



110 recepten
(Carta2005-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappelpartjes met spinazie en geitenkaas
2. Aardappelsalade met Ardennerham
3. Aardappelsalade met bieten en kip
4. Aardappelsalade met kip en pijnboompitten
5. Agneau aux aromates (lam met aromaten)
6. Agneau aux courgettes (lam met courgettes)
7. Agneau à l'Indonesienne (Indonesisch lam)
8. Agneau à la Finlandaise (lam op z'n Fins)
9. Agneau de lait sauté à l'oseille (gesauteerd zuiglam met zuring)
10. Asperges met zalm en aardappelpuree
11. Asperges op crostini met ricotta en doperwten
12. Bananas au rhum (bananen met rum)
13. Baron d'agneau aux champignons (lamsbaron met champignons)
14. Baron d'agneau à la Limousine (lamsbaron uit Limousin)
15. Baron d'agneau à la Périgourdine (lamsbaron uit de Périgord)
16. Baron d'agneau à la Piémontaise (lamsbaron uit Piëmont)
17. Bavarois au café (bavarois met koffie)
18. Bavarois au caramel et au pralin (bavarois met caramel en praline)
19. Bavarois au chocolat (bavarois met chocolade)
20. Bavarois au citron (bavarois met citroen)
21. Bavarois aux fraises (bavarois met aardbeien)
22. Bavarois à l'abricot (bavarois met abrikozen)
23. Bavarois à l'ananas (bavarois met ananas)
24. Bavarois à l'orange (bavarois met sinaasappel)
25. Bavarois à la mandarine (bavarois met mandarijntjes)
26. Blanquette d'agneau (blanquette van lam)
27. Bollinotoetje met verse vruchten
28. Broccolipuree met Catalaanse worstjes
29. Broodje kibbeling met wortelsla
30. Broodje met romige vleesreepjes
31. Caesar salade 5
32. Cajunfilet met maïssalade
33. Cari d'agneau à l'Indienne (Indische lamskerrie)
34. Charlotte Africaine (Afrikaanse charlotte)
35. Chocolademousse met granita van appel en mintmeringue
36. Chocoladetaart met gemalen amandelen (Torta caprese)
37. Citroen-roomkwark
38. Courgette gevuld met pilavrijst
39. Côtelettes d'agneau à l'anglaise (Engelse lamskoteletten)
40. Côtelettes d'agneau à l'Australienne (Australische lamskoteletten)
41. Côtelettes d'agneau à l'Indienne (Indische lamskoteletten)
42. Côtelettes d'agneau grillées (gegrillde lamskoteletten)
43. Côtelettes d'agneau marinées (gemarineerde lamskoteletten)
44. Côtelettes d'agneau panées (gepaneerde lamskoteletten)
45. Crêpes au citron (flensjes met citroen)
46. Crêpes des chertreux (flensjes met chartreuse)
47. Curry d'agneau (kerrie van lam)
48. Dopewten met kropsla en sjalotten
49. Dubbelgebakken kaassouffle met roergebakken asperges in balsamico
50. Eendenborst met sherrysaus en olijven
51. Epaule d'agneau à la Créole (Créoolse lamsschouder)
52. Epaule d'agneau braisée au jambon (gebraiseerde lamsschouder met ham)
53. Feuillée aux fraises (bladerdeeg met aardbeien)
54. Forel op kruidig zoutbed
55. Fruitsalade met wodka-tic
56. Garnalen in oester-knoflooksaus
57. Gebakken rijst met zoetzuur varkensvlees
58. Gegratineerde spinaziehamrolletjes
59. Gegrilde asperges met spek
60. Gegrilde karbonades met relish
61. Gegrilde koolrabi met dilledressing
62. Gegrilde kruidenentrecote met paprikachutney

