blaadje laurier

Bereiding

De mosselen goed spoelen in stromend water.
In een brede pan de mosselen laten openen op een zacht vuur met de room en de kruiden.
De mosselen uitscheppen met een schuimspaan en ze boven de pan laten uitlekken.
De mosselen van de schalen ontdoen en de mooiste schalen bewaren.
Het kookvocht zeven.
De mosselen met het kookvocht mixen tot een homogene crème, vervolgens nog ongeveer 8 minuten laten koken op een zacht vuur onder goed roeren.
Bijkruiden naar smaak.
Na volledige afkoeling tot ijs draaien in de ijsmachine.
Serveren in de bewaarde schelpen en garneren met een schijfje citroen en een takje tijm.

Opgelet: dit recept is slecht enkele uren houdbaar in de vriezer.

Sorbet van plattekaas en rozemarijn

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

Ingrediënten

250 g plattekaas
2 dl water
200 g suiker
een paar takjes verse rozemarijn, geplukt
citroensap
zwarte peper
enkele takjes verse munt

Bereiding

Kook het water met de suiker.
De kokende siroop over de rozemarijn gieten.
Laten afkoelen, mixen in een blender en afgedekt goed koud laten worden in de koelkast.
Meng de platte kaas (uit de koelkast) onder de siroop en voeg citroensap toe naar smaak.
Kruid met een snuifje zwarte peper.
Giet het mengsel in de ijsmaker en volg de instructies van de fabrikant.
Dien op versiert met een paar blaadjes verse munt.

Sorbet van St Jacobsvruchten met saffraan

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 sint-jakobsvruchten
15 cl witte wijn, type Entre-Deux-Mers
1 sjalot
2 saffraandraadjes
1 kofflelepel gehakte dragon
1 eetlepel verse room
peper

Bereiding
Pel de sjalot en hak hem fijn.
Giet 10 cl witte wijn in een kleine pan, doe er de gehakte sjalot bij en laat indikken op een laag vuur tot vrijwel al het vocht verdwenen is.
Breng in een andere pan 10 cl wijn aan de kook, zet het vuur lager en voeg er de dragon bij, samen met de sint-jakobsvruchten en het rood ervan.
Laat alles 2 minuten sudderen, dek het dan af en haal de pan van het vuur.
Doe de inhoud van de twee pannen en de verse room in de kom van een keukenrobot en maak er een fijne puree van.
Laat het geheel tot sorbet draaien in de ijsmachine.
Dien de sorbetbolletjes op in een kelkje op een bed van ijs, omringd door oesters en alikruiken.

Soto ajam 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 soepkip
1½ l water
8 kemirienoten
djahé
1 teentje knoflook
1 theelepel koenjit
2 eetlepels olie
½ gehakte ui
1 stengel sereh
2 salam blad
2 djeroek poeroet
1 theelepel laos
1 theelepel ve-tsin
1 theelepel suiker
3 theelepels zout
1 uitje
1 takje selderij
so-oen
100 g taugé
2 hardgekookte eieren
1 citroen

Bereiding

Zet het water en de soepkip in een pannetje op het vuur en laat de kip trekken.
Vijzel de kemirienoten, de djahé en de knoflook en fruit ze samen met de koenjit en het gehakte uitje zachtjes in de olie.
Haal de kip, als de bouillon klaar is, uit de pan en verwijder de botjes.
Voeg de gefruite kruiden aan de bouillon toe samen met de sereh, de salam, de djeroek poeroet, de laos, de ve-tsin, de suiker en het zout.
Voeg er het kippenvlees bij en laat de soep nog 30 minuten trekken.
Blancheer de taugé en de so-oen.
Snijd de hardgekookte eieren in vieren en die in elke soepkom 2 partjes.
Leg dan de taugé en de so-oen in de soepkommen en giet de soep erover.
Strooi voor het serveren nog wat selderij en gefruite uitjes over de soep.
Leg een schijfje citroen naast de soepkommen, zodat men naar smaak een paar druppels sap aan de soep kan toevoegen.

Soto ajam 3 (maaltijdsoep met kip)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 braadkuiken van ± 1 kg
zout
grofgemalen zwarte peper
6 grofgesneden takjes bladselderij
2 grofgesnipperde grote uien
1 stukje foelie
1 grote ui in losse ringen
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 rode pepers, ontdaan van zaad en zaadlijsten en in smalle reepjes gesneden
1 plakje trassie (± 8 g)
1 theelepel djahé (gemberpoeder)
1 theelepel koenjit (kurkuma)
2 laurierbladen
150-200 g mie
2 eetlepels citroensap
1 mespuntje geraspte nootmuskaat
2 fijngesnipperde lente-uitjes of 1 fijngesneden stukje prei
2 hardgekookte eieren in plakjes

Bereiding

Verdeel de kip in stukken, leg die in een pan, schenk er 2 liter kokend water op en breng dit snel aan de kook.
Schuim het oppervlak enkele malen zorgvuldig af.
Voeg daarna wat zout (± 2 theelepels), peper, de bladselderij, de uien en de foelie toe.
Leg het deksel op de pan en laat alles 30-40 minuten zachtjes doorkoken.
Neem de stukken kip uit de pan en laat ze afkoelen.
Zeef de bouillon door een stuk (kaas)doek (een schone vaatdoek gaat ook).
Ontvet de bouillon als ze vrij vet is.
Neem het kippenvlees van de botjes en verwijder de vellen.
Snijd het kippenvlees in niet te kleine stukken.
Verhit de olie in een grote wok en fruit de ui hierin onder voortdurend omscheppen tot hij wat kleur begint te krijgen.
Voeg de knoflook toe en schep alles nogmaals om.
Doe er dan de pepers, de verkruimelde trassie, de djahé, de koenjit en de laurierbladeren bij en schep alles voortdurend om tot de trassie een duidelijke geur afgeeft.
Voeg de bouillon aan de inhoud van de wok toe en roer alles enkele malen goed door.
Laat het 10 minuten zachtjes koken en verwijder de laurierbladen.
Bereid de mie zoals aangegeven op de verpakking (normaal enkele minuten koken) en laat hem goed uitlekken.
Voeg de mie aan de soep toe en doe 1 minuut daarna ook de stukken kip erbij, evenals het citroensap en de nootmuskaat.
Schep alles nogmaals om en doe de soep in een grote terrine.
Strooi de voorjaarsuitjes erover en laat er plakjes hardgekookt ei op drijven.

Soto ajam 3 (maaltijdsoep met kip)

Soto soep (Javaanse soep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g vlees
zwarte peper
zout
2 l water
5 takjes selderij
2 uien
6 teentjes knoflook
6 eetlepels ketjap
olie
taugé

Bereiding

Kook het vlees goed gaar met anderhalve theelepel zout, zwarte peper en de ketjap, tot er nog 1 l bouillon over is.
Bak de in de lengte gesneden knoflook en uien in een hoeveelheid olie mooi bruin.
Pluis het uitgekookte vlees uit en bak het ook bruin.
Snijd de selderij heel fijn.
De taugé blijft zoals ze is.
Doe in elk soepbord of soepkommetje wat hete bouillon en voeg er de rauwe taugé en selderij met het gebakken vlees, de gefruite uien en knoflook bij.
U mag er ook sambal oelek bij geven.

Soto trassie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kippenpoten
1 ui
1 ½ theelepel trassie
1 vingerlengte geschilde, in stukjes gesneden gember
1 theelepel koenjit
2 theelepels ketoembar
3 blaadjes djeroek peroet
3 kimiries
1 theelepel ketjap
3 teentjes knoflook
2 eetlepels olie
3 preien
½ bosje selderij
3 kopjes rijst

voor de bouillon

3 bouillontabletten
het donkergroen van de prei
1 grote ui
1 geschilde winterwortel
de stelen van de selderij
1½ l water

Bereiding

Trek eerst in 45 minuten een krachtige bouillon van de kip en de overige ingrediënten.
Zeef de bouillon, haal het vlees van de poten en snijd het in kleine stukjes.
Doe alle kruiden in een vijzel, inclusief de in stukjes gesneden ui en knoflook en stamp tot een mooie gladde pasta is ontstaan.
Verhit de olie en laat de kruidenmassa hierin onder voortdurend roeren enkele minuten zachtjes bakken.
Giet de bouillon in de pan en laat deze aan de kook komen.
Voeg er dan de kip en de fijngesneden prei en selderij bij.
Serveer, voordat de prei gaar is.

Info: Als u er per persoon een kopje gekookte rijst en een half hardgekookt ei bij serveert, is dit een maaltijdsoep.
De echte liefhebber doet nog wat sambal en een kneepje citroen (of beter nog limoen) in de soep.

Sotoe amsoi (zoute kool uit Suriname)

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

Ingrediënten

1 blikje Sawi Asin (gezouten kool) of 3 bosjes Sotoe Amsoi
(gezouten Amsoi)
200 g varkensvlees
3 eetlepels olie of 25 g boter
1 ui
1 teentje knoflook
1 tomaat
snufje ve-tsin
1 theelepel Chinees poeder (vijfkruidenpoeder)
zout
zwarte peper
1½ dl water

Bereiding

Maak het blikje open en snijd de kool klein.
Proef even of u de gezouten kool te zuur of te zout vindt; week deze dan even in water tot het naar uw smaak is.
Snijd het vlees in blokjes en braad die in olie of boter.
Snipper de ui en de knoflook en bak ze mee.
Doe er dan de in stukjes gesneden tomaat bij.
Voeg daarna de groente toe, samen met de ve-tsin en het Chinese poeder.
Laat het geheel even braden, doe er een kleine 1½ dl water bij en laat het tenslotte op laag vuur 25 minuten stoven.
Breng op smaak met zout en zwarte peper.
Geef hier gekookte witte rijst bij.

Soufflé met blue stilton

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
3 bosuitjes
150 g blue stilton (kaas)
25 g boter of margarine
25 g bloem
3 dl melk
(versgemalen) peper
boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Schaal invetten.
Eieren splitsen.
Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.
Korst van kaas verwijderen en kaas in kleine blokjes snijden.
In pan boter verhitten en bosuitjes ca. 1 minuut zachtjes fruiten.
Bloem erdoor roeren.
Melk scheutje voor scheutje erdoor roeren tot gladde saus ontstaat.
Kaas erdoor roeren tot deze begint te smelten.
Van vuur af dooiers door saus roeren.
Op smaak brengen met peper.
In schone vetvrije kom eiwitten stijfkloppen.
Saus luchtig door eiwitten spatelen.
Soufflémengsel in schaal scheppen en in midden van oven in ca. 25 minuten mooi laten rijzen en gaar bakken.
Oven op kiertje zetten en soufflé in ca. 10 minuten goudbruin bakken.
Direct serveren.
Lekker met gebakken aardappels en sperziebonen.

Spareribs 2

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

Ingrediënten

2 kg spareribs (krabbetjes)
3 eetlepels ketjap
3 eetlepels sherry
½ eetlepel abrikozenjam
1 eetlepel mosterd
1 theelepel tomatenpuree
mespunt gemalen kruidnagel
mespunt kaneel
zout
versgemalen peper

Bereiding

Maak een saus van de ketjap, sherry, abrikozenjam, mosterd, tomatenpuree, kruidnagel, kaneel, zout en peper.
Bestrijk de spareribs met de helft van de saus en laat deze 30 minuten intrekken.
Leg de spareribs zo hoog mogelijk boven het vuur op het rooster van de barbecue en rooster ze in 30 minuten per kant gaar en bruin.
Bestrijk ze tijdens het roosteren regelmatig met de resterende saus.

Spareribs 3

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 kg spareribs
1 zakje saté-marinade
1 eetlepel olie
1 zakje ketjap-satésaus

Bereiding
Maak de saté-marinade aan met 3 eetlepels water en de olie.
Laat het vlees een paar uur in de marinade liggen (af en toe omdraaien).
Grill de spareribs (zonder marinade) 20-30 minuten op ongeveer 200°C (draai ze halverwege even om.
Maak vlak voor het opdienen de ketjap-satésaus aan.
Serveer de spareribs met die saus, gebakken aardappelen en een frisse salade.

Stamppot zuurkool in de magnetron

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

Ingrediënten

750 g aardappelen
peper
zout
1½ dl melk
25 g boter
1 ui
350 g zuurkool
eventueel 1 gesnipperde appel

Bereiding

Kook de aardappelen gaar en maak er met behulp van de melk, peper en zout een puree van.
Snipper de ui.
Smelt de boter 30 seconde op HOOG (100%), roer de ui door de boter en zet de schaal zonder deksel 3 minuten op HOOG (100%).
Voeg de zuurkool (en eventueel de appel) toe en kook deze met een deksel op de schaal 4 minuten op HOOG (100%).
Stamp de zuurkool door de aardappelpuree.

Subgum gebakken rijst

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

Ingrediënten

3 eetlepels olie
225 g gekookte rijst
2 stengels bleekselderij in schijfjes
20 g grofgehakte champignons
1 rode paprika
3 geklopte eieren
1 eetlepel sojasaus
enkele druppels sesamolie
zout
peper

Bereiding

Verhit wat olie in een wok en bak de rijst op hoog vuur enkele minuten.
Voeg de eieren, de sojasaus, de sesamolie en de groenten toe en bak dit tot de groenten beetgaar zijn.
Schep het geheel enkele keren om.
Garneer met in schuine stukjes gesneden bosui.

Suji karkarias (gefrituurde griesmeelkoeken)

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

Ingrediënten

250 g griesmeel
8 dl melk
175 g bruine basterdsuiker
100 g gesmolten ghee
20 kardemompeulen
10 kruidnagels
30 g gepelde en gehakte pistaches
3-4 eieren
plantaardige olie om te frituren

Bereiding

Doe het griesmeel in een kom en voeg langzaam en al roerend de melk toe, zodat het niet klontert.
Strooi de suiker erover, voeg de ghee toe en roer weer tot een gladde massa is verkregen.
Doe het mengsel in een grote pan met dikke bodem en breng al roerend op een laag vuur aan de kook.
Laat zacht verder koken tot het de consistentie van hele dikke custard heeft.
Neem dan de pan van het vuur en laat het geheel afkoelen.
Stamp intussen de kardemoms en kruidnagels in een vijzel tot een tamelijk grof poeder.
Meng dit met de gehakte pistaches, maar maak ze niet fijner.
Breek de eieren een voor een boven de koude griespap en klop ze erdoor.
Bestrooi met het kruidenmengsel.
Verhit de olie in een diepe pan met dikke bodem zodanig, dat een lepeltje mengsel erin direct gaat sissen en drijven.
Test enkele malen of de olietemperatuur goed is.
Laat dan dessertlepels van de pap in de olie vallen en frituur ze in porties goudbruin.
Schep ze op met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Serveer ze iets warm of laat ze helemaal koud worden.

Noot: Griesmeel gemaakt van harde tarwe geeft deze koeken hun karakteristieke, krokante textuur. Door hun combinatie van zoet en krokant passen ze goed bij citroenthee. Ze blijven tot 1 week vers indien bewaard in een luchtdichte pot.

Sweet chili noedels met atjar taugé

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
Conimex Wok Olie
600 g gebroken sperziebonen
1 zak Conimex Wok Noedels (250 g)
250 g hamblokjes
10 eetlepels Conimex Woksaus Thaise Sweet Chili
1 pot Conimex Atjar Taugé
4 eetlepels fijngehakte koriander

Bereiding

Pel en snijd de knoflook in plakjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de boontjes ca. 8 minuten.
Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking.
Voeg de hamblokjes en de knoflook toe aan de boontjes en wok 2 minuten mee.
Voeg de noedels, de woksaus en de uitgelekte atjar toe en warm het geheel goed door.
Verdeel de sweet chili noedels over 4 diepe borden en bestrooi royaal met de koriander.

Serveertip: Geef er ananasstukjes bij voor een fruitig zoete smaak.

Variatietip: Vervang de hamblokjes door krokant gebakken blokjes tofu.

Tabbouleh met tomaatjes en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

200 g couscous
2 citroenen
8 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zout
(versgemalen) zwarte peper
1 kropje little gem
12 kerstomaatjes
3 zakjes verse peterselie (à 30 g)
1 zakje verse munt (à 15 g)
1 rode ui
1 potje feta in kruidenolie (300g Apetine)

Bereiding

In kom couscous ca. 10 minuten wellen in ruim koud water.
Citroenen uitpersen.
Vergiet bekleden met kaasdoek of schone theedoek.
Couscous afgieten in vergiet en door punten van doek in elkaar te draaien overtollig vocht uit couscous persen.
Couscous overdoen in kom.
Helft van citroensap en olijfolie erdoor scheppen.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Minstens een halfuur laten staan.
Blaadjes sla losmaken, wassen en droogslaan. Kerstomaatjes wassen.
Peterselie en munt van harde steeltjes ontdoen.
In keukenmachine fijnhakken.
Ui pellen en heel fijn snipperen.
Peterselie, munt en ui beetje bij beetje door couscous scheppen.
Naar smaak meer citroensap, olijfolie, zout en peper toevoegen en alles goed door elkaar scheppen.
Blaadjes sla op platte schaal scheppen.
Tabbouleh als berg in midden scheppen.
Fetablokjes en tomaatjes eromheen scheppen.

Tip: Tabbouleh wordt traditioneel met bulgur bereid. In dit recept wordt couscous gebruikt, net als bulgur een tarweproduct.

Tahoe-groententerrine

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

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g diepvriesbladspinazie
zout
4 blaadjes witte gelatine
1 stukje verse gemberwortel
2 cl droge sherry
4 dl visbouillon (tablet)
250 g vleestomaten
150 g tahoe
2 eetlepels ketjap
1 eetlepel crème fraîche
waterkers voor de garnering
4 sneetjes geroosterd bruinbrood

Bereiding

Was de spinazie en laat hem met het aanhangende water en wat zout op matig vuur slinken.
Druk er in een vergiet het vocht zoveel mogelijk uit.
Week de gelatine in ruim koud water.
Schil de gemberwortel, snijd hem fijn en druk hem door een knoflookpers uit.
Roer het gembervocht met de sherry door de visbouillon.
Verhit de bouillon, los de uitgeknepen gelatine hierin op en laat afkoelen.
Dompel de tomaten in kokend water, ontvel ze, snijd ze in achten, snijd de kern weg, snijd het vruchtvlees fijn en zet ze weg voor de saus.
Hak de spinazie.
Snijd de tahoe in blokjes, meng ze met 1 eetlepel ketjap en de crème fraîche en pureer het geheel met een staafmixer.
Schenk enkele eetlepels bouillon op de bodem van een vorm van 1½ liter inhoud en laat dit in de koelkast geleren.
Verdeel hier de helft van de spinazie over, begiet die met visbouillon en laat geleren.
Begiet op dezelfde wijze de helft van de tomaten en de tahoecrème met de visbouillon en laat opstijven.
Leg daarop weer een laagje spinazie met tomaten en begiet met geleerbouillon.
Iedere laag moet eerst stevig zijn, voordat de volgende laag kan worden aangebracht.
Laat de terrine in de koelkast minstens 4 uur opstijven.
Breng de tomaatkernen samen met 1 eetlepel ketjap aan de kook, pureer dit en zeef het.
Stort de terrine voorzichtig, snijd hem in plakken en serveer ze, gegarneerd met waterkers, met de tomatensaus en geroosterd brood.

Taksuta-age (gefrituurde kip)

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

Ingrediënten

4 kipfilets
3 eetlepels sojasaus
1 eetlepel mirin of zoete sherry
1 eetlepel rijstazijn
2 eetlepels suiker
1 uitgeperste teen knoflook
50 g bloem, vermengd met 1 mespuntje zout en peper
olie om te frituren

Bereiding

Snijd de kip in stukjes van 2½ cm en vermeng deze met de rest van de ingrediënten, behalve de bloem, in een diepe kom en laat de kip op een koele plek afgedekt 1 uur marineren; keer ze regelmatig om.
Haal de kip met een schuimspaan uit de marinade en wentel de stukjes door de bloem.
Verhit de olie tot 180°C en bak de stukjes kip in kleine porties in 2-3 minuten gaar.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Geef er desgewenst extra sojasaus als dipsaus bij.

Tali muchli (gestoofde vis)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg hele schol of tong, panklaar
sap van 2 citroenen

kokos masala

1 verse kokosnoot
5 verse groene ontpitte chilipepers
2 gepelde teentjes knoflook
2 eetlepels plantaardige olie
2 eetlepels vers gehakte korianderblaadjes
1 eetlepel heldere honing
2 theelepels gemalen komijn
2 theelepels gemalen fenegriek
1 theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper

Bereiding

Spoel de vissen goed af onder koud stromend water en dep ze droog met keukenpapier.
Leg de vissen op een blad, bedruppel met de helft van het citroensap en zet even apart.
Bereid intussen de kokos masala.
Prik de 'ogen' van de kokosnoot door en vang het sap op.
Kraak de noot en haal de kokos eruit.
Doe het in een blender of keukenmachine en draai glad.
Voeg de chilipepers, knoflook en olie toe en draai opnieuw.
Voeg de rest van het citroensap, gehakte koriander, honing, komijn, fenegriek, zout en peper toe en meng alles goed.
Wentel de vissen in deze saus.
Leg ze in een ovenschaal en dek af met folie.
Bak 25 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven tot de vis gaar is.
Verwijder de folie, leg de vissen op een warme schotel en dien op.

Noot: Dit gerecht is karakteristiek voor Zuid-India, waar vers gevangen vis vaak wordt gekookt onder een masala van verse kokos. Dit gebeurt traditioneel op een open vuur op het strand, zo in de hete as, of ook wel op een verhitte steen. Een gewone oven geeft echter een even smakelijk resultaat.
Behalve schol of tong is iedere andere platvis, of filet van rondvis zoals kabeljauw, geschikt.

Tarbot in tulband 'Rembrandt'

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

Ingrediënten

Bereiding

Fileer een tarbot van 3 kg en snijd de filets in lapjes.
Kook 2 kreeften van 600 g op de gewone wijze.
Breng met de tarbot 10 Sint-Jacobsschelpen in Rodenbachbier aan de kook, laat uitdruppen en bewaar het vocht, samen met dat van de kreeften.
Bereid een tomatensaus met al het kookvocht, laat goed inkoken, voeg er boter bij en laat de saus rusten.
Bereid Creoolse rijst en doe die in een savarinvorm.
Stort de rijst dan op een ronde schotel, met in het midden de tarbotlapjes.
Schik hierop de kreeften en vervolgens de fijngesneden Sint-Jacobsschelpen.
Bedek het geheel met een dun laagje tomatensaus en serveer de overige saus apart in een sauskom.

Tartaar van rauwe en gerookte zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g verse zalm en 200 g gerookte zalm
het sap van ¼ citroen
8 radijsjes
3 sneetjes toastbrood
8 sprietjes bieslook
koriander
peper

Bereiding

Hak de verse en gerookte zalm samen tot tartaar en breng op smaak met het citroensap, de gemalen koriander en peper.
Verdeel de tartaar in 4 gelijke delen en druk deze door een uitsteekvorm, of servetring, op 4 kleine borden.
Zet de borden even in de koelkast.
Maak intussen de radijsjes schoon en snijd ze in schijfjes.
Ontkorst de sneetjes brood, snijd elk sneetje in 4 driehoekjes en rooster die goudbruin.
Haal de tartaar uit de koelkast en steek er 2 bieslooksprietjes in.
Schik er de radijsschijfjes omheen en leg op elk bord 3 brooddriehoekjes.

Teesryo (gestoomde mosselen)

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

Ingrediënten

1 kg mosselen of venusschelpen
100 g ghee
1 grote fijngehakte ui
2 fijngehakte teentjes knoflook
2 theelepels gedroogde kokos
2 theelepels zout
1 theelepel kurkuma
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel versgemalen zwarte peper
1½ dl azijn
5 dl yoghurt
2 theelepels garam masala
sap van 2 citroenen

Bereiding

Borstel de mosselen goed af onder koud stromend water en verwijder de baarden.
Leg ze in een grote bak onder koud water en laat ze 20-30 minuten staan.
Smelt intussen de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit hierin de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht.
Voeg de gedroogde kokos, en het zout toe en bak verder tot de kokos bruin wordt.
Voeg chilipoeder en peper toe, roer goed en bak het geheel nog 1 minuut.
Laat de mosselen uitlekken en gooi gapers weg alsook exemplaren die zich na een stevige tik niet sluiten.
Voeg de azijn en de mosselen aan de pan toe, sluit deze goed af en draai het vuur hoog.
Kook ± 5 minuten, al schuddend met de pan, tot de schelpen open staan.
Neem de pan van het vuur.
Laat de mosselen aan hun ene schelp zitten en gooi de andere weg.
Schik ze met de schelp onder in lagen in een warme schaal.
Giet het kookvocht in een blender of keukenmachine.
Voeg yoghurt en garam masala toe en draai 1 minuut.
Doe de saus terug in de pan en breng tot net tegen het kookpunt.
Giet over de mosselen in de schaal en bedruppel met citroensap.

Noot: Traditioneel wordt dit gerecht gekookt van strandschelpen, maar het gaat even goed met mosselen.

Teriyaki 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

een stukje gemberwortel van 3 cm
4 eetlepels Japanse soyasaus
4 eetlepels saké
1 eetlepel mirin
1 eetlepel suiker
450 g kippenborstfilet
3 eetlepels olie
peterselie
sesamzaad

Bereiding

Schil het stukje gemberwortel en rasp dit fijn.
Roer een marinade van soyasaus, saké, mirin, suiker en het gemberraspsel.
Leg de kipfilets hier in en laat deze 2 uur op een koele plaats marineren.
Verhit nu de olie en bak de kip in 5 minuten rondom bruin.
Neem de kip uit de pan en schep de olie eruit.
Leg de kip weer terug in de pan, schenk de marinade erbij en laat het op een laag vuur, in een afgesloten pan, in 10 minuten gaar stoven.
Neem nu de kip uit de pan en houd deze warm in aluminiumfolie.
Kook de saus op een hoog vuur nog iets in.
Knip de peterselie fijn.
Rooster in een droogverhitte koekepan 2 eetlepels sesamzaad goudbruin.
Snijd de kip in dikke plakken, verdeel die op 4 borden en bestrooi ze met de peterselie en sesamzaadjes.
Serveer de saus er in een apart kommetje bij, evenals de witte rijst die vermengd dient te worden met licht aangekookte diepvries-erwtjes.
Serveer hierbij een 'salade' van komkommer, omgeschept met wat zout en azijn (naar smaak kan de komkommer 10 tot 60 minuten trekken in het mengsel van zout en azijn).

Teriyaki 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 dl donkere sojasaus
0,8 dl mirin (zoete rijstwijn)
0,4 dl dashi
4 entrecôtes van ± 1½ cm dik
zout
peper
30 g boter
1 lente-ui

Bereiding

Breng de sojasaus, mirin en dashi aan de kook, naam het direkt van het vuur en laat afkoelen.
Bestrooi de entrecôtes met zout en peper en bak ze in de boter op hoog vuur aan beide zijden ± 2 minuten.
Schenk de saus erbij en bak die ± ½ minuut mee.
Serveer het vlees met de saus direkt op de borden.
Snijd de lente-ui in ragfijne reepjes en serveer die bij het vlees.

Teriyaki gehaktballetjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g mager rundergehakt
2 eetlepels fijngehakte verse peterselie
2 eetlepels fijngehakte verse bieslook
2 eetlepels fijngehakt vers selderijblad
1 ei
3 eetlepels broodkruim
zout
witte peper naar smaak
boter om te braden

voor de saus

1 dl sojasaus
witte peper naar smaak
½ eetlepel suiker
½ theelepel piment
½ theelepel gemberpoeder
1 stukje fijngesneden geconfijte gember

Bereiding

Meng het gehakt grondig met de peterselie, de bieslook en het selderijblad, roer er het ei en het broodkruim door en voeg naar smaak zout en peper toe.
Vorm het gehaktmengsel tot balletjes van 4-5 cm.
Bereid de saus door alle ingrediënten in een pannetje op laag vuur te verwarmen.
Verhit de boter in een zware koekenpan.
Voeg de gehaktballetjes toe en blijf ze schudden, zodat ze niet vast bakken.
Braad de balletjes 5 minuten of tot ze aan alle kanten bruin zijn.
Giet de warme saus over de balletjes en laat het geheel, van het vuur af, 5 minuten marineren.
Serveer het gerecht in een voorverwarmde schaal.

Teriyaki met rundvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kogelbiefstuk in dunne reepjes
250 g witte kleefrijst

voor de marinade

5 eetlepels sojasaus
2 eetlepel zoete sherry
25 g gepelde verse gemberwortel in plakjes
1 eetlepel citroensap
1 ui in ringen
2 theelepels suiker

Bereiding

Vermeng de ingrediënten voor de marinade in een ondiepe kom en laat het vlees, onder enkele malen keren, 1 uur marineren.
Kook de rijst.
Verwarm intussen de grill voor.
Haal het vlees uit de marinade en grilleer het 3-5 minuten; keer het een- of tweemaal en bedruip het met de gezeefde marinade.
Schep de warme rijst in 4 ingevette bakjes en stort ze op 4 borden.
Schep het vlees ernaast en giet het warme vleesvocht uit de grill erover.

Terrine á la maison

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

Ingrediënten

300 g mager varkensvlees
300 g kalfsvlees
30 g spek
150 g varkenslever
1 eetlepel gehakte ui
½ theelepel gehakte knoflook
2 eetlepels boter
100 g kippenleveer
2 eetlepels droge witte wijn
1 eetlepel cognac
2 eierdooiers
½ theelepel versgemalen zwarte peper
1 afgestreken theelepel zout
snuifje gedroogde tijm en marjolein
klein snuifje piment (kruidnagelpeper)
150 g dungesneden doorregen spek
1 klein laurierblad

Bereiding

Draai het vlees, het vette spek en de lever tweemaal door de vleesmolen (fijnste schijf).
Stoof de ui en de knoflook in 1 eetlepel boter in de koekepan en bak de kippenleveer 1-2 minuten aan alle kanten bruin.
Roer het uienmengsel en alle ingrediënten, van wijn tot piment, goed door de vleesmassa.
Verwarm de oven tot 175 °C.
Bekleed een kleine vuurvaste aardewerk vorm met een deel van de plakjes spek, vul hem met de helft van de vleesmassa en druk deze stevig aan.
Snijd de kippenleveer in blokjes van ± 1 cm en leg ze in de vorm op de vleesmassa.
Doe hierop de rest van het vlees en druk alles nogmaals stevig aan.
Leg het laurierblaadje er bovenop en bekleed de bovenkant met de rest van de reepjes spek.
Doe het deksel op de vorm of sluit hem goed af met aluminiumfolie.
Bak de pastei au bain-marie ± 1 uur en een kwartier in de voorverwarmde oven.
Haal het deksel of de folie eraf en laat de pastei eerst in de oven en vervolgens in de koelkast koud worden.
De pastei kan op z'n vroegst na 24 uur geserveerd worden.