63. Gegrilde visspiesjes
64. Gehaktballetjes met gado-gado
65. Gehaktballetjes met sjalotten-jus
66. Gemarineerde mozzarella
67. Gestoomde lamslapjes in citroenmarinade
68. Gestoomde lentegroenten
69. Gevulde broodbol met tonijn
70. Gigot d'agneau à l'anglaise (Engelse lamsbout)
71. Gigot d'agneau à l'Italienne (Italiaanse lamsbout)
72. Gigot d'agneau à la boulangère (lamsbout van de bakkersvrouw)
73. Gigot d'agneau braisé (gebraiseerde lamsbout)
74. Gigot d'agneau farci en croûte (gevulde lamsbout in deeg)
75. Glace au cassis (bosbessenijs)
76. Glace aux amandes (amandelijs)
77. Glace à l'ananas (ananasijs)
78. Glace à la banane (bananenijs)
79. Groene-bonensalade met munt en sjalot
80. Groene risotto
81. Groenteburgers met haricots verts
82. Groentesoep met focaccia
83. Gyros gehaktballen met yoghurt-muntsaus
84. Haaskarbonades met kerriesaus
85. Indiase wokgroenten met garnalen
86. Irish stew 2
87. Italiaanse haaskarbonade
88. Italiaanse vissoep
89. Japanse biefstukmaaltijdsalade
90. Karbonade met ananas-kerriesaus
91. Karbonade met appel uit de oven
92. Karbonade met pruimenvulling
93. Kebab en papilotte (kebab in aluminiumfolie)
94. Mango chutney 3
95. Mousse glacée au moka (bevroren mousse met koffie)
96. Mousse glacée au praline (bevroren mousse met praline)
97. Mousse glacée aux fraises (bevroren mousse met aardbeien)
98. Mousse glacée aux noisettes (bevroren mousse met hazelnoten)
99. Oeufs cocotte aux crevettes (eieren in een cocotte met garnalen)
100. Oeufs en cocotte aux champignons (eieren in een cocotte met champignons)
101. Oeufs en cocottes Jeanette (eieren in een cocotte Jeanette)
102. Oeufs sur le plat: recette de base (basisrecept voor spiegeleieren)
103. Omelette à la moelle (omelet met merg)
104. Sauce Maltaise (Maltese saus)
105. Sauté d'agneau de lait Argentuil (gesauteerd zuiglam Argentueil)
106. Selle d'agneau à la Hongroise (Hongaars lamszadel)
107. Selle d'agneau farcie (gevuld lamszadel)
108. Tiramisu 2
109. Vanillesaus 2
110. Varkensburgers met frietjes

Aardappelpartjes met spinazie en geitenkaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 06 2005

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 zakje gekruide aardappeltjes rozemarijn (A-partjes, 425 g)
1 rode paprika
1 eetlepel olijfolie
1 teentje knoflook, gepeld
1 zak panklare spinazie (300 g)
1 bakje pittenmix geroosterd (55 g)
200 g zachte geitenkaas (bijv. chevre de bellay)

Bereiding

Aardappelpartjes volgens aanwijzing op de verpakking bereiden.
Paprika schoonmaken en in smalle reepjes snijden.
In wok olie verhitten, knoflook erboven uitpersen en paprika hierin 1 minuut bakken.
Spinazie in gedeelten toevoegen en al omscheppend laten slinken.
Pittenmix en zout en peper naar smaak door spinazie roeren.
Spinazie op twee borden scheppen en geitenkaas erboven verbrokkelen.
Aardappelpartjes ernaast scheppen.

Wijnadvies: Rocca Bianca Soave

Aardappelsalade met Ardennerham

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

250 g krielaardappeltjes in de schil
zeezout
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
2 theelepels grove mosterd
versgemalen zwarte peper
12 kleine zoetzure augurken
1 bosuitje
2 smalle struikjes witlof
4 plakken Ardennerham

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen.
Krieltjes onder koud water schoonboenen, droogdeppen en in plakjes snijden.
In bakblik of ovenschaal aardappelplakjes omscheppen met weinig zeezout en 1 eetlepel olie.
Bakblik 10 cm onder hete grill schuiven en aardappeltjes in ca. 10 minuten goudbruin en gaar roosteren.
Regelmatig omscheppen.
In kom 3 eetlepels olie met citroensap, mosterd en een mespunt zout en peper tot dressing kloppen.
Augurk in plakjes snijden en bosuitje in dunne ringetjes snijden.
Krieltjes met augurk en bosuitjes door dressing scheppen en tot lauw laten afkoelen.
Van witlof 12 mooie blaadjes losmaken en op schaal leggen.
Ham in repen snijden.
Aardappelsalade op witlof scheppen, nog wat peper erboven malen en ham erop leggen.

Wijnadvies: Cave de Beblenheim Pinot Blanc d'Alsace

Aardappelsalade met bieten en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

750 g vastkokende aardappels
1 schaal gekookte bieten (500 g)
7 eetlepels olie
3 eetlepels rode-wijnazijn
3 augurken
100 g ontbijtspek
200 g kipfilet, in blokjes
1 zakje veldslamelange (100 g, Biologisch)

Bereiding

Aardappels schoonboenen en met schil in partjes snijden.
In weinig water met zout partjes in 10-12 minuten gaarkoken.
Bieten schillen en in smalle partjes snijden.
In grote schaal dressing kloppen van 6 eetlepels olie, azijn, mespunt suiker en zout en peper naar smaak.
Augurken in plakjes snijden.
In droge koekenpan plakjes spek knapperig bakken.
Op keukenpapier laten uitlekken.
In bakvet met 1 eetlepel olie blokjes kipfilet in 5 minuten gaarbakken.
Aardappels afgieten en direct mengen met dressing, biet en kipblokjes.
Iets laten afkoelen.
Slamelange over vier borden verdelen en aardappelsalade erop scheppen.
Spek in stukken breken en met augurk over salade verdelen.

Tip: Ook lekker met blokjes fetakaas in plaats van kipfilet of spekjes.

Aardappelsalade met kip en pijnboompitten

Menugang Hoofdgerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort Kip

Type Aardappel

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

400 g peultjes

6 gedroogde tomaatjes in olie

3 bosuitjes

1 bak aardappelsalade (600 g)

1 zak rucola slamelange (75 g)

300 g gerookte kipfilet

1 cup geroosterde pijnboompitten (50 g)

Bereiding

Peultjes schoonmaken en in 4 minuten beetgaar koken, afgieten, koud afspoelen en laten uitlekken.

Tomaatjes in reepjes snijden.

Bosui in ringetjes snijden.

Peultjes, bosui en tomaatreepjes door aardappelsalade scheppen.

Rucolamelange over vier borden verdelen.

Aardappelsalade erop scheppen.

Kipfilet in dunne plakjes snijden en over salade verdelen.

Met pijnboompitten bestrooien.

Wijnadvies: Droë Steen

Agneau aux aromates (lam met aromaten)

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

Ingrediënten

700 g lamsvlees
2 grote uien
2 teentjes knoflook
1 dl witte wijn
1 bouquet garni
1 tomaat
zout
peper
100 g boter
olie
50 g bloem
½ dl water
dragon
peterselie

Bereiding

Hak wat peterselie fijn.
Snij het vlees in blokjes.
Verhit de boter en twee eetlepels olie in een pan.
Bak het vlees er aan alle kanten bruin in.
Haal ze uit de pan.
Hak de knoflook en uien fijn.
Snij de gepelde tomaten in vieren.
Bak de ui en knoflook in de pan in braadvet van het vlees.
Zodra ze goudbruin zijn leggen we het vlees in de pan terug.
Strooi er de bloem over.
Meng alles goed en geef er de wijn en water bij.
Voeg het bouquet garni, wat gehakte dragon en tomaat bij.
Bestrooi met zout en peper.
Doe de deksel op de pan laat 40 minuten zachtjes sudderen.
Doe er wat peterselie over en serveer met gekookte aardappeltjes.

Agneau aux courgettes (lam met courgettes)

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

Ingrediënten

1 kg mager lamsvlees
2 grote uien
600 g rijpe tomaten
1 dl olie
1 teentje knoflook
1 dl bouillon
tijmpoeder
venkelzaden
peterselie
50 g bloem
zout
peper
1 kg courgettes

Bereiding

Snij de geschilde courgettes in blokjes.
Bestrooi met zout en peper en laat ze een half uur uitlekken.
Pel en ontpit de tomaten en snij ze in kleine blokjes.
Hak de uien fijn.
Verhit twee eetlepels olie in een pan en laat de uien smelten zonder dat ze kleur krijgen.
Voeg dan de tomaten, zout, peper, wat tijmpoeder en wat venkelzaadjes toe.
Laat nog 20 minuten zachtjes koken.
Roer vaak, zodat het mengsel niet aanbakt.
Druk dan door een zeef.
Snij het vlees in blokjes en bestrooi met zout en peper.
Bak ze in een pan met wat olie bruin.
Pers de knoflook uit en voeg bij het vlees evenals de bouillon en tomatensaus.
Doe de deksel op de pan en laat anderhalf uur sudderen.
Roer af en toe.
Droog de courgettes en rol ze door de bloem.
Klop het teveel aan bloem eraf.
Bak ze in de rest van de olie tot ze kleur krijgen.
Was wat peterselie en hak ze fijn.
Doe het vlees met de saus in een vuurvaste schaal.
Voeg er de courgettes en de gehakte peterselie bij.
Meng alles goed, sluit de pan en zet ze 30 minuten in een oven van 200°C.
Serveer direct.

Agneau à l'Indonesienne (Indonesisch lam)

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

Ingrediënten

600 g mager lamsvlees
1 rode paprika
2 groene paprika's
4 teentjes knoflook
250 g erwten
200 g rijst
1 eetlepel wijnazijn
zout
peper
foelie
1 ui
komijn
saffraan
koriander
mosterdzaad
olie

Bereiding

Leg twee uur voor begin de paprika's onder de grill tot het vel zwart wordt.
Spoel ze koud af en verwijder het vel.
Verwijder ook de pitjes.
Hak de rode paprika fijn en de groene in reepjes.
Schil de knoflook.
Neem een vijzel en doe er de rode paprikapul, wat foelie, komijn, saffraan, koriander en mosterdzaad in.
Neem van alle specerijen een halve theelepel.
Voeg nog wat zout en peper toe en stamp tot een pasta.
Voeg onderwijl langzaam een eetlepel olie en de wijnazijn toe.
Snij het vlees in kleine blokjes.
Meng in een kom met de pasta.
Laat 2 uur op een warme plaats marineren.
Snij de ui in fijne rondjes.
Laat het vlees uitlekken.
Verhit wat olie in een pan en bak het vlees bruin.
Doe dan de deksel op de pan en laat gedurende 90 minuten zachtjes koken.
Voeg, indien nodig, twee eetlepels water toe tijdens het koken.
Kook de rijst.
Bak in wat olie de reepjes groene paprika.
Kook de erwten.
Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd de marinade toe.
Warm nog even door en voeg er de erwten en de paprika bij.
Serveer het heet met de rijst.