Terrine de Madame

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

Ingrediënten

750 g mager varkensvlees
250 g kalfpoelet
500 g vers vetspek
750 g kalfs-, varkens- of runderlever
70 g roomboter
7 sjalotjes of 2 uien
7 tenen knoflook
250 g kippenleveer
1½ dl cognac
1 dl schenkroom
1 eetlepel schenkroom
1 ei
2 eetlepels bloem
30-40 g zout
2 theelepels gemalen peper
1 theelepel tijm
1 theelepel gemengde kruiden
½ theelepel wocestershiresaus
peterselie
desgewenst 1 blikje truffels
200-250 g dungesneden vers vetspek
4 laurierblaadjes

Bereiding

Draai het vlees, het spek en de lever eenmaal door de vleesmolen.
Snijd de sjalotjes en de knoflook zeer fijn.
Verwarm de helft van de boter, fruit de uitjes en de knoflook daarin goudbruin en doe ze bij het vlees.
Verwarm in dezelfde pan de rest van de boter en bak de kippenleveers daarin 3-4 minuten aan.
Haal de kippenleveers uit de pan en snijd ze in vieren.
Schenk de helft van de cognac in de braadpan, roer tot alle aanzetsels in de pan zijn opgelost, kook dit tot ± 4 eetlepels in en doe dit bij het vlees en de uitjes.
Voeg ook de rest van de cognac de room, het citroensap, het even losgeklopte ei, de bloem, het zout, de kruiden, de worcestershiresaus, veel fijngesneden peterselie en eventueel de fijngesneden truffel (s) en het vocht uit het blikje toe.
Meng alles zeer langdurig en intensief door elkaar.
Proef, laat het mengsel tenminste een half uur staan en proef dan weer.
(Proeven: maak in een stukje aluminiumfolie een klein beetje au bain-marie gaar en proef het).
Bekleed een grote of twee kleine terrines of schotels met lapjes spek.
Druk er de helft van het mengsel in, spreid de levers erover uit, leg de rest van het mengsel op de levers en druk alles goed aan.
Leg de laurierblaadjes erop, dek af met spek en sluit de terrine(s) of de schotel(s) en wel zo, dat er geen vocht in of uit kan (bijvoorbeeld met een deegrand om het deksel).
Zet de terrines 2 uur au bain-marie in een op 150-175°C voorverwarmde oven.
Laat de pâté onder druk afkoelen (bijvoorbeeld met een plankje en daarop iets zwaars).

Terrine de Madame

Terrine van broccolilasagne

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

Ingrediënten

500 g broccoli
zout
1/8 l slagroom
150 g geraspte oude kaas
1 ei
versgemalen peper, nootmuskaat
8 velletjes voorgekookte lasagne

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak de broccoli schoon, verdeel hem in roosjes en snijd de stronk in plakjes.
Kook de broccoli in weinig water met zout in ± 7 minuten gaar.
Giet de broccoli af en pureer hem in de keukenmachine.
Meng er 1 dl slagroom, 100 g kaas en het ei door en voeg zout, peper en nootmuskaat toe.
Vet een kleine cakevorm in en bedek de bodem met bakpapier.
Schep 1/5 deel van de broccolipuree erin en leg hier 2 velletjes lasagne op.
Schep hierop weer 1/5 van de broccolipuree en leg er 2 velletjes lasagne op.
Ga zo door tot de broccoli en de lasagne op zijn.
De laatste laag moet uit lasagne bestaan.
Bestrijk deze met de rest van de slagroom en strooi er de rest van de kaas over.
Dek de vorm met aluminiumfolie af en bak de lasagneterrine in de oven in ± 30 minuten gaar.
Laat de terrine in de vorm afkoelen en zet hem tot het gebruik in de koelkast.
Schuif de terrine in de oven en verwarm 20-25 minuten.
Verwijder het aluminiumfolie.
Leg een plank op de vorm, keer ze samen en laat de terrine op de plank glijden.
Snijd de terrine in plakken en leg op elk bord 2 plakken broccolilasagne.

Terrine van kip en bacon met een vulling van wortel en broccoli

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g worteltjes
100 g broccoliroosjes
200 g bakbacon
300 g kipfilet
2 eiwitten
1½-2 dl slagroom
Voor de saus:
zure room
sherry of witte wijn

Bereiding

Beboter een rechthoekige ovenvaste glazen schaal van 22 x 12 cm licht.
Maak de worteltjes schoon, was ze, snijd ze in dunne plakjes, kook ze met 2 eetlepels water (afgedekt) 3-4 minuten voor en laat ze uitlekken.
Was de broccoliroosjes, kook ook die met 1 eetlepel water (afgedekt) 2-3 minuten voor en laat uitlekken.
Snijd het vet van de bakbacon en verwijder het vet en eventueel bot van de kipfilet.
Snijd het vlees in een foodprocessor fijn.
Meng er de eiwitten en zoveel slagroom door dat een mooie, dikke puree ontstaat.
Doe de helft van de puree in de beboterde schaal, leg er de helft van de plakjes wortel op en leg de broccoliroosjes daarop.
Schep de rest van de puree erover, druk alles goed aan en strijk de bovenkant glad.
Verwarm de terrine (afgedekt) 16-18 minuten op 50°C en laat hem afgedekt afkoelen.
Schenk er voor het serveren het vocht af en stort de terrine.
Garneer de bovenkant met de achtergehouden plakjes wortel.
Snijd de terrine in plakken en serveer met een sausje, gemaakt van zure room met wat sherry of witte wijn en eventueel wat mosterd.

Terrine van kip en voorjaarsgroenten in bieslooksaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

275 g kipfilet
75 g gekookte ham
12 g uitgebakken spek
1½ dl witte wijn
1½ dl room
peper
zout
175 g vers vetspek

voor de vulling

150 g kipfilet
50 g haricots verts
50 g bospeentjes
50 g bloemkoolroosjes
50 g broccoli

voor de saus

1 klein bosje bieslook
1 dl witte wijn
3 dl room
peper
zout

2 preien
2 dl gevogeltebouillon
enkele takjes kervel

Bereiding

Snijd de 275 g kipfilet, de gekookte ham en het uitgebakken spek in kleine blokjes.
Draai er samen met de witte wijn en de room in een keukenmachine een fijne farce van en breng deze op smaak met peper en zout.
Bekleed een vuurvaste terrinevorm met dunne plakken vers vetspek en laat die aan één kant overhangen, zodat u de vulling met de overhangende plakken spek kunt afdekken.
Blancheer de groenten voor de vulling kort.
Snijd de bladen van de preien los en blancheer ook die kort.
Vul de beklede terrine in een kleurige volgorde om en om met een laagje farce en een laagje groenten.
Zorg dat de 150 g kipfilet in het midden van de vorm komt te liggen en dek de vorm nu met het overhangende spek af.
Zet de vorm in een op 160°C voorverwarmde oven en laat de terrine in ± 1 uur gaar worden.
Laat de terrine volledig afkoelen.
Haal hem uit de vorm en omwikkel hem met de geblancheerde preibladen.
Zet de omwikkelde terrine in de koelkast en laat hem door en door koud worden.

Terrine van kip en voorjaarsgroenten in bieslooksaus

Verwarm de gelei tot deze vloeibaar is en bestrijk hier de terrine mee tot zich een laagje gelei aan de prei heeft gehecht.
Zet de terrine weer in de koelkast.
Draai voor de saus de bieslook samen met de witte wijn in de keukenmachine fijn.
Klop de room lobbig en vermeng die met de bieslookpuree.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Schep wat van de saus op koude borden.
Snijd de terrine met een scherp, natgemaakt mes in plakken en leg deze op de saus.
Garneer met takjes kervel.

Terrine van varkensvlees

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

Ingrediënten

Bereiding

Spoel 1 kg varkenslever onder koud stromend water af, dep hem droog en maal hem met 500 g vers spek of doorregen buiklappen door de vleesmolen met de fijne schijf.
Pel 1 ui en hak hem in kleine stukjes.
Smelt 1 eetlepel boter en laat de uistukjes even smoren.
Voeg ± 170 g champignons bij de uistukjes, laat alles stoven en laat het dan enigszins afkoelen.
Voeg 1 eetlepel fijngehakte peterselie toe.
Vermeng de vleesmassa goed met het champignonmengsel en breng het krachtig op smaak met zout, peper, majoraan en nootmuskaat.
Bekleed een broodvorm met vers vet spek.
Doe de levermassa in de vorm, strijk het glad en leg er wat plakken spek op.
Schuif de vorm in een op 180-200°C voorverwarmde oven en laat de terrine in ± 1¼ uur gaar worden.
Zet de gare terrine tenminste 1 dag koud weg en neem hem pas dan uit de vorm.
Bedek de terrine eventueel met aspic.

Terrine van Westlandse groenten

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

Ingrediënten

1 kg diverse groenten (bijvoorbeeld asperges, worteltjes,
bloemkool, peultjes, venkel, paprika)
1 l groentebouillon
24 g gelatine
100 g nori

voor de saus

1 sjalot
2 dl groentebouillon
2 dl room
diverse tuinkruiden (peterselie, kervel, bieslook)
1 dl crème fraîche

voor de garnering

waterkers
sprietjes bieslook

Bereiding

Maak de groenten schoon en snijd ze in stukken, die straks in de terrine passen.
Blancheer de groenten steeds in hetzelfde kookvocht beetgaar en laat ze in ijswater afkoelen.
Meet 1 l van de groentebouillon af en los hierin de geweekte gelatine op.
Zet de terrinevorm in een bak, gevuld met ijswater en giet de afgekoelde groentebouillon hierin.
Giet de gelerende bouillon er na korte tijd weer uit; er blijft nu een laag van ± ½ cm groentebouillon aan de zijkanten zitten.
Zet de vorm in de koelkast en laat dit laagje opstijven.
Bekleed het laagje gelei dan met de geweekte nori en leg een laagje groenten in de vorm.
Giet wat van de gelei over de groenten en leg het volgende laagje groenten in de vorm.
Ga zo door tot de terrine geheel is gevuld.
Let bij het vullen op de volgorde van de te gebruiken groenten, zodat u een mooie kleurschakering krijgt.
Zet de terrine licht onder druk in de koelkast en laat hem door en door koud worden.
Kook het sjalotje met de 2 dl groentebouillon en de room in tot dit licht begint te binden.
Voeg de tuinkruiden toe en draai dit samen fijn in een keukenmachine.
Zeef de saus vervolgens, laat haar afkoelen en vermeng haar met de crème fraîche.
Snijd de groententerrine met een warm nat mes in plakken.
Leg op 4 koude borden elk een plak, giet er wat van de saus naast en garneer met een toefje waterkers en enkel sprietjes bieslook.

Terrine van zoetwatervissen op de wijze van Virton

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

Ingrediënten

100 g boter
2 citroenen
laurierbladen
10 blaadjes dragon
12 kleine uitjes of 1 grote, in dunne reepjes gesneden
1 blaadje gelatine, voor het gebruik 5 minuten in koud water geweekt
1 flesje abdijbier
peper
zout
1 kg schoongemaakte zoetwatervis (baars, karper, snoek, forel enz.)

Bereiding

Maak de vis schoon en snijd hem in stukken.
Kruid met zout en peper.
Doe wat boter in een grote pan en bak de vis op laag vuur ± 10 minuten aan.
Doe een eerste laag vis in een aardewerken terrine en leg hierop 2 of 3 plakjes geschilde citroen, een paar laurierbladen, wat dragonblaadjes en 2 of 3 kleine uitjes (of wat uireepjes van een grote ui).
Voeg het bier samen met het sap van 1 citroen aan het braadvocht van de vis toe en laat de vloeistof op zacht vuur staan.
Los de gelatine op of maak een visgelatine volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Voeg een scheutje van het vocht en vervolgens wat gelatine aan de vis toe, zodat de vis onder staat.
Ga in dezelfde volgorde door met laagjes vis, bier, gelatine en citroen, laurier, dragon en uien.
Zorg ervoor dat de laatste laag uit gelatine bestaat die met plakjes citroen, blaadjes dragon en laurierbladen wordt gegarneerd.
Zet de vorm op een koele plaats (niet in de koelkast) en laat de terrine, voor u hem serveert, tenminste 3 dagen staan.

Thais gekruide pomelosalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g kipfilet
1 eetlepel plakjes sjalot
1 eetlepel plakjes knoflook
1 eetlepel olie
1 eetlepel gedroogde garnalen
1 pomelo of 2 grapefruits
2 eetlepels vers geperst limoensap
1 eetlepel vissaus
1 eetlepel suiker
150 gekookte gepelde garnalen
2 eetlepels gemalen kokos
1 dl kokosmelk (santen)
4 fijngesneden kleine pepers

Bereiding

Kook de kipfilet in ± 10 minuten gaar.
Laat de filet afkoelen en snijd hem in reepjes.
Bak De plakjes sjalot en knoflook in de olie krokant.
Week de gedroogde garnalen ± 5 minuten in heet water; laat ze uitlekken en snijd ze fijn.
Schil de pomelo of grapefruits dik en snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit.
Meng het limoensap met de vissaus en de suiker.
Meng er De garnalen, kip, kokos, kokosmelk, sjalot en knoflook door, schep de pomelo erdoor en garneer de salade met gedroogde garnalen en de pepers.

Thaise biefstukspiesjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Klop een marinade van 2 eetlepels sojasaus, 2 eetlepels sesamolie, ½ eetlepel honing en 1 eetlepel droge sherry.
Snijd 400 g biefstuk in lange repen en marineer het vlees 15 minuten.
Snijd 4 bosuitjes in vieren.
Klop een sausje van 1 dl kippenbouillon, 1 theelepel chilisaus, 1 theelepel vissaus (Nam Pla), 1 uitgeperste knoflookteen, ½ theelepel gemberpoeder, ½ eetlepel limoensap en 2 eetlepels bruine basterdsuiker.
Steek het vlees met 16 champignons, de stukjes bosui, 16 gepelde knoflooktenen, 16 maïskolfjes en 2 schoongeboende limoenen in 16 partjes aan 8 satéstokjes en grilleer het vlees onder een hete grill in ± 7 minuten bruin.
Serveer de saus er apart bij.

Thaise garnalen

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

Ingrediënten

300 g grote rauwe scampi's
2 bosuitjes
verse gember
3 sjalotjes
2 worteltjes
wat zoete ketjap
1 chilipeper

Bereiding

Pel de garnalen en haal het darmkanaal eruit.
Snijd de bosuitjes en de worteltjes in flinterdunne plakjes.
Hak de sjalotjes en een stukje gember fijn.
Snijd de Chilipeper met de zaadjes in dunne plakjes.
Verhit wat zonnebloemolie in een wok en bak de sjalotjes, de gember en de chilipeper even aan.
Voeg er de garnalen, de worteltjes en de bosuitjes bij en roerbak 2 minuten op hoog vuur.
Voeg er wat zout en de ketjap bij.
Lekker met rijst en een komkommer-mangosalade.

Thaise garnalen in gele curry

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verhit in een wok 4 dl kokosmelk, roer er 1 eetlepel gele Thaise currypasta (zakje of pot), 2 rode pepers in dunne reepjes, 2 eetlepels vissaus (Nam Pla), 1 eetlepel suiker en 1 theelepel zout door en laat de saus op matig vuur ± 10 minuten inkoken.
Voeg 250 g kerstomaatjes en 250 g rauwe garnalen aan de curry toe en kook de garnalen in 3-5 minuten gaar.

Thaise kabeljauwfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
4 teentjes knoflook
2 rode pepers
2 stengels citroengras, of de schil van 1/4 citroen
1 theelepel trassi
1 theelepel laos, of gemberpoeder
½ theelepel koenjit
3 eetlepels vissaus (Nam Pla)
1½ dl kippenbouillon
1 theelepel suiker
5 eetlepels fijngehakt korianderblad
7 djeroek-poeroetblaadjes, of de schil van 1/4 citroen
400 g kabeljauwfilet

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Maak de pepertjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Snijd het citroengras in stukjes van 5 cm.
Roer de ui, knoflook, peper, het citroengras, de trassi, laos, koenjit, vissaus, bouillon, suiker, djeroek-poeroetblaadjes en de helft van de koriander in een ovenvaste schaal door elkaar en leg de kabeljauw erin.
Laat de vis in een op 200°C voorverwarmde oven in ± 15 minuten gaar worden.
Garneer met de rest van het korianderblad.
Lekker met Pandanrijst.

Thaise kip-kokossoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kipfilets
2 blikken kokosmelk á 400 ml
2 ½ dl kippenbouillon
4 bosuitjes
4 sprieten vers of gedroogd citroengras (sereh) of de geraspte
schil van ½ citroen
het sap van 2 limoenen
1 theelepel geraspte verse gemberwortel
1 eetlepel vissaus (Nam Pla)
1 theelepel sojasaus
12 kleine rode pepers
4 citroenblaadjes
6 takjes verse koriander

Bereiding

Giet de kokosmelk en de bouillon in een grote pan.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Gebruik van het citroengras alleen de onderste 10 cm en snijd het wortelschijfje eraf.
Verwijder de taaie buitenste bladeren en snijd de binnenste sprieten heel fijn.
Doe het citroengras of de geraspte citroenschil, het limoensap, de geraspte gember, de vissaus, de sojasaus, de hele pepers, de bosui en het citroenblad in de bouillon en verwarm de soep tot aan het kookpunt.
Snijd de kipfilets in 2 ½ cm lange reepjes, doe die in de soep en laat ze 10 minuten zachtjes koken.
Houd 4 takjes koriander achter, snijd de rest fijn en doe dit in de soep.
Verwijder de pepers en het citroenblad en schep de soep in kommen.
Garneer met takjes koriander en serveer.

Thaise kippenbouillon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

botten van 2 kippenborsten
2 selderijstengels
1 grote wortel
1 middelgrote ui

Bereiding

Snijd de selderij en de wortel in stukken van een centimeter.
Snijd de ui in 4 stukken.
Breng 3 l water aan de kook in een grote pan.
Doe de ingrediënten erin en laat het geheel een kwartier doorkoken.
Doe het deksel op de pan, zet het vuur laag en laat de soep nog een half uur sudderen.
Zeef de bouillon en gooi de kippenbotten en groenten weg.

Thaise kippensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 soepkip
1 stengel sereh (citroengras)
3 blaadjes djeroek peroet (citroenblad)
1 blokje verse gember
1 kleine rode peper (lombok)
1 bosje verse koriander
½ zakje schelpjesmacaroni
1 theelepel tom yam pasta (voor soep)
Kippenbouillonpoeder of -pasta
1 ui
½ prei
een handje peterselie
1 zak soepgroente

Bereiding

Zet de soepkip op in een grote pan, samen met de ui, de peterselie, de prei, de gemberwortel, het citroenblad en -gras en de lombok.
Laat het geheel langzaam garen, zodat de kip bijna uit elkaar valt als u hem uit de pan haalt.
Passeer de soep door een zeef en laat de kip afkoelen.
Doe de bouillon in een andere pan en doe er het citroenblad en -gras weer in.
Breng de bouillon op smaak met het bouillonpoeder en doe er daarna de soepgroente bij.
Verhit de bouillon tot het kookpunt.
Kook de macaroni en voeg deze met de tom yam pasta bij de bouillon.
Maak de kip schoon.
Ontdoe hem van vel en botten en snijd het vlees in niet te kleine stukjes.
Voeg het bij de soep.
Hak de Koriander fijn en strooi het bij het serveren over de soep.

Thaise roerbakschotel met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l kippenbouillon
350 g bruine rijst
450 g middelgrote garnalen, gepeld en de zwarte darmpjes verwijderd
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel rijstwijn of droge witte wijn
1 fijngehakt teentje knoflook
1 theelepel + 1 eetlepel sesamolie
1 eetlepel arrowroot
1 eetlepel chilipasta met knoflook (of naar smaak meer of minder)
½ theelepel suiker
(zout)
1 theelepel rijstazijn
1 rode ui, in vieren en daarna in dikke plakken gesneden
1 groene paprika in blokjes van 1 cm
2 in plakjes gesneden wortelen
1 eetlepel fijngehakt vers koriandergroen
1 blik ananasstukjes (met sap)
4 in plakjes gesneden sjalotjes
4 eetlepels pinda's

Bereiding

Breng in een middelgrote pan met dikke bodem op hoog vuur 8 dl van de kippenbouillon aan de kook; voeg de rijst toe en zet het vuur wat lager.
Dek de pan af en kook de rijst 35-45 minuten tot het water is opgenomen.
Neem de pan van het vuur en maak de rijst voorzichtig met een vork los.
Dek de pan af en zet hem apart.
Maak van de garnalen 'vlindertjes' door ze met een scherp mes langs de hele rug half door te snijden en ze open te leggen.
Vermeng in een grote kom de sojasaus, wijn en knoflook met 1 theelepel olie.
Voeg de garnalen toe en laat ze tot het gebruik marineren.
Vermeng in een kleine kom de arrowroot, chilipasta, suiker, (zout) en azijn met de rest van de kippenbouillon; roer alles goed door elkaar en zet het apart.
Bak de garnalen met de marinade boven middelhoog in een grote braadpan of wok 1-2 minuten aan beide kanten tot ze roze zijn (niet langer!).
Neem de garnalen uit de pan en zet ze apart.
Verhit de rest van de olie (1 eetlepel) in dezelfde pan op middelhoog vuur.
Voeg de ui, paprika en wortel toe, roerbak ze 5-10 minuten, schenk het chilipastamengsel over de groenten en laat nog enkel minuten bakken.
Voeg de garnalen, koriander en ananasstukjes (met sap) toe, zet het vuur middelhoog en roerbak alles enkele minuten tot de garnalen goed gaar zijn.
Breng het gerecht zo nodig met kruiden op smaak.
Schep de rijst op de borden en schep daar het roerbakgerecht op.
Garneer met de sjalot en pinda's.

Thaise roerbakschotel met garnalen

Noot: aan dit recept komen veel ingrediënten en betrekkelijk weinig te volgen kookhandelingen te pas. Laat de garnalen marineren en de rijst koken, terwijl u de groenten snijdt en de resterende ingrediënten vermengt.

Variatietip: Vervang de garnalen door stukjes kipfilet, kammosselen, tofu, tempeh of alleen door andere groenten, zoals broccoli, Chinese kool, bleekselderij of paksoi. U kunt ook elke andere soort rijst of gekookte graansoort gebruiken.

Thaise vleeskrans

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

Ingrediënten

6 plakjes bladerdeeg
± 400 g lamsgehakt
1 ei
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel gemalen piment
2 eetlepels fijngehakte koriander
zout
peper
1 theelepel kerriepoeder

Bereiding

Leg de plakjes deeg op elkaar en rol ze uit tot een lap van 40 x 15 cm.
Vermeng het lamsgehakt, het ei, het gemberpoeder, de piment, de koriander, zout, peper en het kerriepoeder en vorm van het gehaktmengsel een ± 38 cm lange staaf.
Leg de staaf in het midden van de deeglap en rol het deeg om de vulling.
Bestrijk de rand van het deeg met water en druk het goed vast.
Vorm de gevulde deegrol tot een krans, bestrijk de zijkanten met water en druk goed aan.
Bak de krans in de oven in ± 30 minuten goudbruin en gaar (dek eventueel met aluminiumfolie af als het deeg te bruin wordt).
Snijd de krans voor het serveren in plakjes van 2 cm.

Thit bô kho (Vietnamees stoofvlees)

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

Ingrediënten

2 middelgrote uien
5 teentjes knoflook
10-12 middelgrote sjalotten of inmaakuitjes
1 takje vers citroengras (sereh) of 3 reepjes citroenschil van 7½
x 1 cm
7 eetlepels plantaardige olie (bij voorkeur arachide of zonnebloem)
1500 g (goulash)rundvlees in dobbelstenen van 2½ cm
½-1 l water
6 eetlepels gele bonensaus
½-1 theelepel cayennepeper
4 hele steranijsvruchten
2 ½ cm kaneelstok
½ theelepel hele zwarte peperkorrels
2 eetlepels donkerbruine basterdsuiker of een stuk goela djawa

Bereiding

Pel de uien en de knoflook en hak ze fijn.
Pel de sjalotjes en laat ze heel.
Snijd het citroengras (als u dat gebruikt) vanaf het ondereinde in stukken van 5 cm, tot een lengte van ± 15 cm. Gooi de droge bovenkant weg.
Plet ieder stuk licht met een hamer of ander zwaar voorwerp. (Als u citroenschil gebruikt, moeten de reepjes heel blijven).
Doe 3 eetlepels olie in een (bij voorkeur anti-aanbak)pan en laat de olie op middelhoog vuur heet worden.
Voeg de ui, de knoflook en de sjalotten toe en bak dit mengsel onder voortdurend roeren 2 minuten.
Voeg het citroengras (maar niet de citroenschil!) toe en blijf al roerend bakken tot de ui licht is gebruind.
Haal de pan van het vuur, neem de sjalotten uit de pan en houd ze apart.
Doe de resterende 4 eetlepels olie in een zware, wijde (bij voorkeur anti-aanbak)pan en laat de olie op hoog vuur heet worden.
Leg zoveel stukken rundvlees in de pan als er in een enkele laag gaan, laat ze aan alle kanten bruin worden en haal ze met een schuimspaan uit de pan.
Bak alle stukken vlees op deze manier bruin.
Leg al het vlees terug in de grote pan en voeg het water en het uimengsel toe.
Hak de bonen uit de gele bonensaus zo nodig grof en voeg ook die toe.
Voeg tenslotte de cayennepeper, de steranijs, de kaneel, de peperkorrels en de suiker toe.
Breng de stoofpot aan de kook, sluit de pan, zet het vuur laag en laat het vlees ± 5 kwartier sudderen.
Voeg de achtergehouden sjalotten en de citroenschil (als u die gebruikt) toe, sluit de pan weer en laat de stoofpot nog een kwartier sudderen.
Haal het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat de stoofpot nog 15-20 minuten koken tot de saus iets is ingedikt en het vlees gaar is.
Schep er voor het opdienen het vet af.

Serveertip: In Vietnam wordt deze stoofpot gegeten met droge witte rijst of brokken Frans brood. Dit brood is in Vietnam op alle markten te koop.

Thit bô kho (Vietnamees stoofvlees)

N.B.: Bij de ingrediënten wordt geen zout genoemd. Dat is ook niet nodig: de gele bonensaus levert voldoende zout. De gele bonensaus die hier wordt gebruikt, is de variëteit met hele of gebroken bonen.

Thom yum

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

Ingrediënten

2 kipfilets
½ kippenbouillontablet
1 blik kokosmelk (400 gr)
2 cm gesnipperde galanga- of gemberwortel
1 stuk citroengras van ± 7 cm
2 geperste teentjes knoflook
2 eetlepels fijngehakte korianderwortel
2-3 fijngehakte rode pepertjes zonder zaadjes
2 eetlepels vissaus
1 volle eetlepel suiker of palmsuiker
1 theelepel zout
2 citroenblaadjes, vers of diepvries
200 g rauwe of gekookte garnalen
het sap van 1 limoen
5 fijngehakte takjes koriander
2 bosuitjes in ringetjes
2 rode pepers in ringetjes

Bereiding

Zet de kipfilets op met water en het bouillontablet en laat het vlees in ± 30 minuten gaar worden.
Snijd het kippenvlees in schuine plakken, doe die bij de bouillon, voeg de kokosmelk toe en laat het zachtjes koken.
Hak het citroengras, de galanga- of gemberwortel, de knoflook, de koriander en de pepertjes fijn en doe ze met de vissaus in de soep.
Breng op smaak met de suiker, het zout en het citroenblad en laat het geheel nog 15 minuten trekken.
Roer kort voor het serveren de garnalen en het limoensap door de soep en warm even door.
Garneer met korianderblad, bosuitjes en pepers.

Tijgergarnalen met chili's

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

Ingrediënten

750 g tijgergarnalen - diepvries
2 grote rode of groene chili's
1 lookteen
1 eetlepel suiker (Demarara suiker)
2 theelepel gember
2 eetlepel Shaoxing rijstwijn of droge sherry
2 eetlepel lichte sojasaus
3 eetlepel arachideolie

Bereiding

Laat de tijgergarnalen in koud water ontdooien.
Pel ze en verwijder de donkere darmstreng.
Was ze nogmaals in ijskoud water met wat zout en dep ze droog.
Snijd de chili's in de lengte door, schraap de zaadjes eruit en snijd de vrucht fijn.
Pel de look, verwijder de kiem en snijd fijn.
Schil de gember en snijd hem in luciferdunne reepjes.
Meng de chili's, de look en de gember met 1 theelepel suiker.
Meng de rest van de suiker met de sojasaus en de Shaoxing rijstwijn.
Verwarm de wok tot hij begint te walmen.
Giet de helft van de olie erin en bak, als de olie begint te walmen, de garnalen tot ze rood kleuren.
Schep ze uit de wok en laat ze uitlekken.
Giet de resterende olie in de wok.
Bak, als de olie walmt, het mengsel van chili, look en gember tot de look licht kleurt.
Voeg het sausmengsel toe en kook even door.
Voeg de uitgelekte garnalen toe en roerbak alles gaar.
Schep uit de wok in voorverwarmde kommetjes.

Ideaal als hapje tijdens een receptie, als aperitief (denk er dan aan dat de gasten nadien nog smaak van de volgende gerechten moeten hebben), of bij een gewone pint tijdens een goede film.
Ook bij dit makkelijke gerechtje is het van cruciaal belang dat de wok zeer heet is als je begint te roerbakken. Zo niet, dan gaan je tijgergarnalen onmiddellijk en onherroepelijk aanzetten.

Tod man pla (koekjes van gebakken garnalen met hete saus)

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

Ingrediënten

675 g verse garnalen
125 g kouseband
2 theelepels rode sambal
2 theelepels lichte sojasaus
50 ml dikke kokosmelk
1 ei
25 g meel
zout naar smaak
versgemalen zwarte peper
75 ml plantaardige olie
schijfjes tomaat
schijfjes komkommer
Voor de hete saus:
2 verse rode pepers
1 teentje knoflook
1½ cm verse gember aan een stuk
2½ cm komkommer aan een stuk
1 theelepel gehakte korianderwortel
25 g gestampte geroosterde pinda's
25 g suiker
25 ml vers limesap
25 ml lichte sojasaus
50 ml kippenbouillon

Bereiding

Kook de garnalen in fel kokend water, pel ze en hak ze in kleine stukjes.
Hak de bonen in kleine stukjes.
Doe de garnalen in een mengkom, doe de rode sambal, de sojasaus en de kokosmelk erbij en meng alles goed door elkaar.
Vermeng het ei met het meel en voeg het bij de garnalen.
Voeg daarna de bonen toe en breng het geheel op smaak met zout en de versgemalen peper.
Meng alles goed door elkaar en maak er vervolgens kleine platte koekjes van.
Verwarm de olie en bak de garnalenkoekjes tot ze aan beide kanten knapperig en goudbruin zijn; draai ze één keer om.
Leg ze op een schaal, giet er een beetje saus over en garneer ze met de tomaten- en komkommerschijfjes.
Hak de pepers, de knoflook, de gember en de komkommer in heel kleine stukjes en doe ze, samen met de korianderwortels en de gestampte pinda's in een mengkom.
Los de suiker in het limesap op en voeg dit mengsel, samen met de sojasaus en de kippenbouillon aan de mengkom toe .
Roer alles goed door elkaar.

Tomaten-spinaziesalade

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

Ingrediënten

Bereiding

Verdeel 400 g vleestomaten in dunne plakken, 50 g zwarte olijven zonder pit en 100 g spinazie over een schaal.

Klop een dressing van 3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel sherryazijn, 2 theelepels oregano, peper en zout en lepel die over de salade.

Garneer met majoraan.