Agneau à la Finlandaise (lam op z'n Fins)

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

Ingrediënten

600 g lamsschouder

4 uien

2 bekertjes yoghurt

½ dl bouillon

zout

peper

½ witte kool

1 venkelknol

4 tomaten

olie

Bereiding

Haal de bladeren van de kool, was ze en snij ze in korte reepjes.

Hak de uien fijn.

Hak de venkel fijn.

Pel en ontpit de tomaten.

Hak ze tot pulp.

Snij het vlees in blokjes.

Verhit wat olie in een pan en bak hierin het vlees snel aan.

Voeg als het vlees gebakken is de venkel, ui, kool toe en bak even mee.

Voeg dan de yoghurt en de bouillon toe.

Bestrooi met zout en peper en laat het mengsel met de deksel op de pan 75 minuten zachtjes stoven.

Giet het mengsel in een voorverwarmde dienschaal en serveer.

Agneau de lait sauté à l'oseille (gesauteerd zuiglam met zuring)

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

Ingrediënten

800 g schouder van zuiglam

2 dl slagroom

1 eierdooier

zout

peper

500 g zuring

75 g boter

melk

Bereiding

Snij het vlees in blokjes van 4 x 4 cm.

Verhit de boter.

Bak hierin op een niet te hoog vuur de stukken vlees ca. 15 minuten.

Hak de zuring grof.

Bestrooi het vlees met zout en peper.

Laat nog 5 minuten bakken.

Haal het vlees uit de pan en hou het warm.

Meng de dooier met 2 eetlepels melk.

Doe de zuring in de pan van het vlees en laat dit op een laag vuur smelten.

Roer af en toe.

Voeg als de zuring is gesmolten de room toe en breng op smaak met zout en peper.

Leg het vlees terug in de saus.

Roer enkele minuten op een hoog vuur.

Haal als de saus dikker wordt de pan van het vuur en roer er de dooier en de melk door.

Serveer direct.

Asperges met zalm en aardappelpuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

750 g vastkokende aardappels (bv. pommes primeur, zak a 1½ kg)

1 kg witte asperges

1 citroen

125 g boter

2 stukjes foelie

1 ei, losgeklopt

125 ml slagroom (op kamertemperatuur)

½ zakje verse bieslook (a 25 g), in stukjes geknipt

400 g gerookte zalmfilet (Schotse), in smalle repen

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en in weinig water met zout in 20-25 minuten gaarkoken.

Asperges schoonmaken.

Citroen halveren en 2 plakjes ervan snijden.

Rest van citroen uitpersen.

In wijde pan laag water met 1 eetlepel boter, citroenplakjes, foelie en wat zout aan de kook brengen.

Asperges erin leggen en 10 minuten zachtjes koken.

Vuur uitzetten en asperges afgedekt nog 5-10 minuten in water laten nagaren.

Aardappels afgieten, in pan even droogstomen en tot niet te fijne puree stampen.

Ei, slagroom, citroensap en 1 eetlepel boter erdoor roeren.

Puree met garde luchtig kloppen en helft van bieslook erdoor scheppen.

Puree tot gebruik warmhouden.

Rest van boter smelten.

Asperges met schuimspaan uit pan nemen en per stuk of per twee in zalmfilet rollen.

Asperges over borden verdelen en wat gesmolten boter erover schenken.

Puree ernaast scheppen.

Met rest van bieslook bestrooien.

Wijnadvies: Baron de Hoen Riesling Prestige

Asperges op crostini met ricotta en doperwten

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 8 personen

500 g witte asperges
2 sjalotten, gesnipperd
5 eetlepels olijfolie extra vierge
1 zakje doperwten (koelvers, 200 g)
1 citroen
250 g ricotta (kaas, op kamertemperatuur)
1 zakje verse munt (15 g)
cayennepeper
1 Pain de Bucheron (ongesneden)

Bereiding

Asperges schoonmaken en in water met beetje zout en suiker in ca. 20 minuten gaarkoken.
Asperges met schuimspaan uit pan nemen en laten afkoelen.
Ovengrill voorverwarmen.
In steelpan sjalotten in 1 eetlepel olie 5 minuten zachtjes bakken.
Erwten toevoegen en afgedekt nog 5-10 minuten bakken, tot erwten gaar zijn.
Eventueel wat water toevoegen.
Citroen schoonboenen en schil raspen (vrucht wordt verder niet gebruikt).
In keukenmachine ricotta, muntblaadjes, 1 eetlepel olie en citroenrasp kort mengen (met pulseknop).
Erwten toevoegen en tot grove massa pureren.
Op smaak brengen met zout en cayennepeper.
Van brood 8 plakjes snijden.
Sneetjes aan beide kanten met 2 eetlepels olie besprenkelen, op bakplaat leggen en onder ovengrill in 2-3 minuten lichtbruin roosteren; halverwege omkeren.
Geroosterd brood (=crostini) besmeren met lauwwarm ricotta-erwtmengsel.
Asperges erover verdelen en nog wat olie erover druppelen.

Wijnadvies: Viré Clessé

Bananas au rhum (bananen met rum)

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

Ingrediënten

4 bananen
2 borrelglaasjes rum
¼ l slagroom
2 pakjes vanillesuiker
30 g boter
1 citroen
100 g bruine suiker

Bereiding

Haal met een sambaltrekker de gele schil van de citroen en hak deze fijn.
Pers de citroen uit.
Pel de bananen en haal ze even door het citroensap en wrijf er de rasp in.
Haal ze goed door de bruine suiker en laat ze zo een half uur marineren.
Klop de slagroom met de vanillesuiker niet helemaal stijf en zet koel weg.
U kunt het gerecht wanneer u over een flambeerstel beschikt de rest aan tafel bereiden.
Smelt wat boter in een pan en bak de bananen aan weerskanten.
Geef er de rum bij en flambeer.
Scheep de bananen, liefst brandend, op dessertbordjes en geef er een schep slagroom bij.

Baron d'agneau aux champignons (lamsbaron met champignons)

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

Ingrediënten

voor 10 personen

1 lamsbaron
bardeerspek
70 g boter
tijm
2 teentjes knoflook
1¼ dl olie
350 g champignons
1 citroen
peterselie
zout
peper

Bereiding

Onder 'baron' verstaat men het stuk dat bestaat uit de rug en twee achterbouten samen.
Wikkel de baron in bardeerspek.
Haal de stelen van de champignons, was ze en hak ze fijn.
Hak de knoflook fijn.
Hak de peterselie en tijm fijn.
Meng in een kom de olie, tijm, champignonhaksel en knoflook.
Bestrijk de baron met de gearomatiseerde olie.
Bestrooi met zout en peper.
Leg hem in een ovenvaste schaal en zet hem, 20 minuten per pond, in een oven van 220°C.
Verwijder het bardeerspek en laat de baron aan alle kanten bruin bakken in 20 minuten.
Smelt de boter in een pan.
Voeg citroensap en champignonhoeden toe.
Bak ze op een hoog vuur 10 minuten.
Snij schijven van het vlees en leg deze op een voorverwarmde schaal.
Omring ze met champignons waarover peterselie worst gestrooid.
Serveer.

Baron d'agneau à la Limousine (lamsbaron uit Limousin)

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

Ingrediënten

voor 10 personen

1 lamsbaron
bardeerpek
70 g boter
tijm
2 teentjes knoflook
10 sneden brood
10 tomaten
125 g gehakt
20 kastanjes
1½ dl olie
350 g champignons
10 plakken ham
peterselie
zout
peper
5 aardappels
2 sjalotjes
7 dl bouillon
100 g boter

Bereiding

Onder 'baron' verstaat men het stuk dat bestaat uit de rug en twee achterbouten samen.
Wikkel de baron in bardeerspek.
Hak de knoflook fijn.
Hak de peterselie en tijm fijn.
Meng in een kom de olie, tijm, champignonhaksel en knoflook.
Bestrijk de baron met de gearomatiseerde olie.
Bestrooi met zout en peper.
Leg hem in een ovenschaal en zet hem, 20 minuten per pond, in een oven van 220°C.
Verwijder het bardeerspek en laat de baron aan alle kanten bruin bakken in 20 minuten.
Maak ondertussen de garnituur.
Kruis de kastanjes in en kook ze 10 minuten in water.
Verwijder beide schillen en kook ze nog 45 minuten zachtjes in 2 dl bouillon.
Neem grote aardappels en schil ze en snij ze doormidden.
Haal ze uit zodat bakjes ontstaan.
Snij deze aan de onderkant vlak zodat ze blijven staan.
Snij een kapje van de tomaten en haal ze leeg en laat ze uitlekken.
Hak de sjalotjes fijn.
Smelt 50 g boter en bak de sjalotjes.
Als ze kleur krijgen voegen we de champignons en gehakt toe.
Werk het gehakt goed los.
Zet de aardappels en de tomaten in een beboterde ovenschaal en schenk er bouillon bij.

Baron d'agneau à la Limousine (lamsbaron uit Limousin)

Vul eventueel water bij tot ze net onder staan.

Breng aan de kook en laat 5 minuten zachtjes koken.

Haal ze er dan uit en ook de bouillon.

Vul de aardappels en tomaten met wat gehaktmengsel en zet er een kastanje bovenop.

Zet ze weer terug in de schaal.

Vul de schaal met bouillon tot ze half onder staan.

Schuif de schaal 15 minuten in een oven van 170°C.

Bak ondertussen in de rest van de boter de sneden brood.

Dan de plakken ham.

Leg op elke snee brood een plak ham en zet hier een aardappel en tomaat op.

Snij schijven van het vlees en leg deze op een voorverwarmde schaal.

Leg er de sneetjes brood omheen en serveer.