Tomatensalade van Capri

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine krop rode sla
4 tomaten
2 bolletjes mozzarella van ± 125 g elk
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel verse gehakte basilicum
4 zwarte olijven
peper van de molen

Bereiding

Was de sla, zwier ze droog en snijd ze in fijne reepjes.
Was de tomaten en snijd ze in schijfjes.
Snijd de mozzarella in plakjes
van ± ½ cm dik en schik die, in waaiervorm, in het midden van 4 borden.
Leg er de schijfjes tomaat omheen en werk af met een krans van sla.
Besprenkel de borden vervolgens met de olijfolie en verdeel er de basilicumsnippers over.
Kruid de mozzarella met wat versgemalen peper en leg er een olijf op.
Serveer dit slaatje met een stukje ciabatta (Italiaans stokbrood) of met grissini (soepstengels).

Tomatensoep in de magnetron

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

Ingrediënten

25 g boter
½ ui
15 g bloem
1 blik gepelde tomaten (400 g)
1 bouillontablet
1 dl water
2 eetlepels slagroom
bieslook

Bereiding

Smelt de boter in 30 seconden op HOOG (100%).
Roer daar de versnipperde ui door en zet dit 2 minuten op HOOG (100%) in de magnetron.
Roer de bloem door de gesmoorde ui en voeg, als de bloem is opgenomen, de gepelde tomaten toe.
Roer goed door en voeg het bouillontablet toe.
Leg het deksel op de schaal en breng de soep 5 minuten op HOOG (100%) aan de kook.
Roer de soep tijdens het koken een paar maal door.
Roer er dan het water door en breng de soep afgedekt opnieuw 4 minuten op HOOG (100%) aan de kook.
Roer de soep ook nu halverwege de kooktijd even door.
Roer tot slot de slagroom door de soep en knip er wat verse bieslook boven.

Tongfilets van de roerstok

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

Ingrediënten

Bereiding

Fileer een tong van 500 g, reinig de filets, plet ze, kruid ze en Wentel ze in bloem.
Bak de filets dan in een pan met 50 g boter goudgeel.
Haal de filets, als ze voor ¾ gaar zijn, uit de pan.
Breng 1 koffielepel fijngehakte ui in de pan, overgiet met 1 dl Rodenbachbier en laat dit zachtjes inkoken.
Voeg vervolgens 1 dl room toe en laat het mengsel eventjes goed doorkoken.
Breng de filets met hun kooknat terug in de pan en laat even inkoken.
Schik de bereiding op een schotel en overgiet haar met de goed op smaak gebrachte saus, waarbij tenslotte het sap van ½ citroen is gevoegd.
Garneer met ingetande partjes citroen.

Tongrolletjes met Double Enghien

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

Ingrediënten

8 tongfilets van 80 g
8 spinaziebladeren
2 wortelen
1 kleine courgette
1 gehakte sjalot
1 dl Double Enghien (een blond abdijbier)
200 g verse boter
4 soeplepels room
een beetje citroensap
enkele kervelpluksels

Bereiding

Haal met een boortje kleine bolletjes uit de wortelen en de courgette, kook die afzonderlijk in gezouten water en houd ze warm.
Pareer de tongfilets en klop ze plat.
Leg ze met de witte velkant op tafel, bestrooi ze met zout en leg er een spinazieblad op.
Rol de tongreepjes op, prik ze met een stokje vast en stoom ze gaar.
Laat het bier met de gehakte sjalot in een klein pannetje inkoken.
Voeg er de room aan toe en laat tot de gewenste dikte inkoken.
Klop de saus met een paar kleine klontjes verse boter op, breng op smaak en voeg er het sap van ¼ citroen bij.
Giet de saus door een puntzeef en houd haar warm.
Schik alles op de borden.

Tonijn met courgette en paprika

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 courgette
1 rode paprika
2 dikke stukken tonijn van ± 3 cm dik en elk 150 g
olijfolie
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden
(zee)zout
2 partjes citroen

Bereiding
Snijd de courgette in schuine plakken van ½ cm dik.
Snijd de paprika's in 6 stukken en verwijder de zaadlijsten.
Bestrijk de tonijn en de groenten vlak voor het barbecuen met olijfolie en strooi er de kruiden erover.
Laat de tonijn en de groenten op de hete barbecue aan beide zijden bruin worden; de tonijn moet van binnen mooi rose blijven (elke kant 2-3 minuten).
Bestrooi de vis en de groenten met een beetje (zee)zout.
Geef de partjes citroen erbij.
Lekker met ciabatta.

Tonijnlapjes met rode wijn en spekblokjes

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

Ingrediënten

4 tonijnlapjes
2 wortelen
het wit van 2 preistengels
2 selderstengels
4 sjalotten
1 dl kalfsfond
100 g boter
100 g gerookte spekblokjes
1 teentje knoflook
1 kruidentuiltje
1 eetlepel griessuiker
4 dl lichte rode Loirewijn
zout
peper

Bereiding

Schil de wortelen.
Maak het wit van de prei en de selder schoon.
Snijd de groenten in blokjes.
Pel de sjalotten en hak ze fijn.
Fruit de gehakte sjalotten 5 minuten in 20 g hete boter tot ze glazig zijn.
Voeg daarbij de wijn, de kalfsfond, het geperste lookteentje, het kruidentuiltje en de suiker.
Breng aan de kook en laat, zachtjes sudderend, tot ¾ inkoken.
Giet de saus door een fijne puntzeef, giet opnieuw in de steelpan, verwerk er 30 g boter in en klop alles op.
Zet op een zacht vuurtje.
Stoof in een bakpan de groenteblokjes 5 minuten in 25 g hete boter.
Giet er 1 dl lichtjes gezouten water over en laat nog 5 minuten koken met een deksel op de pan; ze moeten heel zacht zijn.
Doe zout en peper op de tonijnlapjes.
Bak de spekblokjes in een bakpan goudbruin.
Verwerk daarin de groenten en bak vervolgens in dezelfde pan de tonijnlapjes 2 minuten aan elke zijde in de rest van de hete boter.
Leg een stuk vis op een voorverwarmd bord.
Schik daarrond de groenten met de spekblokjes en overgiet met de warme saus.
Dien onmiddellijk op.

Tonijnmacaroni

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 blikje tonijn
1 ui
200 g macaroni
1 stronkje broccoli
1 blikje gepelde tomaten
zout
peper
Italiaanse keukenkruiden
(een beetje room)

Bereiding
Kook de pasta.
Snijd de broccoli in kleine stukjes, spoel ze in een zeef af en kook ze een paar minuten met de pasta mee.
Laat de tonijn uitlekken, vang de olie op en fruit daarin de ui.
Roer er de gepelde tomaten en de uitgelekte, in stukjes verdeelde tonijn door.
Giet de pasta met de broccoli af en doe die bij het tonijnmengsel.
Breng op smaak met zout, peper, kruiden en eventueel een scheutje room.

Tonijntosti's met romige groentesoep

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

Ingrediënten

1 bakje romaatjes (250 g)
4 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 zak Hollandse roerbakmix (400 g)
1 pak soepbasis room (1 l)
12 sneetjes bruin casinobrood
2 blikjes tonijnstukjes in tomatensaus (à 185 g)
6 plakken belegen kaas

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Tomaatjes halveren en met helft van olie besprenkelen.
Knoflook pellen, snipperen en over tomaatjes verdelen.
Tomaatjes ca. 15 minuten in oven roosteren.
In soeppan rest van olie verhitten en roerbakmix 2 minuten bakken.
Soepbasis toevoegen en geheel aan de kook brengen.
Tonijn met saus en kaas over helft van brood verdelen en met rest van brood afdekken.
Brood in koekenpan of tostiapparaat goudbruin bakken.
Soep op smaak brengen met zout en peper en over vier diepe borden verdelen.
Geroosterde tomaatjes in soep leggen.
Soep met tosti's serveren.

Tori gohan (rijstschotel met kalkoen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kalkoenvlees
1 dl lichte sojasaus (toko)
2 eetlepels rijstwijn
suiker
3400 g rondkorrelrijst (Japanse rijst)
8 gedroogde shii-takes (toko)
1 liter visbouillon (bij voorkeur dashi)
200 g (diepvries)doperwten

Bereiding

Snijd het kalkoenvlees in dunne repen en marineer die ± 30 minuten in een mengsel van sojasaus, rijstwijn en 40 g suiker.
Giet 1 dl kokend water op de shii-takes, laat ze hierin 15 minuten wellen en snijd ze in reepjes.
Was de rijst in een zeef onder koud stromend water en laat goed uitlekken.
Doe de rijst over in een pan met dikke bodem.
Leg de kalkoenreepjes, de shii-takes en de doperwten erop en bestrooi met 1 theelepel zout.
Giet de bouillon erop en breng het gerecht snel aan de kook.
Sluit de pan, draai het vuur laag en kook de rijst in ± 35 minuten gaar.

De Japanse naam voor dit gerecht is Tori Gohan. Het valt in Japan onder de Donburi-gerechten: snelle 'fastfood'-rijstgerechten met een vlees-, ei- of groentenvulling. De naam Donburi verwijst naar de ronde wijde kom met een ronde voet, waarin het gerecht wordt geserveerd. Veel fastfood-restaurants in Japan hebben dit soort gerechten op de kaart.

Tori no teriyaki 2 (kip teriyaki)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets (met vel)
2 eetlepels olie
1 eetlepel mirin (Japanse rijstwijn) of droge sherry
4 eetlepels medium dry sherry
4 eetlepels (Japanse) sojasaus
2 eetlepels suiker
½ spitskool
1 winterpeen
tuinkers

Bereiding

Laat de kipfilets op kamertemperatuur komen.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de kipfilets op middelhoog vuur in ± 5 minuten bruin; keer de filets regelmatig.
Leg de kipfilets op een bord en roer de rijstwijn, de sherry, de sojasaus en de suiker door het bakvet.
Breng dit aan de kook en leg de kipfilets in de saus.
Laat de kipfilets nog ± 5 minuten heel zachtjes sudderen tot het vocht is verdampt en de filets met een glanzend laagje saus zijn omhuld; keer ze regelmatig.
Maak de kool en de wortel schoon.
Snijd de spitskool in heel dunne reepjes, doe die in een vergiet en schenk er kokend water over.
Laat de kool goed uitlekken en afkoelen.
Rasp de wortel grof.
Maak op vier borden een bedje van kool en wortel.
Snijd de kipfilets schuin in plakjes en leg die op de groenten.
Garneer met tuinkers.

Info: Het woord teriyaki geeft aan dat gebakken vis, kip of vlees is gehuld in een zoetige saus op basis van sojasaus. Teri betekent 'glans' en yaki duidt op 'gebakken'.

Tortellini met mierikswortel-mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 zakje tortellini met kaas (250 g, Grand'Italia)
zout
1 dunne winterwortel (± 200 g) in plakjes
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 bakje roomkaas met mierikswortel (Cantadou)
± 5 eetlepels melk
2 theelepels groene mosterd
2 fijngeknipte takjes peterselie
versgemalen gemengde peper
(2 bosuitjes in dunne reepjes)

Bereiding
Kook de tortellini volgens de gebruiksaanwijzing.
Kook intussen de plakjes wortel ± 8 minuten in weinig water met zout.
Verwarm in een steelpan de crème fraîche en de roomkaas tot de roomkaas is gesmolten en roer er melk door tot sausdikte ontstaat.
Roer de mosterd en de peterselie erdoor en breng de saus op smaak met zout.
Giet de tortellini en de wortel af en schep de wortel door de tortellini.
Verdeel dit over 2 borden, bestrooi met versgemalen gemengde peper (en bosuitjes) en schep de saus erover of erdoor.

Tortellini met paddestoelen en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 tomaten
2 bosuitjes
1 eetlepel olijfolie
kastanjechampignons, oesterzwammen en shii-take, samen 150 g
1 teentje knoflook
zout
versgemalen zwarte peper
450 g tortellini met vleesvulling
1 eetlepel geknipte peterselie
1 eetlepel basilicum
50 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Ontvel de tomaten en snijd ze in blokjes.
Snipper het wit van de bosuitjes, bewaar het groen en fruit de bosui in de olie.
Snijd de paddestoelen klein en bak ze omscheppend mee.
Voeg de blokjes tomaat en het teentje knoflook uit de pers toe en laat het geheel ± 15 minuten zachtjes koken, tot al het vocht is verdampt.
Breng op smaak met zout en peper.
Kook intussen de tortellini in ruim water met zout en een scheutje olijfolie in de aangegeven tijd gaar, laat ze uitlekken en schep ze door de saus.
Bestrooi met de kruiden, de ringetjes bosui-groen en de kaas.

Tortellini met pestospinazie

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

Ingrediënten

2 zakjes tortellini met kaasvulling (al formaggi, à 250 g)
2 bolletjes mozzarella (kaas, à 125 g)
600 g (roma)tomaten
5 eetlepels balsamicodressing
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
2 zakken panklare spinazie (à 300 g)
1 cup verse groene pesto (100 g)

Bereiding

Tortellini koken volgens gebruiksaanwijzing.
Mozzarella in blokjes snijden.
Tomaten schoonmaken en in partjes snijden.
Tomaten mengen met dressing.
Knoflook in plakjes snijden.
In wok knoflook in olie fruiten.
Spinazie in gedeelten toevoegen en 2 minuten roerbakken.
Pesto en mozzarella erdoor scheppen.
Tortellini serveren met pestospinazie en tomatensla.

Tortellini met pittige spinaziesaus en blauwe kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g diepvriesspinazie
300 g tortellini met kaasvulling
200 g blauwschimmelkaas
100 g Mozzarella (1 bolletje)
1/8 liter crème fraîche
2-3 eetlepels pijnboompitten of 50 g hazelnoten
100 g geraspte oude kaas

Bereiding

Zet de spinazie op in een bodempje water en laat de groente ontdooien.
Kook de tortellini in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Snijd de blauwe kaas en de Mozzarella in kleine blokjes.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.
Roer beide soorten kaas met de crème fraîche door de spinazie.
Breng de spinaziesaus met zout en peper op smaak, schep de saus door de afgegoten pasta en strooi er de pijnboompitten over.
Strooi aan tafel de geraspte kaas over het gerecht.

Variatietip: Bak 1 gesnipperde ui en 150 g champignons in plakjes kort en roer dit door de spinazie.
Gebruik een andere kaas: 100 g sjalotjes-roomkaas en blokjes Kernhem.

Tortellini met tomaat-mascarponesaus

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

Ingrediënten

1 zak tortellini alla carne (pasta met vlees, 250 g)
2 aubergines
3 eetlepels olijfolie
2 potten pastasaus tomaat en mascarpone (à 185 g)
100 g pittige kaas

Bereiding

Oven op 225 °C voorverwarmen.
Tortellini volgens gebruiksaanwijzing koken.
Aubergines schoonmaken en in blokjes snijden.
Blokjes op bakplaat met olijfolie en zout mengen.
Auberginеblokjes in oven in 10 minuten roosteren, af en toe omscheppen.
Tortellini afgieten.
Pastasaus en auberginеblokjes door tortellini scheppen en goed doorwarmen.
Kaas met kaasschaaf in stukjes schaven.
Tortellini met kaas serveren.

Tortellini met vis in mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g snijbonen
300 g kabeljauwfilet
300 g tortellini met kaasvulling
50 g boter
60 g bloem
7 dl melk
1 glas witte wijn of een scheutje room
1 visbouillontablet
1-2 eetlepels mosterd
100 g garnalen
(1 eetlepel gesnipperde bieslook)

Bereiding

Haal de bonen af, snijd ze in ruitjes en kook ze in 10 minuten gaar.
Snijd de vis in blokjes.
Kook de tortellini in ruim kokend water met zout gaar.
Smelt in een pan de boter, voeg de bloem toe en laat het mengsel 1 minuut pruttelen.
Voeg al roerend de melk, de wijn en het bouillontablet toe en blijf roeren tot de saus gebonden is.
Laat de stukjes vis in enkele minuten in de saus gaar worden en breng de saus met mosterd, zout en peper op smaak.
Roer tot slot de beetgare snijbonen en de garnalen door de saus.

Variatietip: Laat de stukjes vis in de witte wijn en 1 glas water gaar worden en roer er de inhoud van een blik onverdunde kreeftesoep, 1/8 l crème fraîche, 100 g garnalen of gekookte mosselen en 300 g gare erwtjes, broccoli of venkel door.

Tortellini van asperges met pecorinosaus

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

Ingrediënten
voor het deeg

150 g bloem
1 dl eierdooier
olijfolie
zout
eiwit

voor de vulling

150 g uitgelekte aspergepuree
80 g gekookte asperges
40 g mascarpone
15 g ricotta
10 g pecorino

voor de saus

½ gehakt sjalotje
¼ gehakt teentje knoflook
1 takje rozemarijn
4 dl room
2 dl rode wijn
60 g pecorino

20 aspergepunten
morieljes
tomaatblokjes
dunne plakjes pecorino
peterselie
kervel
geroosterde pijnboompitten

Bereiding
Kneed voor het pastadeeg de bloem met de eierdooiers, een scheutje olijfolie en wat zout en haal het steeds door de pastamachine tot aan de laagste stand.
Snijd uit het deeg rondjes met een doorsnee van 8 cm.
Roer voor de vulling de goed uitgeknepen aspergepuree met de mascarpone en de ricotta glad en voeg de fijngesneden asperge, peper en zout, geraspte pecorino en de eierdooier toe.
Leg op ieder rondje deeg wat vulling, smeer de randen met eiwit in en vouw de tortellini's dicht.
Laat voor de saus de wijn met de knoflook en rozemarijn inkoken tot er 2 eetlepels vocht over zijn, voeg de room toe en laat inkoken tot sausdikte.
Voeg de geraspte pecorino toe, verwijder de rozemarijn en pureer de saus en zeef haar.
Kook de tortellini's in gezouten kokend water met een scheutje olijfolie gaar.

Tortellini van asperges met pecorinosaus

Kook voor het garnituur de aspergepunten en bak de morieljes.
Leg de aspergepunten in een waaier op de voorverwarmde borden en schik er de tortellini's, morieljes, tomaatblokjes, pecorinoplakjes, gehakte peterselie, plukjes kervel en pijnboompitten bij.

Tortiglioni met ham-kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

zout
1 zak Tortiglioni (pasta 500 g)
50 g boter
2 potten groene asperges
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
(versgemalen) peper
2 duobakjes ham-kaasblokjes (à 150 g)

Bereiding

Grote pan met water en zout aan de kook brengen.
In pan pasta met klontje boter in ca. 7 minuten beetgaar koken.
In andere pan asperges verwarmen. Intussen rest van boter in blokjes snijden.
In kopje peterselie fijn knippen.
Asperges laten uitlekken.
Pasta, asperges, peterselie, ham-kaasblokjes en boter door elkaar scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Direct serveren.

Tortilla's 2

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

Ingrediënten

350 g bloem
¾ theelepel zout
75 g plantaardige margarine

Bereiding

Vermeng de bloem en het zout, voeg de margarine toe en wrijf deze met de vingertoppen tot kruimels door de bloem.
Voeg 1½ dl warm water toe, roer met een vork tot ee kloterig mengsel ontstaat en kneed dit tot een soepel stevig deeg.
Voeg eventueel nog wat water toe, maar niet meer dan ¼ dl.
Verdeel het deeg in 8 balletjes, leg die op een bord, dek ze af met huishoudfolie en laat het deeg minstens 30 minuten rusten.
Verhit op hoog vuur een koekenpan met een doorsnee van 25 cm.
Rol de deegballetjes op een met bloem bestoven werkvlak uit tot cirkels van ± 30 cm en bestuif de deeglapjes met wat bloem.
Bak de tortilla's in de hete koekenpan 1-1½ minuut tot er blazen en donkerbruine puntjes op ontstaan.
Houd, terwijl u de rest van de tortilla's bakt, de gebakken tortilla's in een schone theedoek warm.
U kunt ook kant-en-klare tortilla's gebruiken.

Tortilla's met roze garnalen en avocado

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g roze garnalen
1 rijpe avocado
2 bosuitjes
1 limoen of citroen
1 eetlepel grof gehakte koriander
2 eetlepels olie
2 bloemtortilla's
4 eetlepels zure room
50 g geraspte belegen kaas
100 g gemengde eikenbladsla
zout
Tabasco of chilipoeder

Bereiding
Schil de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Boen de limoen schoon en rasp er 1 theelepel groene schil af.
Pers de limoen uit.
Schep in een kom de garnalen met de avocadoblokjes, de uiringetjes, de koriander, de geraspte limoenschil en het limoensap voorzichtig door elkaar.
Voeg zout en enkele druppels Tabasco naar smaak toe.
Bak 1 tortilla in een koekenpan in 1 eetlepel olie aan beide kanten knapperig bruin.
Laat de tortilla op een bord glijden.
Bak de andere tortilla op dezelfde manier.
Strijk de zure room over de tortillaís uit.
Strooi de helft van geraspte kaas erover.
Verdeel de gemengde sla erover en schep in het midden een flinke berg garnalensalade.
Strooi de rest van de geraspte kaas erover en serveer.

Tortilla's met zeevruchtensalade

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

Ingrediënten

3 eieren (M)
60 g zwarte olijven zonder pit
4 tomaten
1 zak gemengde sla (200 g)
2 bakjes fruits de mer (zeevruchten, à 150 g)
1 zakje pijnboompitten (60 g)
8 eetlepels Caesar dressing (fles à 270 ml)
1 pak flour tortilla's (8 stuks)

Bereiding

Eieren in ca. 8 minuten hard koken, laten schrikken en afkoelen.
Olijven halveren.
Tomaten schoonmaken en in dunne partjes snijden.
Eieren pellen en in partjes snijden.
Sla mengen met olijven, tomaat, ei, fruits de mer, pijnboompitten en dressing.
Tortilla's volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen.
Salade op tortilla's leggen.
Tortilla's dubbelvouwen.

Tortilla 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 aardappelen
1 rode paprika
1 ui
1 dikke plak gekookte ham van ± 100 g
3 eieren
3 eetlepels slagroom of koffieroom
zout
peper
100 g doperwtjes (diepvries)
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Kook de aardappelen in de schil in ± minuten halfgaar, laat ze afkoelen, pel ze en snijd ze in blokjes.
Snijd de schoongemaakte paprika in blokjes.
Snipper de ui.
Snijd de ham zonder het vet in blokjes.
Klop de eieren in een kom met de room en zout en peper los.
Laat de doperwtjes ontdooien.
Verhit de olie in een koekenpan met een anti-aanbaklaag en bak de aardappelblokjes omscheppend tot ze beginnen te kleuren.
Bak de paprika, de ui en de ham kort mee.
Doe de doperwtjes in de pan en schep goed om.
Giet er het eimengsel over, leg een deksel op de pan en laat de tortilla op niet te hoog vuur 10-15 minuten bakken tot de onderkant gekleurd en de bovenkant gestold is.
Geef er desgewenst een salade van geraspte winterwortel bij.

Info: Tortilla is een dikke Spaanse omelet met groenten en aardappelen. de Italiaanse versie heet 'Frittata' en wordt meestal koud of lauwwarm en in punten gesneden geserveerd.

Tip: De tortilla kan tevoren worden gebakken en kort in de magnetron worden opgewarmd.

Variatietip: vervang de gekookte ham voor een pittigere versie door blokjes knoflookworst

Variatietip: vervang voor een vegetarische versie de ham door blokjes komijnekaas die halverwege de baktijd over de omelet worden gestrooid

Variatietip: vervang de doperwtjes door champignons, snijd deze in plakjes en bak deze met de aardappelblokjes mee

Tortilla gevuld met kip en tomaat

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

Ingrediënten

1 schaaltje cherrytomaten à 250 g
1 eetlepel olijfolie traditioneel
300 g kipfilet, in piepkleine stukjes
kerriepoeder
peper
zout
3 eetlepels sour cream
2 zakken ijsbergslamix met tuinkruiden à 200 g
1 potje dressing knoflook-bieslook à 90 g
1 zak Flour Tortillas à 8 stuks (Casa Fiesta)

Bereiding

Snijd de tomaatjes in plakjes.
Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de kip al omscheppend bruin en gaar.
Voeg kerriepoeder, peper en zout naar smaak toe en bak nog 2 minuten.
Schep er van het vuur af de sour cream door.
Schep de slamix met de dressing door elkaar.
Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking en verdeel er de kip en de tomaat over.
Rol de tortilla's op en snijd ze schuin middendoor.
Serveer ze met de salade.

Wijnadvies: Oracle Sauvignon Blanc, wit, Zuid-Afrika

Tortillataart 2

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

Ingrediënten

2 uien, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 stengels bleekselderij, in plakjes
1 rode paprika, in stukjes
350 g vegetarisch rulgehakt
4 tomaten, ontveld en in stukjes
2 theelepels oregano
peper
zout
4 wraptortilla's
bekertje sour cream à 125 ml
200 g jonge kaas, geraspt

Bereiding

Fruit de ui in de hete olie al omscheppend 5 minuten.
Voeg de bleekselderij en de paprika toe en bak ze 3 minuten mee.
Voeg het rulgehakt toe en bak alles al omscheppend bruin.
Schep de tomaten en de oregano erdoor en laat alles nog 3 minuten pruttelen.
Breng op smaak met peper en zout.
Leg een tortilla in een ingevette taartvorm (ø 24 cm) en bestrijk hem met 1 eetlepel zure room.
Verdeel er een derde deel van het gehaktmengsel over en bestrooi met een vierde deel van de kaas.
Herhaal de lagen totdat alle tortilla's en het gehaktmengsel zijn opgebruikt.
Strijk de rest van de zure room uit over de bovenste tortilla en strooi de rest van de kaas erover.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 20 minuten tot dat de kaas gesmolten is.
Snij de taart in punten.
Lekker met een tomatensalade.

Info: Tortilla's zijn van oorsprong een soort droge pannenkoeken gemaakt van water, maïsmeel en zout. In Mexico werd en wordt de tortilla een paar maal per dag genuttigd net zoals wij brood eten.

Tortillons de chimay (toast met merg)

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

Ingrediënten

4 toastjes
300 g rundermerg
50 g boter
1 flesje Chimay-bier (¼ l)
1 sjalot
wat peterselie
peper
zout

Bereiding

Snijd het merg in kleine stukjes, bestrooi ze met zout en peper en pocheer ze in het bier.
Zet, om het merg te pocheren, het bier op laag vuur en doe er , als het bier warm is (het mag niet koken!), de stukjes merg in.
Al naar smaak moet u het merg tussen de 5 en 10 minuten pocheren.
Bak de toastjes zachtjes in de boter.
Serveer het merg op de gebakken toast en strooi er naar smaak de fijngehakte peterselie en sjalot over.

Toscaanse broodsalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g grof witbrood zonder korst
5 rijpe tomaten in blokjes
1 fijngesneden rode ui
50 g zwarte olijven in plakjes
6 gehalveerde ansjovisfilets
½ komkommer in stukjes
2 stengels bleekselderij in dunne reepjes
2 eetlepels fijngehakte peterselie
3 eetlepels fijngehakte basilicum
1 geperst teentje knoflook
6 eetlepels olijfolie
1½ eetlepel balsamico-azijn of rode wijn-azijn
zout
peper

Bereiding

Pluk het brood in stukjes en besprenkel die met koud water (niet te nat).
Vermeng in een grote schaal het brood, de tomaat, ui, olijven, ansjovisfilets, komkommer, bleekselderij, peterselie en de basilicum.
Roer een dressing van de knoflook, olie, azijn, zout en peper en schep deze door de salade.
Zet de salade ± 30 minuten koel weg om de smaken te laten intrekken.

Toscaanse broodsalade 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 zakje pan tostada
500 g kleine tomaten
2 bolletjes mozzarella
vers basilicum
olijfolie
1 citroen
zout
peper

Bereiding

Breek de pan tostada in stukjes en snijd de tomaten in achten.
Schenk het vocht van de kaas en snijd de kaas in blokjes.
Knip het blad van 3 takjes basilicum kleiner.
Meng alles en sprenkel er 3-4 eetlepels olie en 1-2 eetlepels citroensap over.
Strooi er zout en peper over en meng alles nog eens goed door.

Toscaanse citroentaart

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

Ingrediënten

45 g geschaafde amandelen
200 g bloem
125 g boter + 50 g boter
75 g suiker + 200 g suiker
1 ei
de geraspte schil van 1 citroen
4 eidooiers
1½ dl citroensap
50 g bloem
1 dl room
poedersuiker voor het bestrooien

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan in 5 minuten goudbruin.
Vet een boterkoekvorm (doorsnee 22 cm) in en bestuif hem met een beetje bloem.
Smelt 125 g boter met de 75 g suiker en meng er met de elektrische mixer het ei, de bloem en de citroenrasp door.
Zet 1/5 van het deeg weg in de vriezer.
Druk de rest van het deeg in de vorm en maak een opstaande rand van 1 cm.
Bak de bodem 15 minuten.
Maak intussen de vulling.
Verwarm de eidooiers met de 200 g suiker en het citroensap op hoog vuur, al roerend met een garde, in een pan met een dikke bodem tot de massa bindt.
Klop er dan van het vuur af de boter, het amandelschaafsel en de room door.
Schenk de vulling in de bodem.
Vorm van het deeg uit de diepvries kruimels en strooi die over de vulling.
Bak de taart nog 45 minuten.
Laat hem afkoelen en bestrooi de taart voor het serveren met poedersuiker.

Toscaanse kip in citroensaus

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

Ingrediënten

1 grote kip (± 1½ kg)
60 g boter
½ dl olijfolie
2 gesnipperde sjalotten
1-2 dl kippenbouillon
1-2 eetlepels allesbinder of aardappelmeel
het sap van 1 citroen
3 eidooiers
zout, versgemalen zwarte peper
Om te garneren:
verse peterselie

Bereiding

Snijd de kip in stukken en bestrooi die met zout en peper.
Verhit de olie en de boter en fruit de sjalot.
Voeg de stukken kip toe en bak ze aan alle kanten mooi bruin en knapperig.
Doe de bouillon erbij en laat de kip met het deksel op de pan 15 minuten zacht pruttelen.
Bind het vocht licht met de allesbinder en laat de kip met het deksel op de pan nog 40 minuten zacht pruttelen.
Klop het citroensap door de eidooiers en roer het mengsel door de saus.
Garneer met wat verse peterselie.
Lekker met beboterde pasta.

Toscaanse kippenpoten 1

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

Ingrediënten

8 kippenpoten
2 blikjes tomaatblokjes
1 blikje tomatenpuree
1-2 dl droge witte wijn
1 eetlepel kappertjes
gehalveerde zwarte olijven
2-3 teentjes knoflook
2 laurierblaadjes
wat Italiaanse kruiden naar eigen inzicht (bijvoorbeeld oregano,
basilicum, majoraan)
olijfolie
peper
zout

Bereiding

Ontvel de kippenpoten en wrijf ze in met peper.
Breng in een grote braadpan de tomaatblokjes, de tomatenpuree en de wijn zachtjes aan de kook.
Bak de knoflook en de laurierblaadjes een paar minuten in wat olijfolie en doe ze ZONDER de olie bij de tomaten.
Bak in dezelfde olie de kippenpoten rondom bruin en doe ook die bij de tomatenmassa.
Doe de droge kruiden hierbij en laat dit ± 40 minuten zachtjes
koken tot de kip gaar is.
Geef er verse pasta bij.