Baron d'agneau à la Périgourdine (lamsbaron uit de Périgord)

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

Ingrediënten

voor 10 personen

1 lamsbaron
1 doosje cresson
1 kg kastanjes
100 g boter
10 kleine tomaatjes
zout
peper

Bereiding

Onder 'baron' verstaat men het stuk dat bestaat uit de rug en twee achterbouten samen.
Smeer de baron in met eenderde deel van de boter.
Zet de baron in een braadslee in een oven van 220°C.
Braad hem 20 minuten per pond.
Bereid ondertussen de kastanjes.
Kruis ze met een mes goed in.
Snij door beide schillen.
Breng een pan met water aan de kook en kook de kastanjes 10 minuten.
Haal ze uit het water en verwijder beide schillen.
Zet een nieuwe pan met gezouten water op.
Doe, als het kookt, de kastanjes erin.
Laat ze 45 minuten zachtjes koken.
Halverwege de braadtijd bestrooien we de baron met zout en peper.
Bak in de rest van de boter zachtjes de tomaten.
Keer ze voorzichtig om zonder dat ze stuk gaan.
Bestrooi met zout en peper en hou ze warm.
Was de cresson en droog ze.
Giet de kastanjes af en bak ze nog even in de rest van de boter.
Bestrooi met zout en peper en hou ze warm.
Leg de baron op een voorverwarmde schaal.
Leg de tomaatjes eromheen en de cresson.
Blus de braadslee af met wat water en schraap de aanbaksels goed los en serveer de jus in een sauskom.
Serveer de kastanjes er apart bij.

Baron d'agneau à la Piémontaise (lamsbaron uit Piëmont)

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

Ingrediënten

voor 10 personen

1 lamsbaron
tijm
laurier
2 teentjes knoflook
150 g champignons
100 g ossetong
500 g tomaten
1 eetlepel olijfolie
100 g gekookte ham
350 g rijst
zout
peper
230 g boter
1 truffel
20 g bloem
1 ui

Bereiding

Onder 'baron' verstaat men het stuk dat bestaat uit de rug en twee achterbouten samen.

Haal de vliezen en het vet weg van de baron.

Steek er de teentjes knoflook in.

Strooi er flink zout en peper over en wrijf dat erin.

Smeer de hele oppervlakte in met boter.

Snij de truffel, ham en ossetong in reepjes.

Was de champignons en snij ze in plakjes.

Snij de tomaten in vieren.

Schil de ui en snipper ze fijn.

Verhit de olijfolie in een pan en voeg ui, tomaten, tijm, laurier, zout en peper toe.

Laat 20 minuten in een gesloten pan sudderen.

Wrijf de saus door een zeef.

Smelt 30 g boter en voeg de bloem toe en maak een witte roux.

Meng hierbij de tomatensaus en laat 10 minuten zachtjes koken.

Hou de saus warm.

Zet de lamsbaron op een treeftje in een oven van 250°C.

Zet er een braadslee met water onder.

Laat het vlees 17 minuten per kg in de oven.

Besprenkel het vaak met vocht.

Kook de rijst.

Bak in 50 g boter de champignons totdat het losgealten vocht verdampt is.

Strooi er zout en peper over.

Werk 50 g boter door de rijst en de champignons, truffel, ham en ossetong.

Maak er timbaaltjes van.

Baron d'agneau à la Piémontaise (lamsbaron uit Piëmont)

Leg de baron op een schaal en leg er timbaaltjes rijst omheen.

Blus het braadvocht af met 1 dl water.

Krab alle aanbaksels goed los.

Laat even koken en voeg het vocht bij de tomatensaus.

Bavarois au café (bavarois met koffie)

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

Ingrediënten

6 eierdooiers

½ l melk

9 blaadjes gelatine

koffieboontjes

200 g suiker

4 dl slagroom

oploskoffie

Bereiding

Breng de melk aan de kook.

Doe ondertussen de eierdooiers met de suiker in de pan en klop deze met en garde of mixer tot het mengsel licht van kleur is.

Werk de warme melk er beetje bij beetje door.

Los en eetlepel nescafé op in een klein beetje water en voeg dit ook toe aan het mengsel.

Zet het geheel op een zacht vuur en verwarm voorzichtig onder voortdurend roeren totdat de crème dikker wordt.

Zorg ervoor dat de temperatuur in geen geval boven de 85°C komt.

Zodra de crème goed is gaat hij van het vuur af.

Dompel de pan even in koud water om het koken direct te stoppen.

Laat de blaadje gelatine even in koud water weken.

Knijp ze uit en veeg ze bij de crème.

Laat de gelatine oplossen.

Laat de crème afkoelen waarbij af en toe wordt doorgeslagen met een garde.

Klop 3 dl slagroom stijf.

Schep de slagroom door de crème als deze nog net niet is gestold zonder kloppen.

Wrijf een vorm met volkomen smakeloze olie, b.v. amandelolie, en schenk de compositie in de vorm.

Laat in de koelkast opstijven.

Dompel voor serveren in lauw warm water en stort op een serveerschaal.