Toscaanse kippenpoten 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g tomaten
20 groene olijven zonder pit
3 tenen knoflook
4 kippenpoten
zwarte peper
2 laurierblaadjes
2 eetlepels (olijf)olie
1 eetlepel kappertjes
1 glas droge witte wijn
1½ theelepel oregano
1½ theelepel rozemarijn
zout

Bereiding

Ontvel de tomaten door ze 10 seconden in warm water te dompelen en de vellen eraf te trekken en snijd ze daarna in stukken.
Hak de olijven fijn en snijd de knoflook in niet te kleine stukken.
Ontvel de kippenpoten en wrijf ze in met peper.
Verhit de olie in een anti-aanbakpan en fruit de laurierblaadjes en de knoflook daarin op niet te hoog vuur enkele minuten.
Haal de knoflook, als die lichtbruin is, samen met de laurierblaadjes uit de pan, zet ze even weg en zet het vuur hoger.
Braad de kippenpoten in de olie aan alle kanten goudgeel.
Breng intussen de tomaten, olijven, kappertjes en witte wijn in een braadpan aan de kook en doe de kippenpoten erbij.
Fruit de droge kruiden even in de achtergebleven olie en doe ook die, samen met de olie en de laurierblaadjes en de knoflook, in een braadpan.
Doe er wat zout bij en laat de kippenpoten op zacht vuur minstens 40 minuten gaar worden.
Serveer in de pan.
Lekker met spaghetti of lintmacaroni en sla, aangemaakt met slasaus met 5% olie.

Toscaanse ovenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 paprika's
2 grote ontvelde tomaten in plakken
zout
peper
100 g ontpitte zwarte olijven
2 eetlepels fijngesneden basilicum
1 kleine ui in ringen
2 plakjes witbrood zonder korst in blokjes
100 g mozzarella in blokjes
1 eetlepel kappertjes
3 eetlepels olie
een ingevette ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
Rooster de paprika's 30 minuten op het rooster in de oven tot het vel donker wordt en laat ze uit de oven in een plastic zak uitdampen.
Schakel de oven terug naar 180°C.
Ontvel de helft van de paprika's en snijd ze in blokjes.
Ontvel de rest van de paprika's niet en snijd ze in brede repen.
Leg de blokjes paprika in de ovenschaal.
Verdeel de tomaatplakjes erover en bestrooi ze met zout en peper.
Verdeel de olijven, het basilicum, de ui, het brood, de mozzarella en de kappertjes over de paprika en de tomaat en dek af met de repen paprika.
Schenk de olie erover en gratineer de groenten 20 minuten in het midden van de oven.
Geef er gebakken rund- of varkensvlees bij.

Toscaanse ovenschotel met kip en appeltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

15 gedroogde appelpartjes, geweld
25 g boter
400 g kipfilet in reepjes
1 dl kippenbouillon (van tablet) ham in reepjes
3 eetlepels crème fraîche
1 theelepel gedroogde basilicum
zout
peper
1 pakje aardappelpuree
3 dl melk
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden
25 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Snijd de appeltjes in blokjes van 1 cm.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bak de kipfilet in de boter rondom bruin.
Voeg de bouillon en de appeltjes toe en laat ze 5 minuten garen.
Roer er de ham, de crème fraîche, de basilicum en zout en peper door.
Bereid intussen de aardappelpuree met de melk volgens de aanwijzingen op de verpakking en roer er de Italiaanse kruiden door.
Schep het kipmengsel in een ovenschaal en verdeel de aardappelpuree erover.
Bestrooi met de kaas en zet de schaal 30 minuten in het midden van de oven.
Lekker met een tomatensalade.

Toscaanse soesjes

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

Ingrediënten

12 soesjes (kant-en-klaar te koop bij de banketbakker)
4 gedroogde tomaten in olie, uitgelekt en fijngesneden
80 g roomboter
8 plakken Parmaham
24 groene asperges (eventueel uit blik)

Bereiding

Knip de soesjes met een schaartje horizontaal doormidden, zodat er 2 gelijke helften ontstaan.
Meng de gedroogde tomaten met de boter, klop dit met een mixer luchtig op en verdeel het mengsel over de soesjes.
Snijd de plakken ham in drieën en leg in elk soesje een nonchalant gevouwen stukje ham.
Zet de soesjes vervolgens in de koelkast.
Snijd ± 4 cm van de punt van de asperges en kook deze ± 3 minuten in water met zout.
Gebruikt u asperges uit blik, dan kunt u het koken overslaan.
De rest van de asperges kunt bijvoorbeeld gebruiken voor een salade.
Giet na het koken de aspergepunten af en spoel ze met koud water.
Garneer de soesjes met de aspergepunten.

Toscaanse varkenshaas met romige tagiatelle en tomaten-basilicumsalade

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje basilicum
350 g tagliatelle
zout
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 Toscaanse varkenshaas à ± 350 g
80 g verse roomkaas met kruiden (bijv. Boursin)
700 g trostomaten, in dunne plakjes
versgemalen peper
2 eetlepels balsamicoazijn

Bereiding

Pluk de blaadjes basilicum van de steeltjes en snijd de blaadjes met een scherp mes in dunne reepjes.
Kook de tagliatelle in ruim water met zout beetgaar.
Bak het vlees in 2 eetlepels van de olie volgens de aanwijzingen op de verpakking rondom bruin en gaar.
Leg de tomatenplakjes dakpansgewijs op een platte schaal.
Bestrooi met peper en zout naar smaak.
Verdeel de basilicum erover en druppel er de rest van de olie en de azijn over.
Giet de tagliatelle af maar vang ½ dl van het kookwater op.
Roer er de in stukjes verdeel de kaas door en schep het mengsel door de tagliatelle.
Snijd het vlees in plakjes en serveer met de salade en de tagliatelle.

Wijnadvies: Canaletto, Nero d´Avola/Merlot, rood, Italië

Toscaanse venkelsalade

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

Ingrediënten

3 venkelknollen
boter
1 blikje maïskorrels
1 blikje doperwten
1 kropje sla
2 eetlepels gehakte selderij
olie en azijn

Bereiding

Snijd de venkelknollen in dobbelsteentjes, fruit die in wat boter, voeg wat water toe en kook ze in ± 15 minuten gaar.
Laat de venkel afkoelen en voeg er dan de uitgelekte doperwten en maïskorrels aan toe.
Maak een sausje van wat olie en azijn, roer daar de selderij door en schep het geheel over de salade.
Lekker bij een pastagerecht.

Tourain de tournebride (maaltijdsoep)

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

Ingrediënten

80 g geklaarde boter
400 g gesnipperde uien
2 ragfijn gehakte teentjes knoflook
40 g gezeefde bloem
8 ontvelde en in stukjes gesneden Hollandse pruimtomaten
3 kippenbouillontabletten
3 eierdooiers
3 eetlepels grof gehakte peterselie
peper
zout
8 sneetjes volkorenbrood

Bereiding

Verhit de boter en laat de uien, onder voortdurend omscheppen, boven matig vuur zachtjes fruiten tot ze glazig zien.
Schep de knoflook erdoor en strooi 1 minuut later de bloem erover.
Roer en schep alles enkele minuten om.
Schenk er ½ l water bij en blijf roeren tot alles aan de kook is.
Roer de tomaten erdoor en laat alles 20 minuten zachtjes sudderen.
Roer het regelmatig door.
Leg een zeef op een andere pan en stort alles op de zeef.
Wrijf er zo veel mogelijk vaste delen door.
Breng de puree aan de kook, voeg 1 l water toe, laat de bouillontabletten in de soep oplossen en houd de soep 5 minuten tegen de kook aan.
Klop de eierdooiers met 6 eetlepels soep los, roer dit mengsel door de soep en neem deze onmiddellijk van het vuur.
Strooi de peterselie over de soep, breng haar op smaak met peper en zout en roer alles nogmaals krachtig om.
Dien de soep op in grote wijde kommen die zijn belegd met sneden volkorenbrood.

Tournedos van langoustines met gebakken eendenlever

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

Ingrediënten

16 langoustines royales (vers en van pantser en darmkanaal ontdaan)
2 duifjes uit Les Landes
200 g eendenlever
1 mandje winterpostelein
1 krulsla, schoongemaakt (alleen het gele loof gebruiken)
100 g cantharellen
100 g eekhoorntjesbrood
100 g hoorn des overvloeds paddestoelen
¼ knolselder
¼ appel
2 lepels olijfolie
1 lepel xeresazijn
½ lepel olie van gegrilde noten
4 lepels bruine fond van duif (getrokken van de karkassen)
½ citroen
krokantje van champignons en wijnbladeren

Bereiding

De borsten van de duiven snijden, de huid verwijderen.
De filets op elkaar leggen en als een worstje in plastic film oprollen.
Het vlees in de diepvriezer steken om hard te worden.
De langoustines schoonmaken.
De eendenlever in vier plakken van 50 g snijden.
De paddestoelen schoonmaken, zeer fijn snijden en in een kom doen.
De appel in julienne snijden.
De knolselder schillen, in reepjes snijden en met citroen besprenkelen om verkleuren te voorkomen.
De appel en knolselder bij de paddestoelen doen.
De opgesteven worstjes van rauwe duivenborst in hele fijne reepjes snijden en deze verdelen over het centrum van de borden.
De postelein schoonmaken en op de carpaccio van duif leggen.
De borden in de koelkast plaatsen.
De langoustines en de lever in dezelfde pan bakken.
De salade van paddestoelen, appel, knolselder en krulsla kruiden met olijfolie, notenolie en xeresazijn.
De salade in het midden van de postelein schikken.
De langoustines en lever uit de pan halen en op een bord in de opening van een warme oven zetten.
De braadsappen in de bakpan met een weinig citroensap en eendenfond loskoken.
De kruiding van de saus nagaan en zeven.
De langoustines op de salade plaatsen.
Daar de gebakken eendenlever op leggen en vervolgens het krokantje van gedroogde plakjes champignons en wijnbladeren aanbrengen.
De saus rond de bereiding gieten.

Traditionele cakejes in een eigentijds jasje

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

Ingrediënten

Bereiding

Zeef 375 g zelfrijzend bakmeel boven een kom en wrijf er met de toppen van de vingers 90 g boter door.
Schep er 200 g witte basterdsuiker, 3 dl karnemelk en 1 losgeklopt ei door.
Neem 1/3 deel van het deeg en roer er 1 eetlepel muntlikeur of -siroop en 1 eetlepel fijngehakte muntblaadjes door.
Verdeel de helft van het witte beslag over 12 ingevette cakevormpjes of 1 ingevet muffinblik.
Verdeel het muntbeslag erover en dek af met de rest van het witte beslag.
Roer de deegsoorten met een satéstokje door elkaar, zodat een marmer-effect ontstaat.
Bak de cakejes in een op 200°C voorverwarmde oven in ± 20 minuten goudbruin en gaar en laat ze op een taartrooster afkoelen.
Smelt au bain-marie in 2 aparte pannetjes 50 g witte en 50 g pure chocolade.
Schenk de gesmolten witte chocolade over 6 cakejes en de pure chocolade over de rest van de cakejes en laat het glazuur drogen.

Traditionele Chinese maaltijdsoep met eiermie

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

Ingrediënten

2 nestjes eiermie, ± 100 g
8 gedroogde Chinese champignons
2 dl kippenbouillon
1 losgeroerd ei
zout
peper
2 theelepels sesamolie
1 teentje knoflook
2 schijfjes verse gemberwortel
250 g gaar kippe- of varkensvlees in reepjes
150 g Chinese kool in reepjes
1 middelgrote prei, in ringetjes
1 blikje bamboescheuten in reepjes
3 eetlepels Chinese sojasaus

Bereiding

Bereid de mie zoals aangegeven op de verpakking.
Spoel de mie af onder stromend koud water.
Laat hem goed uitlekken.
Leg de gedroogde champignons in een kommetje.
Schenk zoveel kokend water erover dat ze goed onder staan.
Week ze ± 30 minuten.
Verwijder daarna de stelen en snijd de hoeden in smalle reepjes.
Zeef het weekvocht en voeg 2 dl hiervan toe aan de bouillon.
Voeg aan het losgeroerde ei wat zout, peper en de sesamolie toe.
Bak hiervan een omeletje.
Laat de omelet afkoelen en snijd hem in smalle reepjes.
Verhit de olie in een wok.
Fruit hierin 30 seconden de knoflook en de gemberwortel.
Verwijder ze daarna uit de olie.
Bak dan onder voortdurend omscheppen het vlees even in de olie en voeg vervolgens de kool, prei, bamboescheuten en paddestoelen toe.
Schep alles enkele malen goed om.
Doe daarna de bouillon erbij en laat alles 5 minuten zachtjes koken.
Doe de mie erbij.
Laat de soep nog 1 minuut koken.
Voeg de sojasaus en eventueel nog wat zout toe.
Schep de soep in kommen of borden en strooi de reepjes omelet erover.

Traditionele fruitcake

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

Ingrediënten

Bereiding

Stoof 150 g boter, 150 g lichtbruine basterdsuiker, 2 dl water, 2 eetlepels honing en 500 g gemengd gedroogd fruit onder af en toe roeren 30 minuten.
Laat het mengsel 30 minuten afkoelen.
Klop deeg van 350 g zelfrijzend bakmeel, 3 eieren, een mespunt gemalen kaneel, gember en kardemom en het vruchtenmengsel.
Bak de fruitcake 30 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven en daarna 1½ uur 160°C.
Laat de cake in de vorm op een taartrooster afkoelen.
Versier hem met glazuur, gemaakt van 1 eiwit waardoor geleidelijk 500 g gezeefde poedersuiker, 2 eetlepels gezeefd sinaasappelsap en 1 theelepel dunne honing zijn geklopt.
Garneer de fruitcake met stukjes gekonfijte sinaasschil en vruchtjes.

Traditionele vinaigrette

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop een vinaigrette van 2 theelepels mosterd, 1 eetlepel azijn, 1 mespuntje suiker, 4 eetlepels (olijf)olie en wat peper en zout.
Serveer de dressing bij een sla naar keuze.

Treiterdwergsalade

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

Ingrediënten

1 zakje amandelschaafsel (45 g)
1 zakje verse peterselie (30 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel citroensap
2 theelepels vloeibare honing
1 Granny Smith (appel)
150 g gegrilde ham
1 blik doperwtjes extra fijn (netto 280 g)
zout
(versgemalen) peper
1 zakje veldsla (75 g)

Bereiding

In droge koekenpan helft van amandelschaafsel lichtbruin roosteren.
In kopje peterselie zeer fijn knippen.
Rest van amandelschaafsel in keukenmachine zeer fijn malen.
Olie met citroensap, honing, gemalen amandelen en helft van peterselie tot dressing roeren.
Appel wassen en in vieren delen, klokhuis verwijderen en kwarten in plakjes snijden.
Ham in reepjes snijden.
Doperwtjes laten uitlekken, door dressing scheppen en op smaak brengen met zout en peper.
Sla en doperwten over grote serveerschaal verdelen.
Appel en ham er losjes over verdelen.
Garneren met geroosterd amandelschaafsel en rest van peterselie.
Lekker met dikke geroosterde boterhammen besmeerd met echte boter.

Trendy mosselpotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 teentjes look
1 rode chilipeper
1 courgette
1 rode paprika
2 tomaten
olijfolie
boter
4 kg mosselen
4 eetlepels droge witte wijn
peper van de molen
fleur de sel (zeezout)
2 eetlepels korianderblaadjes
2 eetlepels platte peterselieblaadjes

Bereiding

Snijd de look in plakjes.
Verwijder de zaadjes uit de chilipeper en snipper hem fijn.
Snijd de gereinigde courgette en paprika in blokjes.
Pel de tomaten en hak ze grof.
Verhit wat olijfolie met boter en stoof al roerend de groenten met de look en de chilipeper 2 minuten.
Voeg de gewassen mosselen, de wijn, peper van de molen en wat zeezout toe en kook de mosselen, afgedekt en op hoog vuur, tot alle schelpen geopend zijn.
Voeg koriander en peterselie toe en schud nog even op.
Dien onmiddellijk op met brood of frietjes.
Je kunt eventueel de in vier individuele mosselpotjes klaarmaken en opdienen.
Zo blijven ze langer warm.

Trifle

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

Ingrediënten

10 plakken cake
8 eetlepels abrikozenjam
1 glas medium dry sherry
½ l vanillevla
2 bekers crème fraîche
1/8 l slagroom
1 eetlepel suiker
12 blauwe druiven
8 bitterkoekjes

Bereiding

Bestrijk de plakken cake met jam.
Leg 5 plakken cake in een schaal en schenk de helft van de sherry hierover.
Roer de vla en de crème fraîche door elkaar en schenk de helft van dit mengsel over de cake in de schaal.
Verdeel de rest van de cake en de sherry erover en dek af met de rest van de vla.
Klop de slagroom met de suiker stijf.
Garneer de trifle met toefjes slagroom, druiven en bitterkoekjes.

Trifle met fruit

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

Ingrediënten

4 in blokjes gesneden plakken boerencake
4 eetlepels zoete witte wijn of zoete sherry
4 eetlepels cocktailfruit (uit blik)
6 dl vla
slagroom

Bereiding

Verdeel de cake over vier hoge glazen en druppel de drank erover.
Leg hierop het fruit en vul de glazen met vla.
Garneer het geheel met een toef slagroom.

Triglie alla Livornese (rode poon met tomatensaus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 kleine schoongemaakte rode ponen
4 eetlepels olijfolie
1 teen knflook in dunne plakjes
3 eetlepels grofgehakte peterselie
zout
peper
700 g geschilde en ontpitte tomaten

Bereiding

Doe de olie in een steelpannetje, samen met de knoflook, de peterselie, een snuifje zout en peper en de tomaten en laat ± 10 minuten sudderen om de tomaten gaar te stoven.
Zet het vuur hoger om de saus in te koken en kook nog eens 10-15 minuten.
Voeg de rode ponen toe en kook deze 8-10 minuten, tot ze gaar zijn.
Geef er (verse) pasta bij.

Triglie marinata (gemarineerde rode poon)

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

Ingrediënten

2 ponen
1 teentje knoflook
1 eetlepels peterselie
2 laurierblaadjes
5 eetlepels olijfolie
2 theelepels citroensap
zout
zwarte peper
tijm

Bereiding

Maak de vis schoon, maar laat de kop en de staart eraan.
Vermeng de olijfolie met het citroensap, de knoflook, laurier, tijm, peterselie, zout en peper en marineer de vis 2 uur in dit mengsel.
Maak met een mes een paar inkervingen overdwars in de vis.
Laat de grill heet worden en grill de vis op een rooster met een braadslee eronder 10 minuten aan elke kant.
Bestrijk de poon regelmatig met de marinade.

Trio van gegratineerde oesters

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

Ingrediënten

12 verse Zeeuwse oesters
2 tomaten
zout
peper
1 citroen
125 ml slagroom
1 eetlepel fijngehakte basilicum
25 g verse parmezaanse kaas
75 g veldsla

Bereiding

Snijd de oesters één voor één open: houd de oesters met één hand tussen een dubbelgevouwen theedoek zo vast, dat de platte schelp boven zit.
Steek met een oestermes of een stevig puntig mes in het scharnier en maak met een draaibeweging de schelp open.
Verwijder de platte schelpen en maak de oesters in de bolle schelpen los.
Zet de schelpen met oester op de bakplaat.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Laat de blokjes op keukenpapier uitlekken.
Bestrooi ze met zout en peper.
Boen de citroen schoon en rasp er 2 theelepels gele schil af.
Klop de slagroom half stijf en schep het basilicum met de citroenrasp en enkele druppels citroensap erdoor.
Verdeel de blokjes tomaat over de oesters en schep de room erop.
Strooi de parmezaanse kaas erover.
Schuif de bakplaat ca. 15 cm onder het hete grillelement en laat de oesters in ca. 5 minuten goudbruin en gaar worden.
Verdeel de veldsla over 4 borden of een schaal en zet de oesterschelpen erop.

Tropicalspies met kerriesaus

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

Ingrediënten

2 bananen
3 braadworsten (totaal ± 200 g)
200 g chipolataworst
2 schijven ananas
2 sinaasappelen
2 eetlepels olie
5 eetlepels mayonaise
5 eetlepels yoghurt
2 koffielepels kerriepoeder
1 koffielepel griessuiker

Bereiding

Pel de bananen en snijd ze elk in vieren.
Verdeel beide braadworsten in 4 gelijke stukken en de chipolataworsten in 16 stukjes.
Snijd de ananas in 8 driehoekjes en de sinaasappelen in kwartjes.
Maak 2 spiesen per persoon: begin met een stukje chipolataworst, daarna banaan, braadworst, ananas, chipolatworst en sluit af met een sinaasappelkwartje.
Bestrijk de spiesen met olie en rooster ze op de barbecue gaar.
Vermeng de mayonaise met de yoghurt, het kerriepoeder en de suiker.
Serveer met warm stokbrood.

Tropische fruitsalade

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

Ingrediënten

Bereiding

Halveer 2 kleine verse ananassen overlangs, snijd het vruchtvlees niet te dicht op de rand los en neem het eruit.
Snijd de harde kern eruit en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Schil een rijpe mango, snijd het vruchtvlees langs de pit los en snijd het kleiner.
Snijd 1 grote of 2 kleine bananen in plakjes, schep die direct met het sap van 1 limoen, het andere fruit en 2 eetlepels vruchtensiroop om en schep dit mengsel in de lege ananashelften.
Garneer met muntblaadjes.

Uien- en speksoep

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

Ingrediënten

8 plakken spek
8 uien
zout
peper
een oud stokbrood
Parmezaanse kaas
4 eetlepels room

Bereiding

Sauteer de plakken spek tot ze knapperig zijn; haal ze uit de pan en snijd ze in reepjes.
Sauteer de in dunne ringen gesneden uien tot ze zacht zijn; haal ze uit de pan en verwijder het vet.
Doe de uien terug in de pan met 1¼ l water en peper en zout en laat ze 30 minuten sudderen.
Bedek de bodem van een ovenschotel met sneetjes oudbakken stokbrood en bedek die laag met geraspte Parmezaanse kaas.
Sprenkel 2 eetlepels room over de kaas en bedek met een laag spek.
Herhaal deze procedure.
Voeg de hete uiensoep toe en verhit de schotel 10 minuten in een hete oven (200°C, stand 6).

Uien-aardappelsoep

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

Ingrediënten

4 grote uien
2 aardappelen
2 lepels boter
eventueel 1 lepel spekblokjes
tijm
laurier
paprikapoeder
zout
peper
blokjes brood
geraspte kaas

Bereiding

Snipper de uien en snijd de aardappelen in dobbelsteentjes.
Fruit dit in de boter eventueel samen met de spekblokjes.
Strooi er 2 theelepels paprikapoeder over.
Fruit alles zo zachtjes dat het geheel niet gaat bakken of branden.
Giet er 1½ l warm water op, voeg de tijm en laurier en wat zout toe en laat het geheel in goed 20 minuten gaar koken.
Voeg nog wat peper toe, strooi op de soep gebakken blokjes brood en geraspte kaas.

Uien-tomatensoep met ei

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 2 tomaten en 1 ui fijn en bak de uisnippers met een beetje (olijf)olie in een soeppan.
Doe er water, de tomaten, 2 laurierbladeren, 1 groentebouillontablet en naar smaak verse knoflook bij.
Laat het geheel aan de kook komen en zachtjes verder pruttelen.
Voeg om de soep te binden een blikje tomatenpuree toe.
Breek per persoon op de rand van de soeppan 1 ei en laat dit langzaam in de hete soep glijden (roer niet).
Na een paar minuten is het eiwit gestold en het eigeel erin zacht gekookt.
Schep het complete ei met een soeplepel uit de pan en serveer het op de soep.

Info: Deze soep is op het eiland Madeira overal verkrijgbaar. Het typische ervan is dat het ei in de soep wordt gekookt.

Uienpizza

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

Ingrediënten

1 net sjalotten (250 g)
2 rode uien
2 teentjes knoflook
125 gr goudsalami (stuk)
2 dozen Toscaans pizzapakket (world wide pizza)
2 zakjes gemalen pittige kaas (à 150 g)
2 maal 150 gr gemengde sla
6 eetlepels balsamicodressing

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Sjalotten, uien en knoflook pellen en fijnsnipperen.
In koekenpan sjalot, ui en knoflook 10 minuten in olie fruiten.
Salami in blokjes snijden.
Saus (uit dozen) over bolle kant van pizzabodems verdelen.
Beleggen met sjalot, ui, knoflook en salami en kaas erover verdelen.
Pizza's op 2 roosters in 8-10 minuten bakken.
Sla mengen met dressing.
Pizza's serveren met sla.

Uienroomsoep

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

Ingrediënten

300 g uien
2 kleine sjalotten
25 g boter
1 ½ eetlepel bloem
2-3 theelepels mosterd
6 dl koude bouillon (van tablet)
3 oude witte boterhammen
3 lente-uitjes
25 g kruidenboter
1 ½ dl slagroom
peper
(1 eetlepel gehakte peterselie)

Bereiding

Pel en snipper de uien en sjalotten.
Smelt de boter in een pan en fruit hierin de uien en sjalot zacht en glazig, zonder te kleuren.
Roe de bloem en mosterd erdoor en laat dit 2 minuten zachtjes pruttelen.
Roer voorzichtig de bouillon erdoor en breng het geheel al roerend aan de kook.
Laat de soep 25 minuten zachtjes koken.
Pureer de soep in een keukenmachine of wrijf ze door een zeef.
Snijd de korsten van de boterhammen en snijd ze in blokjes.
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Verhit de kruidenboter in een koekepan en bak hierin de broodblokjes rondom bruin.
Breng intussen de soep aan de kook, roer de room erdoor en breng hem op smaak met peper en eventueel zout.
Verdeel de soep over 4 borden of kommen en schep de broodblokjes met lente-uitjes op de soep.
Bestrooi eventueel met gehakte peterselie.

Uiensoep 3

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

Ingrediënten

150 g uien in ringen
10 g boter
5 dl bouillon van tablet
versgemalen peper
1 eetlepel witte wijn of een scheutje cognac
30 g geraspte kaas
2 sneetjes stokbrood

Bereiding

Fruit de uien in de boter tot ze glazig zien.
Maak de bouillon, doe deze bij de gefruite ui en laat dit samen ± 30 minuten zachtjes doorkoken.
Maak de soep af met peper en wijn of cognac.
Doe de soep in vuurvaste kommen.
Bestrooi de sneetjes stokbrood dik met kaas en leg ze op de soep.
Plaats de kommen op het rooster in een hete oven of onder de hete grill en laat de kaas gratineren.

Uiensoep 4

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

Ingrediënten

4 grote, in dunne ringen gesneden uien
50 g boter
1-2 gesnipperde tenen knoflook
½ theelepel peper
½ theelepel suiker
20 g bloem
1 l bouillon (bij voorkeur zelfgemaakt)
2 dl droge witte wijn
4 sneden witbrood zonder korst
8 eetlepels geraspte oude kaas

Bereiding

Smelt de boter en fruit de uien en de knoflook daarin 15 minuten.
Voeg de suiker, de peper en de bloem toe en laat het geheel 5 minuten smoren.
Doe er de bouillon en de wijn bij en laat de soep 15 minuten koken.
Proef of er zout of peper bij moet.
Schenk de soep in soepkommen en leg het brood op de soep.
Bestrooi met de kaas en zet de kommen onder de voorverwarmde grill tot de kaas goudbruin is.
Serveer direct.

Uiensoep 4

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

Ingrediënten

1 kg uien in ringetjes
boter om te bakken
½ l droge witte wijn
1 l (kippen)bouillon
10 knoflooktenen
(¼ dl madeira)
grofgemalen peper
zout
3 laurierbladeren
geraspte oude kaas

Bereiding

Smelt de boter in een grote pan en fruit de uiringen daarin glazig.
Blus af met de witte wijn, voeg de laurierbladeren en de gemalen peper toe en laat dit kort opkoken.
Voeg de bouillon toe en breng op smaak met peper en zout (en madeira).
Leg 1 sneetje wit (stok)brood in een ovenvaste kom, giet de soep erover, bestrooi met geraspte kaas en laat die onder de grill kort gratineren.

Uiensoep met tijm

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

Ingrediënten

1 eetlepel (olijf)olie
350 g uiensoepgroente
1 eetlepel balsamicoazijn
1 kruidenbouillontablet
wat verse tijm
zout
(versgemalen) zwarte peper
80 g harde Hollandse geitenkaas aan een stukje

Bereiding

Verhit de olie in een pan en bak daarin de uiensoepgroente ± 3 minuten al omscheppend.
Voeg ¾ l water en de azijn toe en breng het geheel aan de kook.
Verkruimel het bouillontablet boven de soep en laat het oplossen.
Ris de tijmblaadjes boven de pan van de takjes.
Laat de soep ± 7 minuten afgedekt op laag vuur koken.
Snijd de kaas intussen in kleine blokjes.
Breng de soep met zout en peper op smaak.
Schep de soep in 4 soepkommen en verdeel er de blokjes kaas over.
Serveer de soep met geroosterd brood.

Uiensoep met wortel en bier

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

Ingrediënten
voor de bouillon

500 g runderlappen
1 ½ l water
1 laurierblad
½ ui
1 mespunt foelie
15 peperkorrels
½ theelepel gedroogde tijm
4 takjes selderij
zout

voor de vulling

600 g uien
400 g wortelen
2 eetlepels olie
1 flesje bier
paprikapoeder
2 eetlepels gehakte selderij

Bereiding
Snijd het vlees in stukken.
Breng het water aan de kook, voeg het vlees toe, breng het opnieuw aan de kook en schep het schuim af.
Laat het vlees ± 25 minuten in een open pan trekken.
Voeg het laurierblad, de in stukken gesneden ui, de foelie, peperkorrels, tijm en gewassen selderij toe en laat de bouillon nog 1 ½ uur in een open pan op een zacht vuur trekken.
Schep het vlees uit de pan, houd het apart en zeef de bouillon.
Maak de uien en de wortelen schoon en snijd ze respectievelijk in ringen en in plakjes.
Verhit in een pan met dikke bodem de olie en fruit hierin de uien 5 minuten.
Voeg de wortelen toe en bak ze enkele minuten mee.
Schenk de gezeefde bouillon en het bier erbij en breng alles aan de kook.
Laat de bouillon nog 20 minuten zachtjes koken.
Voeg het vlees toe en breng de soep op smaak met paprikapoeder, peper en zout.
Strooi er vlak voor het serveren de selderij over.
Serveer deze soep met bruin brood, belegd met kaas.
U kunt de soep ook pittig gratineren.
Besmeer sneetjes stokbrood dik met blauwe kaas, leg die in de met hete soep gevulde kommen en zet het geheel even onder een hete grill tot de
kaas is gesmolten.

Varkenshaasje met chorizo en kerrieschuim

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

Ingrediënten

600 g varkenshaasje
2 dunne chorizo's
peper
zout
boter
½ koffielepel kerriepoeder
1 eetlepel olijfolie
½ koffielepel komijnpoeder
6 dl kippenbouillon
2 dl room
maïszetmeel
2 eetlepels limoensap
verse koriander
aardappelen (gekookt)

Bereiding

Verwarm de oven tot 125°C.
Snijd het vlees in 4 gelijke stukken en maak een gat in het vlees.
Halveer de worstjes en steek ze in de gaten.
Kruid het vlees met wat peper en zout en schroei het rondom dicht.
Plaats het vlees in de oven en bak nog eens een klein kwartiertje.
Bak het kerrie- en komijnpoeder in olijfolie om de aroma's vrij te maken.
Blus met de kippenbouillon en laat 10 minuten zachtjes koken.
Bind het vocht met het zetmeel en breng op smaak met limoensap.
Ga er even met de staafmixer door voor een mooi schuimig resultaat.
Serveer het vlees met de saus en gekookte aardappelen en strooi er wat vers gesnipperde koriander overheen.