Versier de bavarois met koffieboontjes en geslagen room met suiker.

Bavarois au caramel et au pralin (bavarois met caramel en praline)

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

Ingrediënten

100 g suiker

2 dl melk

40 g praline

2 eierdooiers

5 blaadjes gelatine

2 dl slagroom

Bereiding

Wanneer met de praline zelf maakt neemt men gelijke gewichten aan suiker en gehakte amandelen.

Smelt de suiker in een pannetje tot hij caramelleur wordt.

Roer er dan de gehakte amandelen door en giet alles op een licht geoliede marmeren plaat.

Als het is afgekoeld kan men het met een deegroller fijn malen.

Smelt de 100 g suiker op dezelfde wijze tot caramel.

Voeg dan een beetje kokend water toe en roer or hij glad en zalfachtig is.

Klop in een pan de eierdooiers en voeg er langzaam onder kloppen de caramel bij.

Breng de melk aan de kook en giet deze al roerend langzaam bij het mengsel.

Zeef het mengsel en zet het op een zacht vuur.

Verwarm het tot het crème wordt.

Week de blaadjes gelatine in wat water.

Knijp ze uit en voeg ze bij de crème.

Roer tot de gelatine is opgelost.

Laat de crème onder af en toe roeren afkoelen.

Werk de praline erdoor.

Klop de slagroom stijf en als de crème bijna helemaal koud is werken we er de slagroom erdoor.

Schenk het mengsel in een vorm en laat de bavarois in de koelkast opstijven.

Hou de vorm voor het storten even in heet water.

Stort op een dienschaal en serveer.

Bavarois au chocolat (bavarois met chocolade)

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

Ingrediënten

7 dl slagroom

150 g suiker

8 blaadjes gelatine

60 g cacao

1 dl melk

Bereiding

Meng de cacao in een pan met de suiker.

Roer er de melk door en breng voorzichtig aan de kook.

Laat even zachtje koken.

Week intussen de gelatine in wat water.

Knijp uit en voeg ze bij de hete chocomelk.

Blijf roeren tot alle gelatine is opgelost.

Laat onder af en toe roeren afkoelen.

Klop 6 dl slagroom stijf en roer deze voorzichtig door het chocolademengsel.

Schenk de bavarois in een vorm en laat afkoelen in de koelkast.

Versier vlak voor serveren met de rest van de slagroom die is stijfgeklopt met een beetje suiker.

Bavarois au citron (bavarois met citroen)

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

Ingrediënten

1 dl citroensap
225 g suiker
12 blaadjes gelatine
6 eieren
2½ dl rijnwijn
2 dl slagroom

Bereiding

Splits de eieren in dooiers en witten.
Klop de dooiers met de suiker totdat ze licht gekleurd en schuimig zijn.
Voeg onder kloppen het citroensap en rijnwijn toe.
Verwarm op een zacht vuur onder voortdurend roeren tot de crème dikker wordt.
Week ondertussen de gelatine in wat water.
Knijp uit en voeg al roerend bij de crème tot het is opgelost.
Laat onder af en toe roeren afkoelen.
Klop de eiwitten stijf en roer de massa nadat ze een tijdje is afgekoeld door de eiwitten.
Schenk de crème in een vorm en laat in de koelkast opstijven.
Klop de slagroom stijf met wat suiker en garneer de bavarois ermee.

Bavarois aux fraises (bavarois met aardbeien)

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

Ingrediënten

500 g aardbeien
5 blaadjes gelatine
citroensap
150 g suiker
4 dl slagroom

Bereiding

Week de blaadje gelatine in water.
Maak de aardbeien schoon en hou er een paar apart voor garnering.
Draai de rest door een zeef.
Voeg er een scheut citroensap en suiker bij.
Roer goed door.
Doe de geweekte blaadjes gelatine in een pannetje en zet op een laag vuur.
Roer tot de gelatine gesmolten is en voeg dan de aardbeienpuree toe en roer goed door.
Klop de slagroom zeer stijf.
Meng voorzichtig door de aardbeienpuree.
Doe in een vorm en laat deze in de koelkast opstijven.
Hou voor het storten de vorm even in heet water en stort op een dienschaal.
Garneer met de achtergehouden aardbeien.

Bavarois à l'abricot (bavarois met abrikozen)

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

Ingrediënten

1 literblik abrikozen

250 g suiker

15 blaadjes gelatine

½ citroen

5 slagroom

Bereiding

Druk de abrikozen door een zeef, zodat een mooie puree ontstaat.

week de gelatine in wat water.

Doe het sap van de abrikozen in een pan en voeg er 200 g suiker het sap van de citroen bij.

Verwarm dit en voeg de uitgeknepen blaadjes gelatine toe.

Roer tot deze zijn opgelost.

Voeg de puree toe en laat afkoelen.

Klop ondertussen 4 dl slagroom stijf.

Als het mengsel dreigt te stollen roeren we de slagroom erdoor.

Schep de compositie in een vorm.