Varkenshaasjes met mosterdolie en ananas

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

Ingrediënten

1 verse ananas
1½ eetlepel mosterdpoeder
5 eetlepels olie
2 varkenshaasjes van ± 300 g
zout
peper

Bereiding

Snijd de ananas in 8 plakken van ± 2 cm, schil ze en snijd de harde kern uit het midden.
Probeer tijdens het schoonmaken van de ananas 1 eetlepel ananassap op te vangen.
Roer in een kommetje het mosterdpoeder met het ananassap tot een glad papje en roer er 4 eetlepels olie door.
Bestrijk de varkenshaasjes met de helft van dit mengsel, leg ze op een bord en zet het bord minstens 1 uur afgedekt in de koelkast.
Bestrijk de varkenshaasjes dan nog eens met het mosterdpapje.
Bestrijk het barbecuerooster met olie, leg de varkenshaasjes erop en rooster ze in ± 15 minuten rondom gaar en bruin.
Bestrijk ze af en toe met het mosterdpapje.
Dep de schijven ananas met keukenpapier goed droog en leg ze naast de varkenshaasjes op het rooster.
Rooster ze in 5-10 minuten goudbruin.
Leg de varkenshaasjes op een plank en bestrooi ze met zout en peper.
Snijd ze schuin in dikke plakken en verdeel het vlees over 4 borden.
Leg de plakken ananas erbij.
Lekker met ijsbergsalade en kerrierijst.

Varkenshaasspiesjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Steek aan spiesen elk om en om 3 stukjes varkenshaas, 3 stukjes ui, 3 stukjes paprika en 3 stukjes verse ananas.

Varkensvleesrollade met mosterd

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

Ingrediënten

Bereiding

Zet de Romeinse braadschotel volgens voorschrift al of niet in water weg.
Bestrijk 500 g tot een dunne lap geklopt hamvlees met zout, peper en Zaanse mosterd en leg er 100 g in dunne plakken gesneden gekookte ham op.
Vermeng voor de vulling 200 g varkensgehakt, 100 g geraspte kaas, 1 kleine ui, 1 theelepel tijm, peterselie, wat cayennepeper en 1 fijngewreven beschuit.
Bestrijk de rollade met 2 eetlepels boter.
Doe in de schotel 150 g kleine witte champignons, 1 takje tijm, 1 prei in dunne ringen en 1 glas rosé.
Bestrijk de rollade met de zachte boter en leg hem met de naad naar beneden in de (uitgelekte) braadschotel.Zet de schotel in de oven, stel de oven in op 200°C en laat het gerecht, als de temperatuur is bereikt, in 1½ uur garen.
Schenk 1½ dl béchamelsaus (uit een pakje) met 1 eetlepel mosterd over de groenten, schep om en zet de schotel nog 15 minuten, zonder deksel, in de oven.
Bestrooi met peterselie.

Varkensvleesspiesen met citroen en salie

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

Ingrediënten
voor 2 personen

15 blaadjes verse salie
2 citroenen
2 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
½ theelepel kaneelpoeder
versgemalen zwarte peper
250 g hamlappen
zout

Bereiding
Hak 3 blaadjes salie fijn.
Pers 1 citroen uit.
Pers de teentjes knoflook boven het citroensap uit en klop er 3 eetlepels olie, de kaneel, de fijngehakte salie en wat peper door.
Snijd het vlees in blokjes en schep die door de marinade.
Marineer het vlees 3-4 uur afgedekt in de koelkast.
Was de andere citroen, snijd hem in plakjes en snijd de plakjes in vieren.
Haal het vlees uit de marinade en dep het met keukenpapier droog.
Steek de blokjes vlees, afgewisseld met de plakjes citroen en de blaadjes salie, aan 4 metalen spiesen en bestrijk ze rondom met de rest van de olie.
Rooster de spiesen onder een hete grill of op de barbecue in ± 10 minuten gaar en bruin.

Vegetarische goulashsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 paprika's
1 in ringen gesneden ui
3 gesnipperde uien
70 g tomatenpuree
750 g aardappelen in blokjes
2-3 groentebouillonblokjes
½ eetlepel paprikapoeder
1 theelepel cayennepeper
½ eetlepel zout
1 gesnipperde teen knoflook of 2 theelepels knoflookpoeder
1 theelepel karwijzaad
50 g boter
1½ l water

Bereiding

Breng het water met de bouillonblokjes aan de kook.
Doe er, zodra het kookt, de stukjes aardappel in en laat die 10 minuten koken (giet ze niet af).
Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprikahelften in dunne reepjes.
Fruit de paprika en de in ringen gesneden ui 10 minuten in 25 g boter.
Voeg de tomatenpuree en wat bouillon toe en laat dit mengsel nog 5-10 minuten sudderen.
Bewaar dit mengsel, dat de Hongaren 'Lescò' noemen, voor later.
Fruit de gesnipperde uien 5 minuten in 25 g boter en voeg het paprikapoeder, de cayennepeper, het zout, de knoflook en het karwijzaad toe.
Giet er zoveel bouillon bij dat alles ruim onder staat.
Laat de massa op een zacht vuur ± 10 minuten zachtjes stoven onder af en toe roeren, om aanbranden te voorkomen.
Giet er eventueel nog wat bouillon bij, als er teveel van is verdampt.
Doe alles bij elkaar in de bouillon en voeg eventueel water toe tot de groenten ruim onder staan.
Laat de soep, onder af en toe roeren, nog ± 10 minuten doorkoken.

Vegetarische maaltijdsoep

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

Ingrediënten

1 prei
200 g panklare worteltjes
1 courgette
1 teentje knoflook
20 g boter
1 pakje tomaten-groentesoep
150 g tortellini met kaas (Grand'Italia)
1 pot witte bonen (360 gr)
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Was de prei en snij hem in ringen.
Snijd de worteltjes in schuine plakjes.
Was de courgette, snijd hem in dikke plakken en snijd die in vieren.
Pel en snipper de knoflook.
Verhit de boter in een pan en fruit de prei, de worteltjes en de knoflook daarin 5 minuten.
Klop het soeppoeder met 1 ½ l koud water los en roer het bij de gebakken groenten.
Breng de soep al roerend aan de kook.
Voeg na 2 minuten de tortellini en na 6 minuten de courgette toe en lat de courgette afgedekt in ± 15 minuten gaar koken.
Roer af en toe.
Voeg de laatste 2 minuten de bonen toe.
Strooi voor het serveren de peterselie over de soep.
Lekker met bruin stokbrood.

Venkelsalade met gerookte eendeborstfilet

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 kleine venkelknol
½ appel
1½ eetlepel appelazijn
1 theelepel groene kruidenmosterd
4 eetlepels olijfolie
1 theelepel fijngehakte verse munt
zout, versgemalen zwarte peper
1 eetlepel rode peperbesjes
100 g gerookte eendeborstfilet

Bereiding
Maak de venkel schoon en snijd de knol in flinterdunne reepjes.
Schil de appel en snijd deze in dunne schijfjes.
Klop in een kom de azijn, de mosterd, de olie en de munt tot een sausje.
Voeg zout en peper naar smaak toe en schep de venkel en de appel erdoor.
Schep de venkelsalade op 2 borden, strooi er de peperbesjes over en leg de plakjes gerookte eendeborstfilet erlangs.

Venkelsalade met kipfilet

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

Ingrediënten

350 g kipfilet zonder vel
zout
versgemalen peper
6 eetlepels olie
2 kleine venkelknollen
1 kleine krop eikebladsla
1 sjalot
2 eetlepels azijn
50 g blauwe geaderdde kaas
10 eetlepels room
50 g witte druiven
50 g blauwe druiven

Bereiding

Kruid de kipfilets met peper en zout en bak ze in 2 eetlepels olie in 5 minuten aan weerskanten goudbruin.
Was de venkelknollen en snijd ze in 4 gelijke schijven.
Was de sla, verdeel hem in stukken en droog ze.
Maak een vinaigrette van de fijngehakte sjalot, olie, azijn, peper en zout.
Vermeng de venkel en de sla met de vinaigrette.
verkruimel de kaas en druk hem eventueel door een zeef.
Klop de room licht op en voeg de kaas toe.
Halveer de druiven en verwijder de pitjes.
Snijd de kipfilets in 12 schijven en verdeel die over de borden.
Leg de andere ingrediënten erbij en giet er wat roomsaus over.

Tip: U kunt de venkel even blancheren of koken.
De kipfilets kunt u lauw of koud serveren.

Venkelsalade met rauwe ham en radijs

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

Ingrediënten

500 g venkelknollen (± 2 stuks)
1 bosje radijs
75 g rauwe ham in iets dikkere plakken dan vleeswaarplakken
zout
1 teentje knoflook
3 eetlepels mayonaise
4 eetlepels crème fraîche
2 eetlepels sinaasappelsap
1½ theelepel grove mosterd
2½ eetlepel fijngehakte bieslook

Bereiding

Maak de venkel schoon en schaaf de knollen in dunne reepjes.
Maak de radijsjes schoon en snijd ze elk in vieren.
Snijd de rauwe ham in dunne reepjes.
Kook de venkelreepjes 7 minuten in ruim water met wat zout beetgaar.
Giet ze af, spoel ze onder koud water en laat ze goed uitlekken.
Pers het teentje knoflook uit.
Klop een dressing van de knoflook, de mayonaise, de crème fraîche, het sinaasappelsap, de mosterd en 2 eetlepels bieslook.
Schep de venkel, de radijs, de ham en de dressing goed door elkaar en bestrooi de salade met de rest van de bieslook.

Variatietip: vervang de rauwe ham door een gerookte kipfilet in blokjes en neem basilicum in plaats van bieslook.

Vers gemarineerde zalm en St-Jacobsvruchten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote ragfijn versnipperde sjalot
½ botje ragfijn versnipperde bieslook
2 takjes ragfijn versnipperde dille
1 eetlepel frambozenazijn
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels walnootolie
2 eetlepels arachide-olie
1 eetlepel roze peperbollen
peper
zout
4 mooie grote rauwe Sint-Jacobsvruchten zonder kuit
4 blaadjes rode friséesla

Bereiding

Bereid een vinaigrette van de sjalot, de bieslook, de dille, de frambozenazijn, het citroensap, de noten- en arachide-olie, de roze peperbollen en peper en zout.
Snijd de Sint-Jacobsvruchten horizontaal in dunne plakjes en leg die dakpansgewijs in een cirkel in het midden van 4 grote ronde borden.
Zet midden in de cirkel een klein blaadje rode friséesla rechtop.
Schik de zalm rond de Sint-Jacobsvruchten en strijk zowel de zalm als de Sint-Jacobsvrucht heel lichtjes met de vinaigrette in, zodat het garnituur in de vinaigrette gelijkmatig op het bord wordt verdeeld.
Serveer hierbij warme toast.

Verse vijgen met parmaham

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

Ingrediënten

voor 2 personen

6 verse vijgen
6 flinterdunne plakken Parmaham

Bereiding

Zorg dat de vijgen goed zijn gekoeld.
Rol de plakken Parmaham heel losjes op en vouw ze voorzichtig open tot een 'bloem'.
Schik per persoon drie hambloemen op een bordje.
Snijd de vijgen in vieren, maar snijd ze niet helemaal door.
Vouw de vijgen enigszins open en schik ze op de ham.

Vietnamese driehoekjes

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g verkruimelde tofu
2 fijngesneden lente-uitjes
1 eetlepel geraspte limoenschil
100 g taugé
2 eetlepels Chinese sojasaus
1 theelepel sambal oelek
zout
10 wontonvellen van 10 x 10 cm (kant-en-klaar bij de toko)
frituurolie

Bereiding

Meng de tofu met de lente-ui, limoenschil, taugé, sojasaus, sambal en zout.
Verdeel dit mengsel over de wontonvellen, bestrijk de deegranden met water en vouw de wontons als driehoekjes dicht.
Verhit frituurolie tot 180°C en frituur de driehoekjes in de hete olie in 3-5 minuten lichtbruin en krokant.

Vietnamese loempia's 3

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

Ingrediënten

25 g so-oen
250 g taugé
10 worteltjes
½ spits- of witte kool
250 g varkensgehakt
2 eieren
¾ dl maggi-aroma
6 loempiavellen (diepvries)
1 ei
5 dl slaolie

boemboes

3 theelepels knoflookpoeder
zout
peper

Bereiding

Laat de so-oen wellen in heet water, giet vervolgens het water af en knip de sliertjes eventueel kleiner.
Was de taugé en de worteltjes en rasp de worteltjes fijn.
Was de kool en snijd die heel fijn.
Laat het gehakt fruiten in eigen vet tot het rul is.
Voeg de eieren toe en roer het geheel tot kruim.
Voeg de kool en de worteltjes toe en roer alles goed om.
Voeg dan de taugé en de boemboes toe en laat het geheel even op het vuur staan, onder goed roeren, tot de kool iets zacht is.
Voeg tenslotte de so-oen en het aroma toe.
Laat het geheel uitlekken in een vergiet, vang het vocht op, giet dit weer terug en laat het opnieuw uitlekken.
Haal de diepvriesvellen los en snijd er 20 doormidden.
Leg op elk vel in het midden nog een half vel.
Bij zelfgemaakte vellen is 1 vel per loempia voldoende.
Leg er 1 eetlepel vulling op, vouw de zijkanten naar binnen en rol het vel op.
Smeer het laatste stukje in met geklutst ei en plak de loempia dicht.
Laat in een wadjan of frituurpan slaolie goed heet worden en frituur de loempia's hierin.
Laat ze staande uitlekken.
Serveer de loempia's warm met een pikante saus.

Info: U kunt de loempia's die u over heeft, kant-en-klaar (maar wel rauw) invriezen. Voor gebruik hoeft u ze niet eerst te ontdooien.

Vietnamese loempia's 4

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

Ingrediënten
voor de loempia's

100 g sojavermicelli
2 gedroogde Chinese paddestoelen
2 zwarte wolkenoortjes
1 eetlepel fijngehakte gedroogde garnalen
2 fijngehakte tenen knoflook
1 geraspte wortel
1 geraspte ui
100 g varkensgehakt
1 eetlepel Nuoc Nam
1 losgeklopt ei
zwarte peper
1 pakje rijstpapier (bij voorkeur de waaiervormige)

voor de dipsaus

2 eetlepels Nuoc Nam
1 fijngehakte teen knoflook
1 fijngehakte Spaanse peper
2 theelepels citroensap
1 theelepel wijnazijn
1 theelepel suiker

Bereiding
Roer alle ingrediënten voor de dipsaus door elkaar en laat ze even 'trekken'.
Week de vermicelli in gekookt, iets afgekoeld water, laat ze zacht worden, laat ze uitlekken en knip ze in stukjes van ± 5 cm.
Week de champignons en de wolkenoortjes ± 15 minuten in warm water.
Was ze daarna goed af, laat ze uitlekken en snijd ze fijn.
Meng alle ingrediënten voor de loempia's door elkaar.
Week enkele velletjes rijstpapier in lauw water (niet teveel tegelijk, ze breken snel) en neem ze, als ze zacht zijn, uit het water.
Gebruik een theedoek, met bij voorkeur daaronder nog een handdoek, om de loempia's te vouwen, anders blijven ze te vochtig.
Dat geeft een risico van breken met het vouwen, maar ook met het frituren.
Leg 1 velletje op de theedoek, met de punt van u af.
Leg een tweede velletje op het eerste, ook met de punt van u af, maar leg dit 5 cm verder van u af, zodat het onderste velletje er blijft uitsteken.
Maak een dun rolletje van de vulling en leg dit ± 5 cm vanaf de onderkant op het rijstpapier. Doe dit niet over de hele breedte.
Sla de ronde kant van het rijstpapier om de vulling.
Vouw de zijkanten nu strak naar binnen en rol de loempia verder op.
Doe wel voorzichtig, ze breken snel.

Vietnamese loempia's 4

U kunt de loempia's nu frituren, maar invriezen gaat ook goed.
Als u ze invriest, leg dan tussen elke laag wat folie, anders gaan ze erg aan elkaar vastzitten.
Het rijstpapier kan dan breken als u ze weer van elkaar haalt.

Gefrituurd houden deze loempia's door het gebruik van rijstpapier een vrij witte kleur, anders dan wij in Nederland gewend zijn.

Vietnamese loempiasaus

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

Ingrediënten

4 eetlepels Nuoc Nam (Vietnamese vissaus)
1 Spaanse peper
1 teen knoflook
1 eetlepel citroensap
1 theelepel wijnazijn
1 theelepel suiker
2 theelepels droge sherry

Bereiding

Hak de peper en de knoflook met een scherp mesje fijn en meng alle ingrediënten goed door elkaar.
De saus is direct klaar voor gebruik.
Als u de saus een poosje in de koelkast zet, wordt de smaak iets sterker.
Als de toko geen Nuoc Nam heeft, kunt u ook een andere vissaus nemen.
Neem geen dikke vissaus, maar altijd de 'waterige'.

Vijgenhapjes

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

Ingrediënten

4 verse vijgen
4 eetlepels Mon Chou
1 eetlepel honing
4 plakjes Ardennerham
8 cocktailprikkers

Bereiding

Halveer de vijgen.
Vermeng de Mon Chou met de honing en verdeel dit mengsel over de vijgen.
Snijd de Ardennerham in 8 repen en wikkel daar de halve vijgen in.
Steek de ham met de cocktailprikkers vast.

Vijgenspiesjes

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

Ingrediënten

frituurolie
250 g verse zachte geitenkaas
2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden
zout
peper
10 mooie plakken Parmaham
10 kleine verse vijgen
voor het beslag:
50 g bloem
25 rijstebloem
zout
1 eiwit
10 houten spiesjes

Bereiding

Verhit de olie tot 180°C.
Meng de geitenkaas met de Italiaanse kruiden, zout en peper en bestrijk de plakken ham met dit mengsel.
Rol in elke plak ham een vijg en steek de ham met een spiesje vast.
Roer van de bloem, de rijstebloem, ± 2 ½ dl water en zout een glad beslag.
Klop het eiwit stijf en spatel dit door het beslag.
Haal de spiesjes door het beslag en bak ze in de hete olie in 3-4 minuten lichtbruin.

Vindaloo (heet en zuur varkensvlees uit Goa)

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

Ingrediënten

2 theelepels hele komijnzaden
2-3 gedroogde hete rode pepers
1 theelepel zwarte peperkorrels
1 theelepel kardemomzaad (haal het uit de peultjes als het niet los te koop is)
7 cm kaneelstok
1½ theelepel hele zwarte mosterdzaden
1 theelepel hele fenegriekzaden
5 eetlepels witte wijnazijn
1½-2 theelepels zout
1 theelepel lichtbruine suiker
10 eetlepels plantaardige olie (arachide- of zonnebloemolie; beslist geen olijfolie)
175-200 g geschilde en in dunne halve ringen gesneden uien
2-3 eetlepels water
900 g varkensvlees van de schouder, zonder bot, in dobbelstenen van ± 2 ½ cm gesneden
2½ cm geschilde en grof gehakt verse gember
1 kleine bol knoflook, alle teentjes losgehaald en geschild
2-3 eetlepels water
1 eetlepel gemalen korianderzaad (ketoembar)
½ theelepel gemalen kurkuma (koenjit)
225 ml water

Bereiding

Maal het komijnzaad, de rode pepers, de peperkorrels, het kardemomzaad, de kaneel, de mosterdzaadjes en het fenegriekzaad in een specerijenmolentje of andere geschikte machine, of stamp ze in een vijzel zeer fijn.
Doe ze in een kom, voeg azijn, zout en suiker toe, meng alles goed en zet het apart.
Maak de olie in een wijde, zware pan boven middelmatige hitte heet.
Voeg de uien toe en bak ze, regelmatig roerend, tot ze bruin en knapperig worden.
Haal de uien met een frituur- of schuimspaan uit de olie en doe ze in een blender of foodprocessor.
(Draai de hittebron uit.)
Voeg 2-3 eetlepels water toe aan de uien en maak er een puree van.
Meng deze puree door de gemalen specerijen.
(Dit is de vindaloo pasta. Hij kan van te voren gemaakt en ingevroren worden.)
Droog de stukken vlees af met een papieren handdoek en verwijder, indien nodig, te grote stukken vet.
Doe de gember en de knoflook in een blender of foodprocessor, voeg 2-3 eetlepels water toe en maak er een fijne puree van.
Verhit de olie die nog in de pan zit boven matig hoge hitte.
Bak in de hete olie het vlees, een paar stukken tegelijk, aan alle kanten lichtbruin.
Haal ze met een frituur- of schuimspaan uit de olie en bewaar ze in een schaal.
Doe de gember/knoflookpasta in de pan.
Temper de hitte tot middelmatig.

Vindaloo (heet en zuur varkensvlees uit Goa)

Bak de pasta al roerend een paar tellen.
Voeg koriander en kurkuma toe.
Bak al roerend nog een paar tellen.
Voeg het vlees met alle sappen die er uitgelekt zijn, de vindaloopasta en 225 ml water toe.
Breng deze massa aan de kook, sluit de pan en laat het gerecht een uur sudderen of tot het vlees zacht is.
Roer tijden het sudderen af en toe.

Info: Een vindaloo is echt *HEET*. Doe wat rustig aan met de pepers als u niet zeker weet of u het kunt eten. En zet in ieder geval appelsap en suikerklontjes op tafel. Water of bier helpen niet! Een komkommer-raita ernaast is ook geen slecht idee.
De Hindoes en Moslems in India eten over het algemeen geen varkensvlees; de Indiase Christenen wel. Dit gerecht, waarvan de semi-Portugese naam suggereert dat het met wijn (of azijn) en knoflook is bereid, komt van de Konkani sprekende Christenen uit het westen van India.
Vindaloo-gerechten, die ook met lams- of rundvlees kunnen worden bereid,
zijn gewoonlijk zéér heet. De hitte kan worden geregeld door er niet meer rode pepers in te doen dan u denkt te kunnen verdragen.
Serveer er losse, droge witte rijst bij.

Vis met Mort Subite Cassis

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

Ingrediënten

1 pak diepvrieskabeljauw
2 flesjes Mort Subite Cassis
3 beschuiten of paneermeel
2 eieren
1 bosje peterselie
1 flinke venkelknol
1 bosuitje
100 g gerookt ontbijtspek
1 pakje Room Culinair van 2 dl
1 eetlepel Aceto Balsamico

Bereiding

Knijp de beschuiten tot paneermeel.
Hak de peterselie zeer fijn en meng dit door het paneermeel.
Klop de eieren.
Verdeel de vis in vieren, wrijf de stukken in met peper en omwikkel ze met het ontbijtspek.
Haal de pakketjes door de losgeklopte eieren en daarna flink door het paneermeelmengsel en bak ze in wat boter in ± 5 minuten gaar.
Snijd de venkel en de bosui fijn en roerbak ze ± 5 minuten in wat boter.
Laat intussen de Mort Subite Cassis en 1 eetlepel Aceto Balsamico tot een flinke bodem inkoken.
Doe er naar smaak Room Culinair en wat peper bij en laat nog even koken.
Schep de groenten in het midden van 4 borden, leg de stukjes gebakken vis erop en schep de saus eromheen.
Geef er gekookte aardappels of stokbrood bij.

Visfilets in biersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 visfilets van kabeljauw, schelvis, koolvis of heilbot (200 g per stuk)
3 gesnipperde dunne preitjes
3 in plakken gesneden wortelen
1 gesnipperde ui
1 in blokjes gesneden selderijknol
3 eetlepels olie
1 dl bouillon
1 l bier
zout
versgemalen peper
4 peperkorrels
3 kruidnagels
1 laurierblad
een stukje citroenschil
citroensap
4 eetlepels room of melk
3 eetlepels bloem
1 citroen in schijfjes
fijngesneden peterselie

Bereiding

Was de visfilets en droog ze zorgvuldig met keukenpapier.
Meng alle groenten door elkaar.
Verwarm de olie in een pan en bak de groenten hierin.
Schenk er de bouillon en het bier bij en breng dit alles aan de kook.
Voeg zout, peper, de peperkorrels, de kruidnagels, het laurierblad en de citroenschil toe.
Druppel wat citroensap in de saus en laat alles 10 minuten zacht door pruttelen.
Voeg desgewenst naar smaak meer zout en peper toe.
Roer de room of melk met de bloem tot een papje en schenk dit bij de saus.
Druppel wat citroensap over de visfilets, leg ze voorzichtig in de saus en laat de vis op een heel laag vuur in 20 minuten gaar stoven.
Garneer de schotel met schijfjes citroen en peterselie.

Vismedaillons op z'n Rodenbachs

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

Ingrediënten

2 flessen Rodenbachbier
8 tongfilets
4 sjalotten
1 bakje champignons
4 driehoekjes Gruyèresmeerkaas
200 g boter
200 g garnalen
enkele scampi's
4 grote gamba's
enkele lepels bloem
het sap van ½ citroen
250 g verse erwtjes
4 mooie tomaten
wat peterselie
1 doosje melkroom (Nestlé)
peper
zout
muskaatnoot
Provençaalse kruiden
enkele takjes bleekselder
prei

Bereiding

Smelt de boter met de sjalotten, de dunne reepjes bleekselder en de prei.
Laat lichtjes bruinen en wentel er de tongfilets in (rijg ze aan een stokje, zodat ze mooi rond zijn).
Kruid met citroen, peper, zout en Provençaalse kruiden.
Voeg de Rodenbach erbij en laat de vis 15-20 minuten pocheren.
Draai de visfilets om en kruid opnieuw.
Bak de champignons in boter.
Maak korfjes van de tomaten door ze uit te hollen en leg de gekookte erwtjes erin.
Bereid de aardappelen.
Meng 3 porties smeerkaas met de garnalen en vul daarmee de holten van de tongfilets.
Haal deze uit het kookvocht en houd ze warm.
Laat de Rodenbach nog doorkoken en mix alles dan goed.
Bereid de saus met dit kookvocht, 4 afgestreken lepels bloem, room en boter, wat peterselie, enkele garnalen, 1 kaasje en wat citroen en giet de saus op de voorverwarmde schotel.
Schik de vismedaillons in het midden.
Schik dan de gevulde tomatenmandjes met de warme erwtjes en de champignons
met de rest van de garnalen erbij.
Versier op het laatst met de verse scampi's en de gamba's.
Strooi over de hele schotel nog wat peterselie.
Als er geen nieuwe aardappelen (meer) zijn, neem dan puree en spuit die op de boord van de schotel.
Als er wel nieuwe aardappelen zijn, schil dan de kleinste en wentel ze in peterselie.

Vispakketjes in wijnbladeren

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

Ingrediënten

Bereiding

Blancheer per persoon 2 verse wijnrankbladeren en dep ze droog, of spoel de wijnrankbladeren uit blik schoon en dep ze droog.
Maak een marinade van 4 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels citroensap, 1 eetlepel peterselie, 1 eetlepel verse basilicum in reepjes, 1 theelepel gemalen korianderzaad en wat peper.
Laat per persoon 1 mooi visje (liefst een kleine roodbaars of rode poon) schoonmaken (maar laat de kop eraan) en laat ze 2 uur in de marinade marineren.
Leg twee wijnrankbladeren op elkaar, leg daarop een vis, leg daarop een schijf citroen en een blaadje basilicum en vouw de bladeren erom, (zodat de kop en de staart eruit steken).
Bestrijk de pakketjes met olijfolie en rooster ze aan beide kanten 3 minuten.

Vispakketjes met dragon en courgette

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

Ingrediënten

4 kabeljauwfilets á 150 g
sap van ½ citroen
zout
versgemalen zwarte peper
verse dragon
1 kleine courgette
paar blaadjes citroenmelisse
boter

Bereiding

Besprenkel de visfilets met citroensap en bestrooi ze met zout en peper.
Leg ze elk apart op een ruim genomen dubbel stuk aluminiumfolie.
Knip zoveel dragonblaadjes fijn, dat het 2 volle eetlepels zijn en verdeel die over de vis.
Snijd de courgette in dunne plakken en leg die dakpansgewijs op de dragon.
Leg hier en daar citroenmelisseblaadjes en vlokjes boter en vouw de pakketjes losjes dicht, met de uiteinden naar boven.
Laat de vis in een warme oven (180°C) of op de barbecue in ± 15 minuten gaar worden.
Lekker met Franse frites en roergebakken peultjes met ruitjes rode paprika.

Visspiesen met koriander

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

Ingrediënten

12 in de lengte gehalveerde scholfilets
1-2 eetlepels harissa (Turkse winkel) of sambal
2-3 eetlepels fijngesneden verse koriander
8 serehstengels of houten spiesjes

Bereiding

Maak van de serehstengels mooie spiesjes door de stengels een beetje bij te snijden en een beetje puntig te maken.
Bestrijk de repen scholfilet met harissa en bestrooi ze royaal met koriander.
Rol de visfilets op en steek ze steeds per 3 aan de serehstengels.
Grill of rooster de visspiesen in ± 5 minuten rondom bruin.
Serveer met korianderdressing.

Visworstjes

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

Ingrediënten

350 g kabeljauwfilet
1 blikje krabvlees (netto 142 g)
1 teentje knoflook
1 eiwit
1 eetlepel oestersaus
1 theelepel geraspte gemberwortel
chilipoeder
peper
zout
3 eetlepels fijngehakte koriander
zonnebloemolie

Bereiding

Snijd de vis in stukken en verwijder de graatjes.
Laat de krab uitlekken en verdeel het vlees in stukjes.
Meng de kabeljauw met de knoflook uit de pers, het eiwit, d oestersaus, d gemberwortel, chilipoeder, peper en zout in een foodprocessor tot een beetje plakkerig mengsel.
Kneed er de krab en het korianderblad door en vorm er ± 12 kleine worstjes van.
Steek ze per 2 aan 6 barbecuespiesen, bestrijk ze met olie en rooster ze op de hete barbecue in ± 10 minuten rondom bruin en gaar.

Vlaams rundvlees 1

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

Ingrediënten

600 g doorregen runderlappen in blokjes
zout
versgemalen peper
125 g boter
3 uien in partjes
2 geperste teentjes look
2 eetlepels bloem
5 dl Gueuze Lambiekk
2 eetlepels azijn
1 eetlepel grove mosterd
3 theelepels honing
nootmuskaat
de blaadjes van 3 struikjes witloof

Bereiding

Bestrooi het vlees met zout en bak het in 100 g boter snel bruin.
Neem het uit de pan en bak in hetzelfde bakvet de ui en de look ± 5 minuten.
Doe het vlees terug in de pan, strooi er bloem over en bak dat even mee.
Schenk er al roerend het bier bij.
Voeg de azijn, mosterd, 1 theelepel honing, zout, peper en nootmuskaat toe en stoof het vlees met het deksel op de pan in ± 2 uur gaar.
Roerbak in een wok het witloof in 25 g boter.
Voeg 2 theelepels honing, zout en peper toe en laat het gerecht afgedekt nog ± 2 minuten stoven.
Schep het vlees op een schaal en schik het witloof eromheen.
Lekker met gekookte aardappelen.

Vlaams rundvlees 2

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

Ingrediënten

500 g runderlappen
zout
peper
80 g boter
2 uien
1 wortel
1 eetlepel bloem
½ l pils
2 schepjes suiker
een scheutje azijn
tijm
laurier
3 takjes peterselie
1 dikke snee volkorenbrood zonder korst
mosterd

Bereiding

Verhit de boter, bak de lappen daarin aan alle kanten snel aan en strooi er zout en peper op.
Neem het vlees uit de pan en fruit in het achtergebleven vet de in ringen gesneden uien en de in dunne reepjes gesneden wortel.
Stuif er de bloem over en roer even goed door tot de bloem kleur heeft.
Voeg het bier erbij, roer goed door en laat dit met elkaar even pruttelen.
Voeg dan de suiker, de azijn en de kruiderij toe en schep even door.
Leg de lappen erbij, leg het deksel op de pan en draai het vuur zeer laag.
Laat de lappen ± 1½ uur zeer zacht stoven.
Besmeer het brood dik met mosterd, leg het in de pan en laat nog een uurtje stoven (het brood lost dan in de saus op en bindt deze).
Verwijder de takjes peterselie en het laurierblad en dien het vlees in de saus op.

Vlaams stoofpotje

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

Ingrediënten

30 g boter
600 g runderlappen in blokjes
4 sjalotjes in vieren
1 flesje Belgisch bier, bijvoorbeeld Gueuze (inh. 3 dl)
2 sneden bruinbrood zonder korst
2 eetlepels mosterd
2 laurierblaadjes
1 winterwortel in halve plakken
400 g witte kool in grove stukken
500 g geschilde aardappelen in stukken van 3 cm
zout
peper
1 eetlepel maïzena

Bereiding

Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees hierin rondom lichtbruin.
Voeg de sjalotjes toe en bak ze ± 2 minuten mee.
Schenk het bier in de pan en voeg zoveel warm water toe dat het vlees onder staat.
Bestrijk het brood met de mosterd en doe het met de laurierblaadjes in de pan bij het vlees.
Dek de pan af en laat het vlees ± 2 uur zachtjes koken.
Voeg de wortel, de kool en de aardappelen toe en laat het gerecht in nog eens 30-60 minuten gaar worden.
Schep het af en toe om.
Breng het op smaak met zout, peper en mosterd.
Roer de maïzena met 3 eetlepels water los en bind er het braadvocht mee.

Variatietip: Vervang de witte kool door een in blokjes gesneden koolraap.

Vlaams stoofvlees

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

Ingrediënten

500 g (magere) runderbraadlappen
1 ui
wat bloem
1 fles Belgisch bier, afhankelijk van uw persoonlijke smaak, of een
gelijke hoeveelheid bouillon met een scheutje azijn
1 theelepel mosterd
1 laurierblaadje
2-3 kruidnagels
een snee peperkoek of een schep suiker
boter
peper
zout naar smaak

Bereiding

Snipper de ui en bak de snippers in de boter.
Snijd het vlees in stukjes.
Haal de uisnippers uit de pan en bak het vlees rondom aan.
Bestrooi het vlees naar smaak met zout en peper.
Doe de ui terug in de pan, strooi er wat bloem over en bak die kort mee, zodat het vocht lichtjes bindt.
Giet er dan het bier of de bouillon met de azijn bij (het vlees moet onder staan).
Doe de mosterd, het laurierblaadje en de kruidnagels in de pan.
verkruimel de peperkoek en voeg ook die (of een schep suiker) aan de inhoud van de pan toe.
Laat het geheel in een gesloten pan 2-2½ uur pruttelen (het vlees moet uit elkaar vallen).
Verwijder dan het laurierblad en de kruidnagels.

Vlaamse Ardennenforel

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

Ingrediënten

4 verse forellen
300 g boter
2 flesjes Liefmans Goudenband
2½ dl water
2 uien
4 wortels
1 bleekselder
1 soepselder
2½ dl koffieroom
25 g bloem
3 eieren
peper
zout
1 citroen
peperkorrels
½ sjalot
½ laurierblad
kervelpluksels

Bereiding

Wrijf de forellen in met zout en spoel ze zeer goed na.
Snijd de ui en de bleekselderstengels in kleine blokjes en de wortel in bloemvorm.
Laat deze groenten 5 minuten in een kleine hoeveelheid boter stoven.
Leg de forellen op dit groentenbed en kruid met peper en zout.
Bevochtig de forellen met bier en water en laat ze ± 15 minuten pocheren.
Neem de forellen uit het vocht en houd ze warm.
Laat het vocht samen met de koffieroom tot de helft inkoken en bind de saus zo nodig met wat aangemengde bloem.
Ontvel de forellen en houd ze warm.
Bereid een mousselinesaus.
Laat hiervoor het sap van ½ citroen, samen met ½ dl water, alsmede enige gekneusde peperkorrels, het fijngehakte sjalotje en het laurierblad tot de helft inkoken, zeef het geheel en laat het wat afkoelen.
Klop de eidooiers los en giet er onder voortdurend roeren het ingekookte vocht voorzichtig bij.
Laat het geheel onder goed roeren in een warm waterbad binden.
Voeg er geleidelijk in een klein straaltje 200 g gesmolten en geklaarde boter aan toe.
Voeg de mousselinesaus aan de ingekookte saus toe en vermeng goed.
Schik de forellen op een voorverwarmde dienschotel en bedek ze met de saus.

Vlaamse gehakttaart met kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g bloem + 2 eetlepels bloem voor het bestuiven
3 eieren
100 g koude boter
500 g half-om-halfgehakt
2 gesnipperde uien
versgemalen peper
paprikapoeder
150 g geraspte oude kaas

Bereiding

Zeef 200 g bloem en een snufje zout boven een kom en maak in het midden een kuiltje.
Breek er 1 ei boven, voeg de boter toe en snijd die met 2 messen tot kleine korreltjes.
Kneed het snel tot een samenhangend deeg (voeg, als het deeg te droog is, 1 eetlepel water toe).
Laat het deeg afgedekt in de koelkast ± 30 minuten rusten.
Meng in een kom het gehakt, de ui, peper en paprikapoeder door elkaar.
Verwarm de oven voor op 225°C en vet een springvorm (22 cm) in.
Bestuif het aanrecht met bloem.
Rol het deeg tot een ronde lap van ± 28 cm uit en bekleed er de springvorm mee.
Schep het gehakt erin en druk het aan.
Bak de taart in het midden van de oven ± 45 minuten.
Strooi de kaas erover en bak de taart in nog eens ± 15 minuten goudbruin en gaar.

Vlaamse hemel en aarde

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
350 g appelen
een stukje citroenschil
100 g ontbijtspek
1 fijngehakte ui
1-2 eetlepels boter
4 plakken bloedworst
¾ dl melk
zout
peper
nootmuskaat

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in vieren en kook ze met weinig water in ± 15-20 minuten gaar.
Schil de Appels, snijd ze in schijfjes en kook ze ± 10 minuten in ½ dl water met de citroenschil.
Snijd het ontbijtspek in stukjes en bak die in een droge koekenpan in ± minuten uit.
Voeg de ui toe en bak die ± 10 minuten zachtjes mee.
Bak de bloedworst in de boter in 5-10 minuten knapperig.
Kook intussen de melk.
Pureer de aardappelen en roer de melk erdoor.
Verdeel de appels in kleine stukjes en meng die door de puree.
Breng op smaak met weinig zout, peper en nootmuskaat.
Verdeel de aardappel-appelpuree over de borden en leg de worst ernaast.
Schep het spek en de ui op de puree.

Vlaamse kabeljauw met spek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pak diepvrieskabeljauwfilet (400 g)
zout
peper
1 eetlepel mosterd
4 sjalotjes
3 eetlepels boter
2 dl witbier (Hoegaarden)
100 g ontbijtspek
1 blikje cocktailgarnalen (200 g, Deep Blue)
1 zakje vis-dillesaus (Knorr)

Bereiding

Laat de vis iets ontdooien, snijd hem in 4 gelijke stukken en wrijf die in met zout, peper en mosterd.
Pel de sjalotjes en snijd ze in ringen.
Smelt 1 eetlepel boter in een braadpan en fruit de sjalotjes in ± 3 minuten lichtbruin.
Voeg de stukken vis toe en leg op elk stuk een klontje boter.
Schenk het bier erbij en laat de vis afgedekt in ± 20 minuten zachtjes gaar stoven.
Snijd intussen het ontbijtspek in smalle reepjes en bak die in een droge koekenpan nog net niet knapperig.
Spoel in een zeef de garnalen met koud water af en laat ze uitlekken.
Bereid de vis-dillesaus met water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en roer er de garnalen door.
Verdeel de sjalotjes over 4 borden, schep de saus eromheen, leg de stukken vis erop en schep op elk stuk vis 1 eetlepel spekjes.
Serveer direct.

Vlaamse karbonade met bieraroma en frietjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg rundstoofvlees
2 fijngehakte ajuinen
2 wortelen in schijfjes
1 lookteentje
2 takjes peterselie
tijm, laurier
cayennepeper
2 flesjes licht of donker bier
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels bloem
peper
zout

Bereiding

Bak het vlees in de olijfolie bruin en kruid met peper, zout en cayennepeper.
Neem het vlees uit de pan en stoof daarin de ajuinen.
Voeg al roerend de bloem en een weinig bier toe.
Breng het vlees weer in de pan, overgiet met het bier tot het geheel onder staat en voeg er de wortelen, de peterselie, de tijm, de laurier en het geperste teentje look bij.
Laat dit alles ± 1 uur zachtjes sudderen.
Serveer met frietjes en een frisse salade.

Vlaamse karbonades 1

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

Ingrediënten

600 g runderlappen
2 grote uien
2 grote wortelen
80 g boter
1½ eetlepel (zonnebloem)olie
zout, versgemalen peper
1½ eetlepel bloem
3 dl Gouden Carolus
2 eetlepels (frambozen)azijn
1 laurierblad
1 takje tijm
1 theelepel bruine kandijsuiker
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Dep het vlees met keukenpapier droog en snijd het in stukken van ± 3 cm.
Snipper de uien en snijd de wortelen in kleine blokjes.
Verhit de boter en de olie en wacht tot het schuim van de boter grotendeels is weggetrokken.
Bak hierin dan het vlees aan alle kanten lichtbruin.
Voeg tijdens het bakken de uien toe en strooi er naar smaak zout en peper over.
Laat de uien zolang mee bakken tot ze beginnen te kleuren.
Strooi er door een zeefje de bloem over, voeg de wortelblokjes toe en schep alles enkele malen goed door.
Schenk er onder voortdurend omscheppen het bier bij en blijf roeren tot alles aan de kook is gekomen.
Voeg de azijn toe en leg het laurierblad en de tijm tussen het vlees.
Temper het vuur, leg het deksel op de pan en laat alles in 2½ uur zachtjes gaar stoven.
Schep het vlees van tijd tot tijd even om en voeg extra bier (of water) toe als er teveel vocht dreigt te verdampen.
Verwijder voor het opdienen het laurierblad en het takje tijm.
Proef de saus en voeg naar smaak zout en/of peper toe.
Roer er daarna de suiker door.
Strooi er de peterselie over en serveer het gerecht in een voorverwarmde schaal.
Geef er gekookte aardappelen of stokbrood bij en een gemengde salade, bijvoorbeeld van rode kool.

Info: Gouden Carolus is een bier van Brouwerij 't Anker in Mechelen. Te koop bij een goede slijterij of gespecialiseerde bierwinkel.

Info: Over Vlaamsche Karbonades bestaat in Nederland nog enige verwarring, omdat de één aangeeft dat het een gerecht met gestoofd rundvlees betreft, terwijl een ander varkensvlees aangeeft. Eigenlijk hebben beide partijen gelijk, want het gerecht kan inderdaad met beide vleessoorten worden bereid.

Vlaamse karbonades 2

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

Ingrediënten

1 kg rundsvlees
2 grote uien
50 g reuzel
mosterd (hoeveelheid naar smaak)
2 eetlepels azijn
1 teentje look
2 laurierbladen
1 takje tijm
½ l bier (Gueuze of ander bier van hoge gisting)
1 sneetje brood
peper
zout

Bereiding

Snijd het vlees in grote stukken van ± 100 g elk.
Doe wat reuzel in de pan en laat het vlees daarin lichtbruin worden.
Kruid met zout en peper.
Voeg als het vlees bruin is, de schoongemaakte en in stukjes gesneden uien, de azijn, de uitgeperste look, tijm en laurier toe en schenk het bier over het gerecht, zodat alles goed is bedekt.
Besmeer de snee brood gul met mosterd en doe dit bij het gerecht.
Breng alles aan de kook, sluit de pan met een deksel af en laat alles op een zacht vuurtje ± 2 uur stoven.
Aan het eind van de stooftijd moet het bier tot ongeveer de helft zijn ingekookt en moet het brood volledig in de saus zijn opgenomen.
Voeg eventueel nog zout en peper naar smaak toe.
Serveer bij voorkeur met gekookte aardappelen.

Vlaamse kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bak een in 8 stukken gedeelde maïskip in 100 g boter bruin.
Snijd 3 schoongemaakte wortelen en 2 gepelde uien in kleine stukjes en laat die 15 minuten mee smoren.
Giet 2 dl Amber bij de kip, voeg er 1 theelepel tijm, 2 laurierblaadjes, 3 takjes peterselie (eventueel een peterseliewortelt je) en 1 geperst teentje knoflook aan toe en stoof het geheel op heel laag vuur in 45 minuten gaar.
Neem de kip uit de pan, zeef de saus en roer er 2 dl crème fraîche bij.
Laat de saus op hoog vuur wat inkoken en breng haar met zout en peper op smaak.
Bind de saus met aardappelmeel, aangemaakt met Amber en giet haar over de kip.
Hierbij hoort een glas Amber!

Vlaamse koolschotel

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

Ingrediënten

1 wortel
2 uien
1 teentje knoflook
1 rode paprika
1 kg witte kool
100 g boter
200 g gerookte spekblokjes
1 blikje tomatenpuree (70 gram)
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
1 eetlepel gehakte tijm
1 flesje bier
500 g saucijzen
wat peper
zout

Bereiding

Pel de uien en snipper ze.
Schrap de wortel en snijd deze in dunne plakken.
Snijd vervolgens de paprika, zonder zaadjes, in reepjes.
Pel het teentje knoflook en pers dit.
Schaaf tot slot de witte kool.
Bak de groenten in de helft van de boter lichtbruin.
Voeg hierna de tomatenpuree, het geperste teentje knoflook en de rest van de boter toe.
Voeg de spekblokjes erbij en bak deze eventjes mee.
Voeg dan de kruidnagels, de laurierblaadjes, de tijm en de inhoud van het flesje bier toe.
Laat een en ander zachtjes gedurende 50 minuten sudderen.
Bak intussen de saucijzen rondom mooi bruin en voeg tijdens het bakken wat peper en zout toe.
Leg tot slot de saucijzen op de koolschotel.
Heerlijk met een luchtige aardappelpuree.

Vlaamse rollade

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

Ingrediënten

50 g boter
1 varkensrollade van ± 1 kg
1 gepelde en gesnipperde ui
1 in ringen gesneden prei
4 geschrapte en in plakjes gesneden worteltjes
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 laurierblad
2 kruidnagels
1½ dl runderbouillon
1½ dl bier
1 eetlepel maïzena
1 dl koffieroom
zout
zwarte peper uit de molen

Bereiding

Verhit de boter in een braadslede en bak de rollade hierin bij veel hitte snel rondom bruin.
Leg de ui, prei, worteltjes, peterselie, het laurierblad en de kruidnagels rond de rollade, schenk de bouillon en het bier in de braadslede en braad het vlees in ± 90 minuten in de op 175°C voorverwarmde oven tot het gaar is.
Bedruip het vlees tijdens het braden regelmatig met het braadvocht.
Neem de rollade uit de braadslede en houd hem warm.
Zeef het braadvocht in een pannetje en breng het aan de kook.
Leng in een kommetje de maïzena met de koffieroom aan en roer dit mengsel door het braadvocht tot een lichtgebonden saus is ontstaan.
Breng de saus op smaak met wat zout en peper.
Snijd de rollade in plakken en leg deze op een schaal.
Schenk wat van de saus over het vlees en geef de rest van de saus er apart bij.

Vlaamse rolletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maak een pannenkoekdeeg van 150 g bloem, 2 eigelen, 1 ei, 50 g boter en Rodenbachbier.
Bak er fijne pannenkoeken van en vul die op de volgende wijze:
Leg op elke pannenkoek ½ snede gekookte ham, daarop 1 lepel goed gekruide, fijngehakte champignons en 1 gehakte sjalot, vermengd met wat room.
Rol de pannenkoeken als sigaren op, schik ze in een gratineerschotel en overgiet ze met Rodenbachbier.
Bestrooi met geraspte kaas en laat die in de oven bruinen.

Vlaamse runderlappen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g riblappen in blokken
zout
versgemalen peper
2 eetlepels bloem
50 g boter
2 gepelde uien in ringen
2 uitgeperste teentjes look
½ l pils
1 eetlepel azijn
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel bruine suiker
3 kruidnagels
1 laurierblad

Bereiding

Bestrooi het vlees met wat zout en peper en wentel de blokken door de bloem.
Verhit de boter en bak de blokken vlees hierin rondom bruin.
Voeg de uien en de look toe en bak alles, regelmatig omscheppend, 3 minuten.
Schenk het bier in de pan, voeg de azijn, mosterd, bruine suiker, kruidnagels en het laurierblad toe en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat het vlees in ± 2 uur zachtjes gaar stoven.
Voeg zo nodig nog wat zout en peper toe.
Verwijder voor het serveren de kruidnagels en het laurierblad.

Vlaamse saucijzenragoût

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

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg
300 g rundergehakt
2 theelepels kruidenmelange voor vlees (Maggi)
2 eetlepels olie
2 zakjes culinaire witte wijnsaus (Maggi)
4 lente-uitjes in ringen
zout, peper
4 ingevette taartvormpjes (doorsnede 10 cm)
bakpapier
steunvulling

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol de plakjes deeg iets dunner uit en bekleed er de vormpjes mee.
Dek het deeg met bakpapier af en vul het met de steunvulling.
Bak de bakjes ± 15 minuten in de oven.
Verwijder de vulling en het papier en bak de bakjes nog ± 5 minuten.
Laat ze iets afkoelen en neem de bakjes voorzichtig uit vormpjes.
Maak het gehakt aan met de kruidenmelange en vorm het tot kleine dunne worstjes.
Bak de worstjes in de olie rondom aan, temper het vuur en bak de worstjes in nog ± 3 minuten.
Maak met het sauspoeder en 5 dl koud water een saus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Voeg de worstjes en de lente-ui aan de saus toe en warm de ragoût goed door.
Breng op smaak met zout en peper.

Vlaamse tongfilets in folie uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 flinke zeetongen
2 uien
50 g boter
4 grote plakken jonge kaas
zout
cayennepeper
8 eetlepels koffieroom

Bereiding

Laat de tongen fileren.
Snipper de uien zeer fijn en laat ze in de boter boven een laag vuur langzaam gaar fruiten.
Wrijf ze vervolgens door een zeef en voeg er naar smaak zout en cayennepeper aan toe.
Verdeel de plakken kaas over 4 beboterde velletjes aluminiumfolie, leg op elke plak 2 tongfilets en schep er de uiepuree over.
Giet de room erbij, vouw de velletjes folie dicht en leg ze ± 20 minuten in een voorverwarmde, vrij hete oven.
Open de pakketjes pas aan tafel.
Serveer er in de schil gekookte aardappelen en worteltjes bij.

Vlaamse waterzooi

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Haal het vel van 4 drumsticks af.
Breng in een pan 2½ dl gevogeltefond (pot 400 ml, LaCroix) met 1/8 l slagroom en 1½ dl water aan de kook.
Voeg ½ theelepel tijm en zout toe, leg de kip erin en kook die ± 10 minuten zachtjes.
Snijd 150 g worteltjes en 4 stengels bleekselderij in dunne reepjes, voeg ze toe en laat nog ± 8 minuten zachtjes koken.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Knip ¼ bakje kervel fijn en roer die erdoor.
Geef er wit tijgerbrood bij.

Vlaamse zomerstoofpot

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

Ingrediënten

500 g riblappen
50 g boter
zout
peper
1 plak ontbijtkoek
1 blikje Kriek Lambiek (30 cl, Belle Vue)
4 bosuitjes
250 g kerstomaatjes

Bereiding

Snijd het vlees in stukken.
Verhit de boter in een braadpan, bak het vlees op hoog vuur aan en bestrooi het met zout en peper.
Voeg de ontbijtkoek en het bier toe en laat het vlees afgedekt op laag vuur in ± 1½ uur gaar stoven.
Maak de bosuitjes schoon, snijd ze in stukken van ± 5 cm en voeg die aan het vlees toe.
Was de kerstomaatjes en stoof ze de laatste 5 minuten mee.
Lekker met gekookte aardappelen en een salade.

Vleesbrood met gegratineerde tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 vleesbrood van ± 800 g
1 grote ui
1 kg tomaten
3 sneetjes oudbakken brood
1 teentje knoflook
4 soeplepels olijfolie
peterselie
Provençaalse kruiden
zout
peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 210°C.
Zet het vleesbrood erin en bak het ± 45 minuten.
Snijd de ui in dunne plakjes en fruit die op zeer laag vuur in een pan met 3 soeplepels olijfolie.
Maak het brood met een mixer fijn en voeg het bij de uien.
Doe er het fijngesneden teentje knoflook en de gehakte peterselie bij en fruit het mengsel goudbruin.
Vet een ovenschotel in met olie en leg er afwisselend de tomaatschijfjes en het uimengsel in.
Kruid met zout en peper en bestrooi met de Provençaalse kruiden.
Zet de schotel in de oven en bak ± 20 minuten.
Snijd het vleesbrood in plakken en dien die op met de gegratineerde tomaten en eventueel met een aardappelpuree.
Als u geen oudbakken brood heeft, kunt u het brood hard laten worden door het enkele minuten in de oven te zetten.

Vleespasteitjes 1

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

Ingrediënten

7 plakjes bladerdeeg
1 eetlepel sesamzaadjes
300 g lamsgehakt
1 geperst teentje knoflook
1/4 heel fijngesneden rode peper
1 eetlepel geraspte gemberwortel
½ theelepel gemalen komijn
½ theelepel gemalen korianderzaadjes
zout, peper
1 eetlepel fijngehakte munt
20 kleine ingevette taartvormpjes van ± 4 cm doorsnede

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Rol elk plakje deeg nog iets uit. Snijd 5 plakjes deeg in vieren.
Leg de vierkantjes deeg in de vormpjes.
Prik de bodem van het deeg met een vork in.
Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan en laat ze afkoelen.
Meng het gehakt met de knoflook, rode peper, gember, komijn, koriander, zout, peper, geroosterde sesamzaadjes en munt.
Verdeel het mengsel over de vormpjes.
Snijd 2 plakjes deeg in heel dunne reepjes en leg die diagonaal als een netje over de vulling.
Bak de taartjes in de oven in ± 25 minuten goudbruin en gaar (dek eventueel met aluminiumfolie af als het deeg te bruin wordt).

Vleespasteitjes 2

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen
1 theelepel chilipoeder
1½ theelepel zout
3 eetlepels olie
½ theelepel venkelzaadjes
1 grote gesnipperde ui
een blokje gemberwortel, 1¼ x 1¼ cm, gepeld en geraspt
2-4 tenen knoflook, gepeld en gesnipperd of geperst
325 g mager lams- of rundergehakt
1 blikje tomaten
0,9 dl water
1 verse groene chilipeper, fijngehakt
2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes
1 losgeklopt ei
2 eetlepels melk
2 eetlepels bloem
100 g broodkruim
frituurolie

maak een gladde massa van de volgende ingrediënten

3 eetlepels water
1 theelepel gemalen komijn
1½ theelepel gemalen koriander
1 theelepel gemalen venkel
½ theelepel gemalen kurkuma
½ theelepel garam masala

Bereiding

Kook de aardappelen in de schil, pel en prak ze.
Voeg de helft van het chilipoeder en ½ theelepel zout toe, verdeel het mengsel in 14 porties en zet die afgedekt weg.
Verhit de olie op half vuur en frituur de venkelzaadjes tot ze bruin zijn.
Voeg de ui, gember en knoflook toe en bak al roerend tot de ui lichtbruin is (6-8 minuten).
Voeg het gehakt toe en roerbak tot al het vocht is verdampt (6-8 minuten).
Voeg het specerijenmengsel toe en roerbak 5-6 minuten, de laatste 2-3 minuten op laag vuur.
Voeg de tomaten toe, maak ze met de bolle kant van de lepel stuk en roer ze erdoor.
Laat alles op half vuur 3-4 minuten sudderen.
Roer vaak.
Voeg het water, zout en het restant van de chilipoeder toe en laat met het deksel op de pan een kwartier zachtjes koken.
Laat het dan zonder deksel en op half vuur nog 4-5 minuten net niet droog koken.
Roer ook nu weer vaak.
Roer er het fijngehakte groene chilipepertje en de fijngesneden korianderblaadjes door.

Vleespasteitjes 2

Laat het al roerend 1-2 minuten koken, haal het dan van het vuur en laat het afkoelen.
Roer de melk door het losgeklopte ei en zet dit apart.
Neem een portie van het aardappelmengsel en draai er een mooi glad balletje van.
Maak in het midden een kuiltje en vul deze holte op met gehakt (laat langs de rand een halve cm vrij).
Bedek de vulling door de randjes voorzichtig tegen elkaar te drukken.
Maak met de handpalmen van het balletje een schijfje van 1¼ cm dik.
Bestuif het pasteitje met bloem, haal het door het mengsel van ei en melk en rol het door het broodkruim.
Maak de andere pasteitjes op dezelfde manier.
Frituur de pasteitjes tot ze goudbruin zijn en laat ze uitdruipen op keukenpapier.

Vleessamosa's

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

Ingrediënten
voor de vulling

2 eetlepels olie
2 middelgrote uien, gesnipperd
225 g mager lams- of rundergehakt
3-4 tenen knoflook, gepeld en geperst
blokje gemberwortel, 1 1/4 x 1 1/4 cm, geraspt
½ theelepel gemalen kurkuma
2 theelepels gemalen koriander
1 ½ theelepel gemalen komijn
1 theelepel chilipoeder
½ theelepel zout
1¼ dl warm water
150 g doperwtjes, diepvries
2 eetlepels gedroogde kokos
1 theelepel garam masala
½ verse groene chilipepers, fijngehakt en van zaad ontdaan
2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes
1 eetlepel citroensap

voor het deeg

225 g bloem
50 g zachte boter
½ theelepel zout
3/4 dl warm water
frituurvet

Bereiding
Verhit de olie in een koekenpan op half vuur en fruit de uien erin tot ze lichtbruin zijn.
Voeg het gehakt, de knoflook en de gember toe, Roerbak alles tot het vocht is verdampt en zet het vuur laag.
Voeg de kurkuma, koriander, komijn, chilipoeder en zout toe en roerbak dit tot het gehakt aangebraden is.
Voeg het water en de doperwten toe, breng het aan de kook, leg een deksel op de pan en laat het mengsel 25-30 minuten sudderen.
Draai, als er nog vocht in de pan zit, het vuur half en bak het gehakt al roerend tot het helemaal droog is.
Roer de kokos, garam masala, groene chilipeper en korianderblaadjes erdoor.
Haal het gerecht van het vuur, voeg het citroensap toe en laat het mengsel helemaal afkoelen, voordat u de samosa's vult.
Meng de boter en het zout met de bloem, voeg het water toe en kneed het deeg tot het zacht aanvoelt.
Maak van het deeg 9 balletjes. Draai elk balletje tussen de handpalmen rond en sla het dan met de vlakke hand plat.
Rol elk schijfje tot een rondje van 10 cm doorsnee en snijd het doormidden. Gebruik elke halve cirkel als

een envelopje.
Bevochtig het rechte eind met een beetje warm water, klap de halve cirkel dubbel tot een hoorntje en druk de rechte einden stevig op elkaar.
Er mogen geen openingen ontstaan.
Vul de hoorntjes met het gehaktmengsel (laat aan de top van de kegel een randje van ½ cm over), bevochtig de randen aan de top en druk ze stevig op elkaar.
Frituur de samosa's op laag vuur tot ze goudbruin zijn en laat ze op keukenpapier uitdruipen.

Vleesschotel uit de Balkan

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

Ingrediënten

600 g grof runderpoelet
50 g katenspek
1 groene paprika
1 rode paprika
1 flinke ui
50 g champignons
1 teentje knoflook
1 eetlepel bloem
bouillon of water
peper
zout
nootmuskaat
kummel
1 theelepel paprikapoeder
100 g (bak)boter
peterselie

Bereiding

Neem een diepe braadpan en laat de boter daarin bruin worden.
Schroei het vlees op hoog vuur al omscheppend dicht en strooi er intussen wat peper en zout over.
Zet, als het vlees begint te kleuren, het vuur laag en strooi dan het paprikapoeder over het vlees.
Doe zoveel bouillon of water in de pan dat het vlees nèt onder staat.
Sluit de pan en laat het vlees 2 ½ uur zachtjes stoven.
Maak de groenten schoon en haal de zaadlijsten en alle zaadjes uit de paprika's.
Snijd alles klein.
Pel het teentje knoflook en hak het fijn, liever dan het in een knoflookpers uit te knijpen.
Snipper het katenspek en doe het met een klein klontje boter in een diepe pan.
Voeg, als het spek een beetje begint te kleuren, alle groenten toe en schep ze op hoog vuur even om.
Strooi de eetlepel bloem erover en giet het stoofvocht van het vlees over de groenten.
Breng de saus al roerend aan de kook en breng haar met de genoemde kruiden en specerijen op smaak.
Schep op het laatste moment het vlees door de groenten.
Breng de massa over in een mooie dekschaal en garneer met gesnipperde peterselie.
U kunt voor deze schotel ook varkenspoelet gebruiken.
Gebruik in dat geval bouillon (eventueel van een tablet of poeder) en gebruik geen bloem om te binden, maar in wat koud water opgelost aardappelmeel of maïzena.
Ook lamspoelet is voor deze stoofpot heel geschikt.

Variatietip: Oosterse variant: Laat de paprika's en het paprikapoeder weg en gebruik een teentje knoflook
extra, 1 eetlepel kerriepoeder en 2 in stukjes gesneden schijven ananas. Een fijngehakt bolletje gember smaakt er ook goed bij. Serveer met witte rijst of zilvervliesrijst.

Info: Het makkelijke van deze stoofpot is, dat u hem klaar kunt maken op het moment dat u dat uitkomt.

Hij wordt alleen maar lekkerder als hij de volgende dag wordt opgewarmd.

Vleesspiesjes met kruidenolie

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

Ingrediënten

Bereiding

Hak in de keukenmachine 2 bosjes koriander, 1 bosje peterselie, 2 tenen knoflook en 1 rode peper (zonder zaadjes) fijn.
Roer 1½ dl olijfolie door het kruidenmengsel en breng op smaak met zout.
Snijd 500 g varkenshaas in blokken, rijg die aan spiesjes en bestrijk ze met de kruidenolie.
Laat het vlees 30 minuten marineren, bestrijk het in die tijd nogmaals met de olie.
Verwarm de grill (of barbecue) voor op de hoogste stand en rooster de spiesjes in ± 10 minuten rondom gaar.
Geef de rest van de marinade als sausje bij het vlees.
Lekker met pilafrijst en een salade.

Vlottende eilandjes met appel

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

Ingrediënten
voor 2 personen

voor de crème

¼ l melk
1 koffielepel kaneelpoeder
3 eidooiers
50 g griessuiker
Voor de schuimpjes:
2 eiwitten
50 g griessuiker
1 snuifje zout

voor het garnituur

1 appel
20 g boter
1 koffielepel griessuiker
1 koffielepel kaneelpoeder

voor de karamel

50 g suiker
1 eetlepel water

Bereiding
Zet de melk met de kaneel 2 minuten in de microgolfoven op volle kracht en laat het daarna rusten.
Klop de eidooiers met de suiker tot een schuimig mengsel, giet de melk erover en zet dit 3 minuten in de oven op halve kracht.
Roer de crème na 1½ minuut om en zorg dat de crème niet gaat koken; als dit toch gebeurt, mix dan enkele seconden.
Verdeel de crème over individuele schaaltjes en laat afkoelen.
Schil en ontpit de appel en snijd hem in plakjes.
Verwarm een bruineerschotel in de oven, laat de boter erin smelten en draai de schotel daarbij om.
Schik de plakjes appel er kransgewijs in en bestrooi ze met suiker en kaneelpoeder.
Bak ze 2 minuten in de oven op volle kracht, naargelang de kwaliteit van de vrucht, laat ze afkoelen en leg ze op de crème
Klop de eiwitten met de suiker en het zout tot sneeuw, leg die in kleine hoopjes op een bord en zet dat 1 minuut in de oven op halve kracht.
Leg de schuimpjes op de crème.
Doe voor de karamel de suiker in een diep bord, giet het water erover en zet het bord 4-5 minuten in de oven op volle kracht.
Draai de schotel daarbij dikwijls en controleer of de karamel niet te bruin wordt.
Giet de karamel in een dun straaltje over de schuimpjes en serveer ze koel.

Volkoren-notenpasta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g hazelnoten
100 g volkorenmeel
100 g ongebleekte bloem
½ theelepel zout
4 eieren nummer 2
2 eetlepels olijfolie

voor de saus

250 g champignon de Paris
1 sjalotje
50 g boter
3 eetlepels rozemarijnnaaldjes
peper uit de molen
200 g mascarpone
150 g gorgonzola
50 g oude geraspte kaas

Bereiding

Maal de hazelnoten met schil op een rasp of in een amandelmolen fijn, vermeng dit met het volkorenmeel, de ongebleekte bloem en het zout en maak er een kuiltje in.
Klop de eieren met de olijfolie los en schenk dit mengsel in het kuiltje.
Roer er vanuit het midden de bloem met een vork bij en kneed tot het roeren niet meer gaat (minstens 15 minuten); het deeg moet zacht, makkelijk verwerkbaar en niet plakkerig zijn.
Rol het deeg een paar keer uit (bestuif het steeds met bloem), vouw het op en rol het weer uit.
Rol het tot slot zo dun mogelijk uit en snijd het in vierkantjes.
Laat deze op een doek enigszins drogen en kook ze daarna in ruim kokend water met zout in 4 minuten gaar.
Maak de champignons schoon en halveer ze.
Snipper het sjalotje en fruit het in de boter.
Voeg de champignons en de rozemarijn toe en bak ze al omscheppend 5 minuten.
Verwarm de mascarpone in een pannetje al roerend 3 minuten.
Verkruimel de gorgonzola.
Giet de pasta af, schep hem met 1 eetlepel boter om en verdeel hem over 4-8 borden (hoofd- of voorgerecht).
Schep van het vuur af de champignons bij de room, verdeel ze over de pasta en strooi er de gorgonzola en wat peper over.
Geef de oude kaas er apart bij.

Volkoren-pastasalade

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

Ingrediënten

125 g volkoren pasta (bijv. in kurketrekkervorm)
200 g gepelde tuinbonen
250 g broccoliroosjes
90 g schoongemaakte peultjes
3 tomaten in blokjes
½ dl knoflookvinaigrette
gehakte verse oregano voor de garnering

Bereiding

Kook de pasta in kokend water met wat zout beetgaar, laat uitlekken, spoel met koud water, laat opnieuw uitlekken en doe de pasta in een kom.
Kook de tuinbonen in kokend water met wat zout in 20-25 minuten gaar, laat ze uitlekken en even afkoelen en verwijder de huid terwijl de bonen nog warm zijn.
Stoom de broccoli en de peultjes in een vergiet boven een steelpan met kokend water 3-5 minuten.
Laat de groenten afkoelen, doe ze met de tomaten bij de pasta en giet er de vinaigrette over.
Schep de salade op een schaal en serveer hem, gegarneerd met gehakte oregano.

Volkorenpenne met walnotensaus

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

Ingrediënten

100 g walnoten
50 g versgemalen Parmezaanse kaas
5 eetlepels olijfolie
2 dl room
peper, zout
400 g volkoren penne
2 bosjes verse basilicum
150 g heel dun gesneden gerookt spek

Bereiding

Houd enkele walnoten apart voor de garnering en pureer de rest met de geraspte kaas en de olijfolie.
Roer de room erdoor en kruid met peper en zout.
Kook de penne al dente.
Snijd intussen het spek in stukjes en bak die in een koekenpan met anti-aanbaklaag, zonder vloeistof krokant uit.
Pluk de basilicum van de steeltjes.
Giet de penne af, vermeng ze met de saus en de basilicum en garneer met het spek en de achtergehouden walnoten.

Volkorenravioli met spinazie en pijnboompitten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g volkoren tarwebloem
bloem voor het uitrollen
3 eieren
1 eetlepel olijfolie
zout
500 g spinazie
2 sjalotten
2 teentjes knoflook
150 g boter
1 takje tijm
1 takje rozemarijn
peper
zout
cayennepeper
100 g verse geitenkaas
4 eetlepels pijnboompitten
het sap van ¼ citroen

Bereiding

Stort de bloem op een werkvlak, maak een kuiltje middenin, breek de eieren erin, giet er een beetje olijfolie bij, bestrooi met zout en kneed alles tot een glad deeg.
Bestuif met bloem, wikkel het in folie en laat 1 uur in de koelkast rusten.
Verwijder de steeltjes van de spinazie, was de blaadjes grondig en laat ze uitlekken.
Pel de sjalotjes en de knoflook en hak ze fijn.
Fruit ze glazig in 50 g boter en voeg de tijm en de rozemarijn toe.
Voeg de spinazie toe, kruid met peper, zout en cayennepeper en laat zachtjes stoven tot het meeste vocht is verdampt.
Laat de spinazie afkoelen en hak hem fijn.
Prak de geitenkaas met een vork fijn en meng die door de spinazie.
Rol het deeg verschillende keren uit, maar niet al te dun.
Schep op een met bloem bestoven vel, ± 4 cm van elkaar, telkens 1 eetlepel farce.
Bestrijk de tussenruimten met water, klap de andere helft erop en druk de tussenruimten met de vingers goed aan.
Snijd de ravioli met een gekarteld deegradertje uit.
Breng water aan de kook met wat zout en kook de ravioli ± 8 minuten.
Smelt de rest van de boter in een pannetje, roer de pijnboompitten erdoor en laat ze in 2 minuten zacht worden.
Klop het citroensap erdoor en schep de boter-citroensaus en de pijnboompitten op de ravioli.

Volle rijstsalade

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

Ingrediënten

1 grote kop volle rijst
1 theelepel kurkuma (geelwortel)
zeezout
2-3 tomaten
½ komkommer
1 ui
100 g tofu
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels appelazijn
een snufje kerrie
versgemalen peper

Bereiding

Was de rijst tot het water helder wordt, zet hem met 2 koppen water, wat zeezout en kurkuma op en laat 1 uur zachtjes koken.
Snijd de tomaten in partjes en de komkommer in blokjes.
Hak de ui grof en snijd de tofu in blokjes.
Maak een vinaigrette van de olie, de azijn, peper, zout en een snufje kerrie en roer deze door de afgekoelde rijst.
Vermeng de salade met de rest van de ingrediënten en dien op met volkoren stokbrood.

Voorjaarssalade met garnalen

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

Ingrediënten

1 kg aardappels pommes primeur (zak à 1½ kg)
500 g groene asperges
1 pak doperwten extra fijn (diepvries, 450 g)
1 ui
1 schaaltje cocktailgarnalen (125 g)
6 eetlepels olijfolie gran fruttato (fles à 500 ml)
5 eetlepels witte-wijnazijn

Bereiding

Aardappelen wassen en in vieren snijden.
Aardappelen in laagje water met zout naar smaak in 15-20 minuten gaarkoken.
Afgieten.
Ondertussen asperges schoonmaken en in schuine stukjes snijden.
In ruim kokend water met zout naar smaak in ca. 5 minuten gaarkoken.
Laatste 3 minuten doperwtjes toevoegen.
Afgieten en koud spoelen.
Ui pellen en in halve ringen snijden.
Lauwwarme aardappelen mengen met asperges, doperwtjes, ui, garnalen, olie, azijn en naar smaak zout en peper.
Salade over 4 borden verdelen.

Voorjaarssalade met kip en ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 enkele kipfilets
1 eetlepel olijfolie traditioneel
(versgemalen) peper
zout
2 rijpe avocado's
1 schaaltje cocktail-tomaten, in partjes
2 el kappertjes
2 bakjes 1000-islands sladressing à 90 g
4 scharreleieren M

Bereiding

Snijd de kipfilets in de lengte in maar niet helemaal door en klap ze open.
Bestrijk ze met de olie en peper en zout naar smaak en bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag aan beide kanten licht bruin en gaar.
Laat ze iets afkoelen en pluk de kip in reepjes.
Halveer de avocado's, verwijder de pitten en trek de schil eraf.
Snijd de helften in dunne parten en verdeel ze over de borden.
Verdeel de tomaatpartjes en de kip erover.
Roer de kappertjes door de dressing.
Kook de eieren ± 7 minuten.
Laat ze schrikken onder koud stromend water, pel ze en snijd ze in kwarten.
Leg ze tussen de tomaatjes en de kip en lepel de dressing erover.
Lekker met bruin breekbrood.

Wijnadvies: Oracle Sauvignon Blanc, Zuid-Afrika

Vruchten coleslaw

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

Ingrediënten

½ witte kool
1 rode appel
citroensap
100 g rozijnen

voor de saus

½ eetlepel citroensap
½ eetlepel sinaasappelsap
½ eetlepel worcestershiresauce
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel fijngesnipperde ui
½ eetlepel fijngesnipperde peterselie
½ theelepel droge mosterd
zout
versgemalen witte peper

Bereiding

Haal de buitenste bladeren van de kool af, verwijder de stronk en schaaf of snijd de bladeren in flinterdunne reepjes.
Was de appel, maar schil hem niet.
Verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Besprenkel die meteen met wat citroensap om verkleuren tegen te gaan.
Was de rozijnen in heet water en laat ze uitlekken.
Vermeng de appel en rozijnen met de kool.
Maak een dressing van de genoemde ingrediënten en giet deze over de salade.
Meng alles goed door elkaar en laat enige tijd afgedekt in de koelkast intrekken.

Vruchtencake met noten

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

Ingrediënten

125 g boter
125 g suiker
1 zakje vanillesuiker
zout
2 eieren
2 eetlepels advocaat
125 g zelfrijzend bakmeel
100 g mandarijntjes (blik)
50 g walnoten

Bereiding

Smelt een klontje boter en vet de bakvorm hiermee in.
Laat de mandarijntjes uitlekken en snijd ze doormidden.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Roer de boter met de suiker, de vanillesuiker en zout glad en luchtig.
voeg één voor één de eieren toe en roer de advocaat erdoor.
Schep het bakmeel in gedeelten door het beslag en voeg de mandarijntjes toe.
Vul de vorm met het cakemengsel en garneer met de walnoten.
Zet de vorm in de oven en bak de cake ± 50 minuten.
Controleer met een vork of hij dan gaar is en laat hem zo nodig nog wat langer in de oven staan.

Vruchtenpannenkoeken met aardbeienroomijs

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

Ingrediënten

½ blik fruitcocktail op siroop (à 820 g)
4 kant-en-klare pannenkoeken
4 bolletjes aardbeienroomijs
poedersuiker

Bereiding

Fruitcocktail laten uitlekken.
Pannenkoeken verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Pannenkoeken over vier borden verdelen en vullen met ijs en fruitcocktail.
Pannenkoeken dichtvouwen en bestrooien met poedersuiker.

Vruchtenvlaai

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

Ingrediënten

25 g boter + boter voor het invetten van de vorm
1/8 l melk
250 g bloem
1 mespunt zout
½ zakje gedroogde gist
1 eetlepel suiker
1 ei
een taartvorm, 28 cm doorsnede

voor de vulling

verse vruchten naar keuze, zoals abrikozen, perziken, kersen
zonder pit, aardbeien
suiker
1 zakje taartgeleipoeder
2½ dl appelsap

Bereiding

Smelt de boter voor het deeg in een pannetje, voeg de melk toe en verwarm die tot lauwwarm (37°C).
Zeef de bloem boven een mengkom en roer het zout erdoor.
Maak in het midden een kuiltje en strooi de gist en de suiker daarin.
Schenk het lauwwarme boter-melkmengsel met het losgeklopte ei erop (houd 2 eetlepels achter voor het bestrijken), strooi er wat van de bloem op en kneed dit tot een samenhangend deeg.
Vorm een bal van het deeg en laat deze in een mengkom onder een vochtige doek of onder plasticfolie 30 minuten rijzen.
Vet intussen de vorm in.
Rol het deeg met een deegroller uit tot een ronde lap die iets groter is dan de vorm, leg die in de vorm en laat nogmaals 30 minuten rijzen.
Maak intussen de vruchten schoon en bestrooi ze met suiker.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Prik de deegbodem met een vork in en dek hem af met een stuk aluminiumfolie.
Strooi daar een blinde vulling van bijvoorbeeld overjarige peulvruchten over en bak de deegbodem 15 minuten voor.
Verwijder het folie en de peulvruchten en bak de bodem in nog ± 5 minuten lichtbruin.
Laat de deegbodem in de vorm afkoelen.
Maak de taartgelei met het appelsap volgens de aanwijzingen op het zakje.
Verdeel de vruchten over de deegbodem en schenk de gelei erover.

Vulling voor gepofte aardappelen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 hardgekookte eieren
1 plak gerookte of gekookte ham van 100 g
50 g rauwe of gekookte worteltjes
3 eetlepels mayonaise, kwark of zure room
1 theelepel kerriepoeder
peper
zout
1 eetlepel geraspte kaas

Bereiding

Pel de eieren en hak ze fijn.
Snijd de ham in kleine dobbelsteentjes.
Rasp de wortel als u ze rauw eet of snijd ze in blokjes als u gekookte wortelen gebruikt.
Meng de eieren, de ham, de worteltjes en de andere ingrediënten door de mayonaise.

Tip: Voeg 1 fijngehakte augurk toe en leg een plakje in de grill geroosterde bacon op de vulling.

Warme gevulde tomaten

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

Ingrediënten

4 grote tomaten
25 g gekookte ham, gehakt
1 theelepel gehakte ui
klontje boter
2 eetlepels broodkruim
1 theelepel gehakte peterselie
zout
peper
2 eetlepels geraspte kaas

Bereiding

Snijd het kapje van de tomaten en lepel de zaden en het vruchtvlees eruit.
Bewaar de kapjes en het vruchtvlees.
Bak de ham en ui 3 minuten in de boter.
Roer de overige ingrediënten en het tomatenmoes erdoor.
Vul hiermee de tomaten, zet het kapje erop en zet ze 10-15 minuten in de oven (200 C).

Warme paprikasalade

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 rode paprika
1 gele paprika
1 ui
50 g groene olijven
1 teentje knoflook
6 eetlepels olijfolie
2 theelepels ansjovispasta
1 eetlepel tomatenpuree
½ theelepel suiker
2 eetlepels citroensap
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding
Snijd de paprika's en de ui in smalle ringen.
Halveer de olijven.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie en bak hierin de paprika- en uiringen tot ze zacht zijn.
Voeg de olijven, de knoflook, de ansjovispasta, de tomatenpuree, de suiker, het citroensap en peper toe en laat alles 1 minuut koken.
Laat even afkoelen en bestrooi met peterselie.

Waterzooi

Menugang	Nagerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kippeborsten
1¼ l court-bouillon van groenten
400 g prei
100 g selderij
100 g wortelen
1 uitje
100 g magere gevogeltebouillon (1 blokje + water)
40 g magere verse kaas
1 eidooier
peper
zout
muskaatnoot

Bereiding

Pocheer het kippevlees 25 minuten in de court-bouillon.
Laat uitlekken, verwijder het karkas en het vel en houd het vlees warm.
Maak de groenten schoon, snijd ze in fijne reepjes en stoof ze 15 minuten in een bodempje kippenbouillon, zonder toevoeging van vetstof gaar.
Verwarm de gevogeltebouillon, voeg de magere kaas toe en roer goed.
Neem de pan van het vuur en klop de eidooier door de bereiding.
Breng op smaak met peper, zout en muskaatnoot en voeg tot slot de groenten en het kippevlees toe.
Versier met gehakte bieslook.

Waterzooi met kip en asperges

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 uien
3 witten van prei
3 stengels van stoofselderij
100 g boter
peper
zout
nootmuskaat
1 kip
water
150 g champignons
½ kg asperges
1 l water
5 g zout
2 eidooiers
1½ dl room
150 g boter
4 beschuiten

Bereiding

Maak de groenten schoon, was ze en snijd ze in julienne.
Smelt 100 g boter en fruit de gesneden groeten hierin.
Voeg peper, zout en nootmuskaat toe, leg de kip bij de groenten en voeg water toe tot de kip onder staat.
Laat het geheel 1 uur koken.
Haal de kip uit de bouillon, verwijder de beenderen en het vel en snijd de kip in stukken.
Maak de champignons schoon, was ze en snijd ze in stukken.
Voeg de kip en de champignons bij de bouillon en houd de waterzooi warm, zonder te laten koken.
Schil en was de asperges.
Breng het water met 5 g zout aan de kook en kook de asperges hierin gaar.
Haal de asperges uit het kookwater en laat ze uitlekken.
Stapel de asperges op een schotel met de punten naar dezelfde kant.
Klop in een soepterrine de eidooiers met de room los en voeg er al roerend de waterzooi bij.
Smelt de boter.
Leg in voorverwarmde borden per persoon 1 beschuit en schep de waterzooi hierover.
Dien de slierasperges en de gesmolten boter afzonderlijk op.

Waterzooi op z'n Gents

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg beenderen of ribben (mager)
½ kg runderschenkel
3 l water
peper
zout
tijm
laurier
kruidnagel
1 kip
3 uien
3 stoofpreien
1 wit van selderij
4 wortelen
½ knolselderij
50 g boter
40 g boter
40 g bloem
2 l bouillon
2 eidooiers
¼ l room
50 g peterselie
50 g kervel

Bereiding

Zet het water op met de beenderen, de schenkel en de kruiden en kook dit 2 uur.
Maak intussen de kip schoon.
Doe de kip na 2 uur in de kookpan en laat nog 1 uur koken.
Maak de groenten schoon, was ze en snijd ze in julienne.
Smelt 50 g boter en laat de groenten hierin in 15 minuten gaar stoven.
Haal de gaar gekookte kip uit de kookpan, verdeel haar in stukken en houd die op een zeer laag vuurtje warm.
Zeef de bouillon.
Leng eventueel aan tot 2 l.
Smelt 40 g boter, neem de pan van het vuur en voeg al roerend 40 g bloem toe.
Zet de pan terug op het vuur en giet er al roerend de bouillon bij en voeg dan de gestoofde groenten toe.
Klop de room en de eidooiers los.
Neem een soepterrine, doe de room en de eidooiers daarin en giet er de gebonden bouillon op.
Leg de stukken kip erin en bestrooi deze met gehakte peterselie en gehakte kervel.
Dien op met beboterde sneetjes brood.

Waterzooi van kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kip
2 uien
½ knolselderij
2 preien
peper
zout
tijm
laurier
kruidnagel
100 g boter

Bereiding

Maak de kip schoon.
Maak de groenten schoon, was ze en snijd ze in stukken van ± 1 cm.
Zet de kip volledig onder water, voeg de groenten, de kruiden en de boter toe en laat ± 1½ uur koken.
Verwijder de tijm, laurier en de kruidnagel.
Haal de kip uit de bouillon en verdeel haar in stukken.
Leg deze in een soepterrine en giet er de groenten en de bouillon bij.
Dien op met beboterde sneetjes brood.

Waterzooi van riviervis

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg visafval (koppen, graten)
boter
1 grote ui
enkele takjes peterselie
2 laurierbladeren
½ koffielepel zwarte peperbolletjes
½ l witte wijn
2 l water
1 kleine knolselder
5 wortels
3 stoofpreien (alleen het wit)
zout
peper
1 takje tijm
1 dl room
3 eidooiers
1 eetlepel gehakte peterselie
500 g rivierpaling
500 g karperfilet
500 g snoekbaarsfilet

Bereiding

Smelt in een grote kookpot een klont boter en laat het in stukken gehakte visafval hierin samen met de fijngesneden ui ± 5 minuten stoven zonder te kleuren.
Voeg de in stukken gesneden peterselie, de laurier en de peperbolletjes toe en overgiet met de wijn en het water.
Breng aan de kook en laat op een zacht vuurtje ± 30 minuten koken.
Was en kuis intussen de knolselder, de wortels en de prei en snijd ze in julienne (reepjes van ± 2 mm bij ± 5 cm).
Smelt een klontje boter en stoof de groenten hierin half gaar zonder ze te kleuren.
Snijd de schoongemaakte en gespoelde vis in mootjes van ± 2 cm dikte (de paling in stukken van 5 cm) en schik ze op de groenten.
Leg hier en daar een klontje boter en overgiet alles met de gezeefde visbouillon.
Breng het geheel zachtjes aan de kook en voeg zout, peper en tijm toe.
Verwijder de vis, als hij na ± 10 minuten zacht is, met een schuimspaan en leg hem in een voorverwarmde soepterrine.
Breng de soep terug aan de kook, controleer nog even op smaak en roer er de room met de daarin geklopte eidooiers doorheen.
Overgiet de met wat gehakte peterselie gegarneerde vis hiermee.
Een witbiertje past hier uitstekend bij.

Waterzooi van vis 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg riviervis van allerlei soorten (zoals paling, karper, snoek,
lauw, barbeel, baars)
water en witte wijn in de verhouding 2/3 tot 1/3
3 wortelen
2 stoofpreien
peper, zout
tijm, laurier
cayennepeper
beschuit
50 g peterselie

Bereiding

Was de vis en verdeel hem in gelijke stukken.
Doe de gewassen vis in een kookpan en giet er de wijn en het water bij tot alles onder staat.
Maak de wortelen en de prei schoon, was ze en snijd ze in stukken.
Voeg deze samen met tijm, laurier, peper en zout bij de vis en laat alles 20 minuten koken.
Breng dan op smaak met cayennepeper.
Bind deze soep met fijngemalen beschuit en werk af met gehakte peterselie.

Waterzooi van vis 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
½ knolselderij
1 kg zoetwatervis van verschillende soorten
peper
zout
laurier, tijm, kruidnagel
100 g boter
¼ l witte wijn
water
1 snee brood of 2 eetlepels paneermeel

Bereiding

Maak de knolselderij en de ui schoon, was ze en snijd in julienne.
Maak de vis schoon en verdeel hem in stukken van ± 5 cm.
Doe de vis, de groenten, de kruiden en de boter in een hoge kookpan, overgiet met de witte wijn en voeg water bij tot alles onder staat.
Laat de vis 15 minuten pocheren.
Voeg dan de verbrokkelde snee brood of het paneermeel toe.
Dien op in een soepterrine.

Wattala uru mas badun (badun met varkensvlees)

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

Ingrediënten

500 g varkenslapjes in blokjes van 2 cm
50 g fijngesneden rode uitjes
2 fijngesneden teentjes knoflook
2½ cm zeer fijngehakte gemberwortel
1 stengel sereh of 1 theelepel serehpoeder
3 kerrieblaadjes
1 pijpje kaneel
1 dessertlepel wijnazijn
½ kopje kokosmelk of aangemaakte santen
2 eetlepels heet Sri Lankaans kerriepoeder
zout naar smaak

Bereiding

Voeg alle ingrediënten, behalve de kokosmelk samen in een pan en kook al roerend tot het vlees bijna gaar is.
Voeg, als het geheel tijdens het koken te droog wordt, ½ kopje water toe.
Voeg dan de kokosmelk toe en laat het 10 minuten sudderen.
Haal dan het vlees uit de pan en bak het in verhitte boter mooi bruin.
Doe het vlees terug in de curry en laat het gerecht sudderen tot de curry vrij droog en stevig is.
Serveer de curry warm tot heet.

Wiener rostbraten

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

Ingrediënten

4 lendebiefstukken (samen 750 g)
3 grote uien
2 eetlepels boter
peper
zout
paprikapoeder
½ citroen
1 ontvelde tomaat
1/8 l zure room
1 eetlepel bloem

Bereiding

Maak in de vette rand van de biefstukken met een scherp mesje enkele inkepingen, bestrooi ze met peper en zout, besprenkel ze met citroensap en leg ze op elkaar in de natgemaakte Römertopf.
Bak in een koekepan de in ringen gesneden uien in de hete boter goudgeel, verdeel deze met de in vieren gesneden tomaat over het vlees en giet er de zure room over.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven en stel de oven in op 220°C.
Smoor het vlees mals en leg het op een verwarmde schotel.
Doe het vocht over in een pannetje, bind het met de aangemengde bloem en maak de saus af met het citroensap, het paprikapoeder en zo nodig wat bouillon.
Dien deze schotel op met aardappelpuree en sla of fijne groente.

Variatietip: Bestrijk de vleeslagen met ansjovispasta en strooi er kappertjes en/of in schijfjes gesneden olijven over.

Witlof in de magnetron

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g witlof

Bereiding

Was het witlof en snijd het kegelvormige stuk uit de harde stronken.
Halveer de witlofstronkjes in de lengte als ze erg dik zijn.
U kunt het witlof ook in smalle reepjes snijden.
Leg het witlof in een schaal en voeg 1 eetlepel water toe.
Doe een deksel op de schaal en kook heet witlof 2 minuten op HOOG (100%).
Laat het witlof in de schaal 2 minuten nagaren.

Witte-bonensalade met tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 pot witte bonen (370 g)
1 ui
¼ citroen
1 blikje tonijn in olie (netto ca. 200 g)
1 eetlepel verse groene tapenade
(versgemalen) zwarte peper
1 pistolet

Bereiding

In wok bonen met vocht al omscheppend ca. 5 minuten verwarmen.
Ui pellen en in dunne ringen snijden.
Citroen schoonboenen en in partjes snijden.
Tonijn afgieten, olie opvangen en ca. 2 eetlepels van olie door tapenade roeren. In diep bord tapenade door bonen mengen.
Tonijn, uiringen en citroenpartjes erop leggen.
Bestrooien met peper.
Serveren met pistolet.

Witte bonensalade met basilicum

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

Ingrediënten

voor 3 personen

150 g ontbijtspek in blokjes
3 vleestomaten
2 uien
1 kleine krop sla
1 lblik witte bonen
5 eetlepels yoghurt
5 eetlepels mayonaise
1 theelepel gedroogde basilicum
zout
peper
6 toefjes en 1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Bak de spekblokjes in een droge koekepan op een laag vuur uit.
Halveer de tomaten, snijd een halve tomaat in partjes voor de garnering en snijd de rest in stukjes.
Pel de uien, snijd 1 ui in ringen voor de garnering en snipper de andere.
Was en droog de sla, houd een paar bladeren apart en snijd de rest in smalle repen.
Laat de bonen uitlekken.
Meng de yoghurt in een grote schaal met de mayonaise, de basilicum, peper en zout, de bonen, de stukken tomaat, de gesnipperde ui, de spekblokjes en de repen sla.
Leg de slabladeren op en schaal en schep de bonensalade in het midden.
Garneer de salade met de plakjes tomaat, de uiringen en de toefjes peterselie en strooi de gehakte peterselie erover.

Witte bonensalade uit Joegoslavië

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

Ingrediënten

350 g witte bonen
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels azijn
zout
peper

Bereiding

Week de witte bonen een nachtje in ruim koud water, kook ze in het weekwater in ± 1 uur gaar en laat ze goed uitlekken.
Doe de witte bonen met de kleingesneden ui in een slabak of in een schaal.
Roer van de olijfolie met de azijn en wat zout en peper in een kommetje een sausje.
Schenk de saus over de salade en schep alles voorzichtig dooreen.
Laat de salade voor het serveren ± 30 minuten op een koele plaats staan.

Witte bonenschotel met tortillachips

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
300 g rundergehakt
1 pot witte bonen in tomatensaus à 680 g
1 pot maïs à 180 g, uitgelekt
30 g tortillachips
50 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui op een halfhoog vuur al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin en rul.
Schep de witte bonen in tomatensaus en de maïs erdoor en verwarm alles al omscheppend.
Doe alles over in een ovenschaal en verdeel de tortillachips erover.
Bestrooi met de kaas en laat de kaas in de voorverwarmde oven (200 °C) smelten.
Serveer direct.

Wijnadvies: Tanguero, Malbec, Argentinië

Witte zalmfilet met romige Rodenbachsaus

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 stukken zalmfilet van 150 g (als voorgerecht, anders 200 g)
groentebouillon van 1 takje tijm, 1 laurierblad, 1 ajuin, 1 kruidnagel,
1 takje selder, enkele peterseliestaarten, 2 flessen Rodenbach,
peper en zout

voor het garnituur

½ kg julienne van wortelen
julienne van 2 stengels prei
1 kg verse mosselen, gaar gemaakt met een flinke scheut
Rodenbach
¼ l room

Bereiding

Laat de porties zalmfilet in de vooraf klaargemaakte groentebouillon ± 10 minuten zachtjes koken.
Haal de vis uit de pan en houd hem op een schotel warm.
Bereid intussen de mosselen voor het garnituur en haal ze uit de schelpen.
Laat het mosselkookvocht tot op de helft inkoken.
Snijd de groentejulienne en stoof die gaar.
Laat een deel van het kookvocht van de zalmfilets tot op de helft inkoken.
Maak een beetje blonde roux met 1 lepel boter en 1 lepel bloem.
Bevochtig met het ingekookte mosselvocht en de ingekookte visbouillon en laat onder voortdurend roeren tot op de gewenste dikte inkoken.
Breng op smaak met peper en zout.
Voeg tenslotte de room, de groentejulienne en de mosselen toe.
Schik de zalmfilets midden op een dienschotel en nappeer met de romige Rodenbachsaus.
Breng rondom een krans duchesse aardappelen aan en bestrooi het geheel met peterselie.
Duchesse aardappelen kunt u ook door gekookte aardappelen vervangen; geef die er apart bij.
Serveer met een Rodenbach.

Worteltjes in de magnetron

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g worteltjes
een klontje boter
peterselie

Bereiding

Schrap en was de worteltjes, snijd dikke wortels in de lengte door.
Doe de worteltjes in een schaal met deksel en kook ze 7 minuten op HOOG (100%).
Laat de worteltjes in de schaal 3 minuten nagaren en maak de groente af met een klontje boter en wat peterselie.

Zachte kruidenvinaigrette

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop een vinaigrette van 2 theelepels mosterd, 1 eetlepel sinaasappelsap, 1 mespuntje suiker, 4 eetlepels (olijf)olie, 1 eetlepel gehakte peterselie, 1 eetlepel fijngeknipte bieslook en wat peper en zout. Serveer de dressing bij een sla naar keuze.

Zalm met witbiersaus

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

Ingrediënten

4 stronkjes witloof
1 eetlepel suiker
nootmuskaat, zout, peper
1 pot visfond (380 ml)
1 bekertje crème fraîche (200 ml)
2 eetlepels zachte boter
2 eetlepels bloem
4 stukken zalmfilet á ± 200 g
1 eetlepel olie
2 dl Hoegaarden witbier
25 g gezouten witte amandelen

Bereiding

Maak het witloof schoon, was het en snijd het klein.
breng in een pan het witloof met de suiker, nootmuskaat, zout, peper en 2 eetlepels water aan de kook. Verhit het al roerend tot het witloof licht begint te bruinen en kook het afgedekt op laag vuur in ± 20 minuten gaar.
Laat de fond intussen in een pan onafgedekt op hoog vuur tot ± 2 dl inkoken.
Roer de crème fraîche erdoor en laat nog ± 5 minuten zachtjes doorkoken.
Meng 1 eetlepel boter met 1 eetlepel bloem.
Bestrooi de zalm met de rest van het bloem.
Verhit in een koekenpan de olie en de rest van de boter en bak de zalm in ± 8 minuten gaar; keer de vis halverwege.
Hak de amandelen fijn.
Meng het boter-bloemmengsel al roerend door de saus en roer er het bier en
de amandelen door.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel het witloof over 4 borden, leg de zalmfilet erop en schep er op elk bord 3 eetlepels saus omheen.
Geef de rest van de saus er apart bij.
Serveer met gekookte aardappelen.

Zalmfilet met prei en Den Sschelen Os Tripel

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g zalmfilet
250 g wit van de prei
2 eetlepels roomboter
2 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel grove mosterd
1 flesje Den Schelen Os Tripel van 33 cl
5 eetlepels crème fraîche
peper uit de molen
zout naar smaak

Bereiding

Snijd de zalmfilet in dunne plakken en smeer ze in met weinig zout en peper uit de molen.
Verhit 2 eetlepels boter en olie in een koekenpan en bak de plakken zalmfilet hierin om en om.
Doe er de helft van het bier bij en gaar de plakjes zalm hierin ± 5 minuten.
Haal ze eruit en houd ze warm.
Voeg de mosterd, de rest van het bier en het fijngesneden wit van de prei aan het stoofvocht toe en laat 10 minuten stoven.
Roer tenslotte de crème fraîche door het stoofvocht en laat de saus wat inkoken.
Doe de plakken zalm terug in het stoofvocht en voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe.
Serveer met aardappelkroketjes, gestoofde reepjes venkelknol en gestoofde bleekselderij.
Drink er een goed gekoeld glas Den Schelen Os Tripel bij van de Maasland Brouwerij uit Oss.

Zalmforel met knoflookboter

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

Ingrediënten

½ pakje boter
4-6 uitgeperste teentjes knoflook
½ eetlepel fijngehakte selderij
1 eetlepel fijngesnipperde peterselie
zout
peper
4 zalmforellen

Bereiding

Roer in een kom de boter zacht en voeg de knoflook, selderij, peterselie en wat zout en peper toe.
Spoel de zalmforellen onder koud stromend water af en dep ze met keukenpapier droog.
Wrijf de binnenkant van elke forel met de knoflookboter in.
Spreid op het aanrecht 4 vellen aluminiumfolie uit, met de glimmende kant naar boven, leg de zalmforellen hierop en vouw het folie dicht.
Leg de pakketjes, met de sluitkant naar boven, op het rooster van de barbecue en laat de vis in ± 20 minuten gaar worden.
Lekker met gekookte krielaardappeltjes en geglaceerde worteltjes.

Zalmmousse 1

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

Ingrediënten

1 blikje roze zalm á 400 g
3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels yoghurt
1 eetlepel ui (geraspt of sap)
1 eetlepel fijngehakte kappertjes
1 eetlepel Worcestershiresaus
4 druppels tabasco
peper naar smaak
1 eetlepel citroensap
3 blaadjes gelatine
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Laat de zalm uitlekken, verwijder ongerechtigheden als graat en velletjes en maak de uitgelekte zalm zeer fijn.
Voeg alle overige ingrediënten toe, behalve de gelatine, en meng alles goed.
Week de gelatine een paar minuten in koud water, knijp hem uit en smelt hem op een laag vuur in een pannetje in een bodempje water.
Roer de gelatine dan goed door de zalmmousse.
Doe de zalmmousse in één of meer decoratieve schaaltjes of kommetjes, laat de mousse in de koelkast opstijven en garneer met schijfjes citroen, een toefje peterselie, komkommer en radijsjes.
Serveer met geroosterd brood en/of stokbrood.

Zalmmousse 2

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

Ingrediënten

1 blik (liefst rode) zalm á 200 g
3 blaadjes gelatine
2 eetlepels mayonaise
½ eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel citroensap
zout
peper
tabasco
2 eetlepels droge witte wijn
1/8 l slagroom
50 g waterkers
een potje zalmeitjes

Bereiding

Laat de zalm uitlekken (vang het vocht op) en verwijder de velletjes en de graatjes.
Pureer het visvlees samen met het opgevangen vocht.
Voeg de mayonaise, de tomatenpuree en het citroensap toe en maak het geheel pittig op smaak met zout, peper en tabasco.
Week de gelatineblaadjes in ruim water tot ze zacht zijn.
Verhit de wijn, los hierin, van het vuur af, de goed uitgeknepen blaadjes gelatine op en roer dit door de zalmpuree.
Klop de slagroom bijna stijf en schep die door de puree.
Spoel vier visvormpjes (± 1 dl inhoud) met koud water om en verdeel de vismousse erover.
Strijk het glad, dek de vormpjes met plasticfolie af en laat de mousse in ± 3 uur in de koelkast opstijven.
Stort elk vormpje op een bordje, leg er wat waterkers omheen en garneer met wat zalmeitjes.

Zalmmousse 3

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

Ingrediënten

1 ui
1 groot blik zalm
2 zakjes poedergelatine
2 kopjes water
sap van ½ citroen
dille
1/8 l slagroom
¼ l mayonaise
rode en groene paprika
dille

Bereiding

Snipper de ui zeer fijn.
Verwijder de ongerechtigheden van de zalm en doe de zalm in een grote kom.
Voeg de gelatine, het kokendhete water, het citroensap, de ui en wat gehakte dille toe en mix dit door elkaar.
Schenk er de slagroom en de mayonaise bij en mix nog geruime tijd (hierdoor wordt de mousse luchtig).
Schep het mengsel in een ingevette pudding- of cakevorm en laat de mousse in de koelkast opstijven.
Stort de mousse op een schaal en garneer met reepjes rode en groene paprika en takjes dille.

Zalmmousse 4

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

Ingrediënten

2 moten zalm (totaal ± 400 g)
6 g gelatine
4 eetlepels mayonaise
1/8 l licht opgeklopte slagroom
zout
peper
citroensap
1 theelepel mosterd

Bereiding

Pocheer de vis in 15 minuten gaar, laat afkoelen, verwijder het vel en de graten en maal de vis met een mixer of blender fijn.
Los de gelatine in 1 dl warm water op en laat afkoelen.
Meng de mayonaise en de slagroom met 1 eetlepel citroensap, roer er de opgeloste gelatine door en meng dit alles door de fijngemalen zalm.
Breng op smaak met peper, zout en mosterd.
Zeg de mousse koud weg.

Tip: Als u de mousse in een met koud water omgespoelde kom doet, kunt u hem later makkelijker op een schaal storten.

Zalmschnitzel met tomatensaus

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

Ingrediënten

4 dunne zalmfilets (125 g elk, ca. 1 cm dikte)
2 citroenen
6 vleestomaten
6 eetlepels fijngeknipte bieslook
zout
peper
4 oude witte boterhammen
50 g cashewnoten
1 ei
8 eetlepels bloem
50 g boter

Bereiding

Snijd van 1 citroen 8 schijfjes en pers de andere citroen uit.
Snijd de tomaten in stukjes en meng ze met het citroensap, het bieslook en voeg zout en peper naar smaak toe.
Spoel de zalmfilets af onder de koude kraan en dep ze droog.
Snijd de korsten van de boterhammen.
Verkruimel in een keukenmachine of met de staafmixer de boterhammen, de cashewnoten en een ½ theelepel zout.
Klop het ei los met een beetje water.
Wentel de zalmfilets door de bloem, haal de zalmfilets door het ei en wentel ze vervolgens door het cashewnotenmengsel zodat ze helemaal bedekt zijn.
Breng op dezelfde manier nog een laagje aan.
Verhit de boter in 2 ruime koekenpannen, wacht tot een groot deel van het schuim is weggetrokken.
Bak de zalmfilets (2 per pan) in ca. 5 minuten aan beide kanten goudbruin.
Leg op elke zalmschnitzel 2 schijfjes citroen en geef de tomatensaus er apart bij.
Lekker met gebakken krieltjes en kort gekookte broccoli.

Wijnadvies: Alsace Riesling, droge, zuivere witte wijn. Gastronomische wijn bij uitstek.

Zalmtaartje 1

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

Ingrediënten

2 grote vastkokende aardappelen
3 eetlepels (olijf)olie
15 g verse dille
1/8 l zure room
zout
tabasco
± 200 g gerookte zalmfilet
1 kleine ui
1 eetlepel zwarte imitatie-kaviaar (potje á ± 50 g, Novo Mare)
keukenpapier

Bereiding

Boen de aardappelen onder koud stromend water goed schoon.
Snijd van de aardappelen 12 dunne plakjes van ± 3 mm dik, de rest wordt niet gebruikt.
Dep de plakjes met keukenpapier droog.
Verhit de olie in een koekepan, bak de helft van de plakjes aardappel in ± 4 minuten aan beide kanten bruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Bak de andere aardappelplakjes op dezelfde manier.
Knip de dille in een kommetje fijn, meng de zure room erdoor en breng het mengsel op smaak met zout en tabasco.
Snijd de zalm in repen van ± 1½ cm breed.
Pel en snipper de ui.
Schep in een kom de zalm, de ui en de helft van de zure room door elkaar en zet dit tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Leg op 4 borden elk 1 aardappelplakje en verdeel hier de helft van het zalmmengsel over.
Leg hierop een plakje aardappel en schep daar de rest van het zalmmengsel op.
Dek af met een laatste plakje aardappel.
Roer door de rest van het zure roommengsel 1 eetlepel water en schep dit over de taartjes.
Garneer de taartjes met de kaviaar.

Zalmtaartje 2

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

Ingrediënten

2 grote vastkokende aardappelen (Lady Christl)
3 eetlepels (olijf)olie
15 g verse dille
1/8 l zure room
zout
tabasco
200 g gerookte zalmfilet
1 kleine ui
1 eetlepel zwarte imitatie-kaviaar (potje á ± 50 g, Novo Mare)
keukenpapier

Bereiding

Boen de aardappelen onder koud stromend water goed schoon, snijd er 12 dunne plakjes van ± 3 mm dik van (de rest wordt niet gebruikt) en dep die met keukenpapier droog.
Verhit de olie in een koekepan, bak de helft van de plakjes aardappel in ± 4 minuten aan beide kanten bruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Bak zo ook andere aardappelplakjes.
Knip de dille in een kommetje fijn, meng de zure room erdoor en breng het op smaak met zout en tabasco.
Snijd de zalm in repen van ± 1½ cm breed.
Pel en snipper de ui.
Schep in een kom de zalm, de ui en de helft van de zure room door elkaar en zet dit tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Leg op 4 borden elk 1 aardappelplakje, verdeel daarover de helft van het zalmmengsel, leg er een plakje aardappel op, schep er de rest van het zalmmengsel op en dek af met een laatste plakje aardappel.
Roer door de rest van het zure roommengsel 1 eetlepel water en schep dit over de taartjes.
Garneer de taartjes met de kaviaar.

Zalmtimbaaltjes

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

Ingrediënten

250 g gerookte zalm
1 krop groene lollosla
1 tomaat
1 stronk broccoli
1 komkommer
1 bosje radijsjes
½ l room
1 citroen
peper
zout

Bereiding

Bekleed 6 potjes van 6 cm doorsnee en een hoogte van 4 cm volledig met de gerookte zalm.
Snijd de sla in dunne reepjes, maar houd enkele blaadjes heel voor de garnering.
Pel de tomaat en snijd hem in reepjes.
Snijd de komkommer en de radijsjes in blokjes en in enkele dunne plakjes.
Verdeel de broccoli in kleine bloempjes en kook die gaar.
Klop de room met citroensap, peper en zout op; de room mag licht vloeibaar blijven.
Vul de zalmpotjes met de gesneden sla, tomaat, komkommer, radijsjes en broccoli en laat alles in de koelkast 1 uur opstijven.
Stort de timbaaltjes dan op koude borden en garneer met de rest
van de groenten.
Geef er warme toast en wat room bij.

Zeebaars in vijfkruidensaus

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 eetlepel vissaus
1 eetlepel Shaoxing-rijstwijn of droge sherry
1 eetlepel oestersaus
1 theelepel zeer fijn gehakte gember
2 sjalotten
2 theelepels vijfkleurenpoeder
2 zeebaarsfilets
arachideolie
zout
zwarte peper

Bereiding
Koop een gefileerde zeebaars.
Normal zal de visboer de zeebaars ontschubben.
Het onderliggend vel wordt bij het bakken zeer krokant en is verschrikkelijk lekker.
Hak de gember en de sjalotten zeer fijn.
Voeg de andere saus/marinade-ingrediënten samen en meng goed door elkaar.
Snijd de visfilets in dunne plakjes.
Doe deze in een kommetje en overgiet met de marinade.
Dek af en laat ± 1 uur marineren.
Giet de vis in een zeef of vergiet en laat uitlekken.
Doe het marinadevocht in een pannetje en verwarm het.
Zet de wok op het vuur, maar laat hem deze keer niet gloeiendheet worden en doe er de olie in.
Dep de uitgelekte vis eventueel nog even af met keukenpapier en bak
voorzichtig ± 1 minuut tot je ziet dat het vel knapperig wordt.
Schep de gebakken vis op een bord, overgiet met de saus en versier met versgesneden ringetjes pijpajuin.

Zeebanket

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

Ingrediënten

2 fijngesnipperde uien
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 blik stukjes gepelde tomaat (400 gr)
3 eetlepels fijngesnipperde peterselie
2 theelepels gehakte verse tijm of ½ theelepel gedroogde
1 laurierblad
een stukje sinaasappelschil
500 g kabeljauwfilet in stukken
100 g gepelde Noorse garnalen
100 g gepelde grote Chinese garnalen
100 g gekookte mosselen
olijfolie
1 dl visbouillon (van een blokje)
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Bekleed de bodem van een aluminium grillschaal met een extra dubbelgevouwen vel aluminiumfolie en doe de ui, knoflook, tomaat, 1 eetlepel peterselie, tijm, het laurierblad en het stukje sinaasappelschil erin. Leg hier bovenop de stukken kabeljauwfilet, garnalen en mosselen en besprenkel met de olijfolie en visbouillon en strooi er wat zout en versgemalen peper over.
Bedek de grillschaal met aluminiumfolie, plaats de schaal op het rooster boven een gloeiendheet vuur en laat ± 15 minuten koken.
Leg op elk voorverwarmd soepbord wat stukjes stokbrood en schenk het kokendhete zeebanket erover.
Garneer met de rest van de peterselie.

Zeeduivel met witlof en Gueuze

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

Ingrediënten

600 g netto gereinigde zeeduivel
1 scheut arachideolie
2 soeplepels bloem
4 witlofstronken
¼ citroen
½ sjalot
2 dl goede Gueuze
300 g boter
250 g room
1 tomaat
10 g kervel
zout
peper met de molen fijn gedraaid

Bereiding

Doe de gehakte sjalot met de fijngemalen peper en de Gueuze in een pannetje, laat inkoken, bevochtig met de room, laat inkoken en voeg er vervolgens, onder goed roeren, stuk voor stuk enkele klontjes boter bij.
Snijd het witlof in grote juliennestukken, was ze met gecitronneerd water, laat ze uitdruppen en stoof ze enkele minuten in boter.
Houd ze warm.
Snijd de zeeduivel in lapjes, was ze goed en droog ze af.
Wentel de lapjes in de bloem, zout en peper ze, bak ze 5 minuten in de pan en houd ze warm.
Leg het witlof in het midden van de warme borden, schik er de zeeduivellapjes rond, overgieten ze lichtjes met de saus en versier met de in dobbelsteentjes gesneden geschilde tomaat en kervelplukjes.

Zigeunerschotel kalfsvlees

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

Ingrediënten

500 g kalfsvlees aan stukjes
½ groene paprika
½ rode paprika
1 ui en een stukje prei
100 g ontbijtspek
zout
peper
paprikapoeder
1 teentje knoflook
25 g boter

Bereiding

Was de groenten, laat ze uitlekken en snijd ze fijn.
Snipper het ontbijtspek en doe dit samen met de boter in de pan.
Strooi er meteen peper, zout en paprikapoeder over.
Zet het vuur laag en bak het spek een beetje uit.
Voeg nu het vlees toe en laat het op een matig vuurtje met de deksel schuin op de pan in 30 minuten gaar worden.
Draai het vuur nu hoog en voeg de groenten en de knoflook toe.
Laat alles nu nog even lekker doorbakken.

Zoetzure komkommer met sesamzaad

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

Ingrediënten

1 komkommer
zout
1½ dl rijstazijn (of witte wijnazijn)
150 g suiker
1 eetlepel geraspte gember
1 kruidnagel
3 eetlepels sesamzaad

Bereiding

Snijd de komkommer in reepjes van 5 cm bestrooi die met zout en laat ze uitlekken.
Breng de azijn met de suiker en de specerijen aan de kook.
Voeg de komkommer toe, kook die in een paar minuten glazig en laat afkoelen.
Rooster in een droge koekepan het sesamzaad licht en strooi het over de komkommer.

Zomerse kalkoensalade

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

Ingrediënten

300 g kalkoenborstfilet
½ eetlepel cajunkruiden
2 eetlepels olie
1 avocado
4 kerstomaatjes
250 g friséesla
2 eetlepels dragonazijn
1 dl sinaasappelsap
2 theelepels Zaanse mosterd
3 eetlepels hazelnootolie
75 g hazelnoten
zout
peper

Bereiding

Wrijf de kalkoenfilet in met cajunkruiden.
Verhit de olie in een koekepan en bak de kalkoenfilet in ± 15 minuten bruin en gaar. Keer ze regelmatig.
Schil de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in de lengte in plakken.
Was de tomaatjes en snijd ze in vieren.
Verdeel de friséesla over 4 borden en rangschik de plakken avocado en de partjes tomaat erop.
Leg de kalkoenfilet op een plank en roer de azijn, het sinaasappelsap en de mosterd door het bakvet.
Breng dit aan de kook en roer de aanbaksels los.
Klop er van het vuur af de hazelnootolie door en breng de saus op smaak met zout en peper.
Snijd de kalkoenfilet in dunne plakken, leg die op de sla en schenk de saus erover.
Rooster de hazelnoten in een droge koekepan goudbruin en verdeel ze over de salade.
Lekker met bruin stokbrood.

Zomerse uiensoep

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

Ingrediënten

1 eetlepel Koudgeperste olijfolie
4 bosjes voorjaarsui, het wit in stukjes van 3 cm, het groen in rondjes
2 l ongezouten kippenbouillon
1 takje dragon
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Verhit de olie in een zware steelpan op een matig vuur.
Doe het wit van de voorjaarsuien erin en sauteer dat ± 2 minuten tot de ui zacht is.
Giet de bouillon erbij en voeg de steeltjes van de dragonblaadjes, het zout en wat peper toe.
Zet het vuur wat lager en laat het mengsel zonder deksel op de pan 30 minuten sudderen.
Haal dan de steeltjes van de dragon uit de soep en voeg de dragonblaadjes en het groen van de voorjaarsui toe.
Laat de soep nog ± 4 minuten opstaan tot het groen van de voorjaarsui zacht is.

Zomerstamppotje met Italiaanse gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels
2 preien
250 g sperziebonen
½ bakje cherrytomaatjes (à 250 g)
2 pakjes Italiaanse gehaktballetjes (à 230 g)
5 eetlepels olijfolie
3 eetlepels grove mosterd
zout
peper

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in gelijke stukken snijden.
Aardappels in weinig water in ca. 20 minuten gaar koken.
Intussen prei schoonmaken en in dunne ringen snijden.
Prei wassen en laten uitlekken.
Sperziebonen wassen, schoonmaken en halveren.
Bonen in bodem water in ca. 10 minuten beetgaar koken.
Prei laatste 5 minuten op bonen leggen en meekoken.
Cherrytomaatjes wassen en in partjes snijden.
Gehaktballetjes opwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Aardappels afgieten en met olie en mosterd tot puree stampen.
Bonen en prei afgieten en door puree scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Tomaatjes erdoor scheppen.
Stamppot in vier kommen scheppen.
Saus door gehaktballetjes scheppen en gehaktballetjes erover verdelen.

Zonnevis met Duvel

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

Ingrediënten

100 g zonnevis per persoon
½-¾ l Duvel
4 dl visbouillon
¼ l room
verse dragon
verse peterselie
500 g champignons
20 g vetstof
2 grote appelen

Bereiding

Breng de visbouillon met het bier aan de kook, kruid met peper en zout en pocheer hierin de vis.
Haal de vis uit de bouillon, dek af met aluminiumfolie en houd de vis in een oven van 50°C warm.
Voeg de room bij het kookvocht en laat het inkoken.
Was de champignons, snijd ze in reepjes en stoof die vervolgens gaar.
Snijd de gewassen en geschilde appelen in blokjes en voeg die bij de saus.
Kruid met de dragon en peterselie en laat de appelen gaar koken.
Voeg tenslotte de champignons, zonder kookvocht, bij de saus.
Schik de vis op een bord en schenk er de saus over.
Versier met peterselie, dragon en eventueel met bieslook.
Dien op met een weinig puree of stokbrood.

Variatietip: Vervang de zonnevis door roodbaars, dorade of kabeljauw en de Duvel door Lucifer.

Zonnige krabsalade met mango

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer
zout
500 g krabscharen
2 eetlepels ciderazijn
1 eetlepel honing
½ Spaans pepertje
2 eetlepels verse bieslook
1 bosje waterkers
1 mango

Bereiding

Snijd de komkommer doormidden, verwijder de zaadjes en snijd de komkommerhelften in dunne schijfjes.
Bestrooi ze met wat zout en laat ze in een vergiet een half uur uitlekken.
Haal het krabvlees uit de scharen en verwijder het kraakbeen.
Meng de ciderazijn door de komkommer en voeg de honing, het fijngesneden Spaanse pepertje en de gehakte bieslook toe.
Verdeel de komkommer, de krab, de waterkers en de in reepjes gesneden mango over 4 borden en dien op met wat mayonaise.

Zonnige salade met aardbeien en frambozenazijn

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

Ingrediënten

1 theelepel mosterd
2 eetlepels arachide-olie
1 koffielepel frambozenazijn
1 bakje luzernescheuten (100 g)
1 bakje radijsscheuten (50 g)
1 blik palmharten (uitgelekt ± 220 g)
24 mooie aardbeien van gelijke grootte
4 sneetjes brood om te roosteren
boter
100 g (± 12 plakjes) Grisonvlees
peper
zout

Bereiding

Roer voor de vinaigrette de mosterd met de olie los, voeg er de frambozenazijn aan toe en breng op smaak met peper en zout.
Spoel de luzerne- en radijsscheuten af, laat ze uitlekken en meng er de vinaigrette door.
Laat de palmharten uitlekken en snijd ze in rondjes van ± 2 cm dik.
Was de aardbeien en laat ze uitlekken.
Steek uit het brood vormpjes naar keuze, besmeer deze met boter en rooster ze.
Leg in het midden van 4 borden een bedje van de scheuten, plooi de plakjes Grisonvlees in de helft en schik deze op de scheuten.
Leg er afwisselend een rondje palmhart en een aardbei omheen.
Serveer de toastjes er apart bij.

Tip: Grisonvlees is gedroogd, mager rundvlees uit de Alpen. Het is verkrijgbaar bij de slager of in warenhuizen.
Radijsscheuten zijn kleiner dan sojascheuten en pikanter van smaak.
U kunt sojascheuten wel als vervangmiddel gebruiken.

Zuur van komkommer

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

Ingrediënten

1 komkommer
1 dl water
1 eetlepel azijn
1 theelepel suiker
zout

Bereiding

Schil de komkommer en snijd of schaaf hem in niet al te dunne schijfjes.
Zet het water op met de azijn, suiker en wat zout en breng dit aan de kook.
Giet het azijnwater over de schijfjes komkommer en laat het zuur koud worden.

Zuurkool-kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g wijnzuurkool
2-3 zoetzure appels
300-400 g gemarineerde kipfilet
450 g kant-en-klare aardappelgolfjes, -blokjes of -schijfjes
(koeling)
1½ eetlepel cajunkruiden

Bereiding

Laat de zuurkool in een zeef uitlekken.
Schil de appels, boor de klokhuizen eruit en snijd de appels in dunne plakjes.
Snijd de kipfilet in stukjes en schep die door de zuurkool.
Vet een magnetronschaal in, doe er de helft van het zuurkool-kipmengsel in, strijk het glad en bedek het met een laag appelschijfjes.
Verdeel er de helft van de aardappelgolfjes over en bestrooi met cajunkruiden.
Herhaal dit met het restant.
Laat de schotel, afgedekt, in de magnetron op vol vermogen (700 Watt) in 10-15 minuten door en door heet en gaar worden.

Zuurkool met kip

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

Ingrediënten

1 gele paprika
1 rode paprika
500 g zuurkool
6 jeneverbessen
zout
versgemalen peper
1 eetlepel boter
2 dl appelsap
4 kippenpoten
½ theelepel paprikapoeder

Bereiding

Week de Römertopf volgens de gebruiksaanwijzing.
Verwarm de oven voor op 225°C.
Snijd de paprika's in kleine stukjes, trek de zuurkool met 2 vorken uit elkaar, maal er peper over en schep er de paprikastukjes en de jeneverbessen door.
Vet de Römertopf in, schep er het zuurkoolmengsel in en schenk er het appelsap over.
Verwijder het vel van de kippenpoten, wrijf ze met zout, peper en paprikapoeder in en leg ze op de zuurkool.
Leg het deksel op de pot en laat de schotel in het midden van de oven in ± 1¼ uur gaar worden.
Geef er gekookte aardappelen bij.

Zuurkoolmaaltijdsoep

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

Ingrediënten

500 g zuurkool
1 l bouillon
250 g gekruid gehakt
250 g katenspek
50 g bakboter
1 theelepel mosterd
500 g aardappelen
100 g wortelen
1 ui
1 stukje prei van ± 10 cm
peper
zout

Bereiding

Spoel de zuurkool onder koud water af en laat ze uitlekken.
Maak van het gehakt ± 12 balletjes.
Snijd de ui en de prei klein.
Doe de boter in een diepe pan en fruit hierin de ui en de prei.
De gehaktballetjes mogen er meteen bij.
Schil de aardappelen en snijd ze in grove stukken.
Doe hetzelfde met de wortel.
Snijd het katenspek in kleine dobbelsteentjes.
Breng alle ingrediënten over in de pan van de gehaktballetjes en giet de bouillon erbij.
Breng de soep aan de kook, sluit de pan en laat de soep op laag vuur in ± 45 minuten gaar worden.
Proef nog even na, er zal waarschijnlijk peper en misschien wat zout bij moeten.

Zuurkoolsoep met casselerrib

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hongaars	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 eetlepels boter
75 g gesnipperde (rode) uien
1 uitgeperst teentje knoflook
300 g zuurkool
1 theelepel komijn
½ theelepel suiker
½ eetlepel paprikapoeder (mild)
2 dl runderfond (pot á 4 dl)
50 g gerookte spekreepjes
1¼ dl Room Culinair
200 g casselerrib in blokjes(vleeswaar)
zout
peper
1 rode paprika in blokjes

Bereiding
Verhit de boter en bak de ui en de knoflook hierin ± 2 minuten.
Voeg de zuurkool, de komijn, de suiker en het paprikapoeder toe en bak die 1 minuut mee.
Schenk er de fond en 1 ½-2 dl water bij, voeg het spek toe en laat de soep ± 15 minuten koken.
Voeg de room en de casselerrib toe en warm die ± 5 minuten mee.
Breng de soep op smaak met zout en peper en bestrooi haar met de paprikablokjes.

Zuurkoolsoep met Gelderse rookworst

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

Ingrediënten

300 g rookworst (rauw of gekookt)
2 sneetjes bruin brood
1 ui
50 g bakboter
500 g zuurkool uit het vat
2 laurierblaadjes
½ l bouillon
1 blikjes mandarijntjes

Bereiding

Als u een rauwe rookworst heeft gekocht, wel die dan eerst in ± 25 minuten gaar in water dat net tegen de kook aan is.
Laat hem daarna afkoelen.
Laat de zuurkool uitlekken.
Laat de mandarijntjes uitlekken en bewaar het sap.
Maak de ui schoon en snijd hem in stukjes.
Verwarm de helft van de boter en fruit de ui erin.
Voeg de uitgelekte zuurkool, de bouillon, het mandarijnsap en de laurierblaadjes toe, sluit de pan en laat de inhoud ± 30 minuten heel zachtjes sudderen.
Snijd de korstjes van de boterhammen en snijd de boterhammen in dobbelstenen.
Snijd de rookworst in plakjes en daarna in reepjes.
Verhit de rest van de boter en bak het brood en de worst op hoog vuur even aan.
Voeg vlak voor het opdienen de mandarijntjes, het brood en de worst aan de soep toe.

Zwitserse maaltijdsoep

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

Ingrediënten

25 g gedroogde groene erwten
25 g sperziebonen
75 g gekookte ham
1 laurierblaadje
2 kruidnagels
3 uien
2 eierdooiers
2 teentjes knoflook
50 g vet
125 g worteltjes
125 g bloemkool
125 g spruitjes
125 g aardappelen
¼ dl slagroom

voor de balletjes

50 g boter
1 ei
80 g bloem
2-3 eetlepels slagroom
zout
peper
nootmuskaat

Bereiding

Week de gedroogde erwten en sperziebonen met de ham en de kruiden één nacht in 1 l koud water.
Hak de geschilde uien en de teentjes knoflook en fruit ze in hete boter goudgeel.
Voeg alle verse groenten eraan toe en laat ze 2 minuten smoren.
Voeg er de geweekte ingrediënten en het vocht aan toe en laat 35 minuten koken.
Haal de ham eruit, snijd hem in reepjes en voeg die er weer aan toe.
Bind de soep met de eierdooiers, die eerst met slagroom zijn vermengd; laat niet meer koken.
Roer voor de balletjes de boter tot crème, roer daar het ei, de bloem en de slagroom door en kruid dit.
Vorm van deze massa met een theelepel balletjes en laat die in gezouten water 5 minuten zachtjes koken.
Haal de balletjes met een schuimspaan uit het water en laat ze in de soep glijden.

Compressed by PDF24