Laat in de koelkast opstijven.

Garneer met de rest van de room die stijfgeslagen wordt met de rest van de suiker.

Bavarois à l'ananas (bavarois met ananas)

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

Ingrediënten

1 blik ananasschijven

100 g suiker

12 blaadjes gelatine

¾ l slagroom

kirsch

Bereiding

Snij de helft van de ananas in kleine stukjes.

Doe het ananassap in een pannetje en verhit op een laag vuur.

Week de gelatine enkele minuten in wat water.

Knijp de blaadjes uit en voeg al roerend aan het sap.

Roer tot alle gelatine is opgelost.

Laat dan afkoelen.

Klop ½ l slagroom met 70 g suiker stijf.

Roer de stukjes ananas door het bijna afgekoelde vocht en voeg een scheut kirsch toe.

Schep vlak voor het stollen de slagroom erdoor.

Giet in een vorm en laat in de koelkast opstijven.

Versier vlak voor serveren met de rest van de ananasschijven en de rest van de slagroom die is stijfgeklopt met de rest van de suiker.

Bavarois à l'orange (bavarois met sinaasappel)

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

Ingrediënten

1 citroen
200 g suiker
15 blaadjes gelatine
¾ l sinaasappelsap
5 dl slagroom

Bereiding

Pers de citroen uit en voeg samen met 100 g suiker bij het sinaasappelsap.
Verwarm dit op een zacht vuur.
Week de gelatine in wat water en knijp de blaadjes uit.
Voeg ze bij het hete sap.
Roer tot alle gelatine is opgelost.
Laat het sap dan afkoelen.
Schenk in een vorm en zet in ijswater.
Het sap stolt dan aan de randen van de vorm.
Draai af en toe om de stolling gelijkmatig te laten gebeuren.
Klop ondertussen 3 dl slagroom met 50 g suiker stijf.
Als er een mooie rand is gevormd gieten we de rest uit de vorm in een kom.
Als deze bijna is opgestijfd scheppen we de slagroom erdoor.
Schenk bij de rest in de vorm en laat in de koelkast opstijven.
Garneer met de rest van de room die is stijfgeklopt met de rest van de suiker.

Bavarois à la mandarine (bavarois met mandarijntjes)

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

Ingrediënten

4 eierdooiers
3½ dl slagroom
2 mandarijntjes
1 vanillestokje
6 blaadjes gelatine
125 g suiker
2½ dl mandarijnsap
citroensap
2½ dl melk

Bereiding

Meng de dooiers met de suiker en klop het mengsel totdat het licht van kleur en schuimig is.
Breg ondertussen de melk met het vanillestokje aan de kook en voeg onder voortdurend kloppen langzaam de melk bij het mengsel.
Zet de crème dan op zacht vuur en verwarm tot hij dikker wordt.
Haal dan de crème onmiddellijk van het vuur.
Week de blaadjes gelatine in wat water.
Knijp ze uit en voeg ze bij de crème.
Roer totdat de gelatine is opgelost.
Laat de crème afkoelen onder af en toe roeren.
Voeg het mandarijnsap toe dat vermengd is met een scheut citroensap.
Klop 2½ dl slagroom stijf.
Schep vlak voor het stollen de slagroom erdoor.
Doe in een vorm en laat in de koelkast opstijven.
Garneer voor garneren met wat schijfjes mandarijn en nog wat stijf geklopte room.

Blanquette d'agneau (blanquette van lam)

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

Ingrediënten

1 kg lamsvlees
¼ l droge witte wijn
2 kruidnagels
1 teentje knoflook
½ citroen
1 bouquet garni
zout
peper
30 g boter
30 g bloem
1 ui
1 wortel
1 ei
peterselie

Bereiding

Neem lamsvlees van de schouder of borst.
Snij het in blokjes.
Hak de peterselie fijn.
Breng een pan met gezouten water aan de kook.
Doe het vlees erin en laat 2 minuten koken.
Haal het eruit en spoel koud af.
Laat uitlekken.
Schil ui, wortel en knoflook.
Steek de kruidnagels in de ui.
Doe het vlees in een pan met knoflook, wortel, ui, bouquet garni en de witte wijn.
Giet er dan water bij tot het vlees net onder staat.
Breng op smaak met zout en peper en breng aan de kook.
Doe de deksel op de pan en laat zachtjes sudderen gedurende een uur.
Haal het vlees uit de pan.
Zeef het kookvocht.
Verhit de boter in een pan en voeg de bloem toe tot een witte roux ontstaat.
Voeg 3 dl bouillon toe onder voortdurend roeren.
Voeg het vlees toe en laat 15 minuten sudderen.
Breek het ei en scheid de dooier van het wit.
Snij de citroen doormidden en pers uit.
Meng in een kom de dooier en wat citroensap.
Geef er enkele lepels saus bij.
Meng dit, van het vuur af, bij de blanquette.
Giet de blanquette in een diepe schaal en strooi er peterselie over.
Serveer direct.

Bollinotoetje met verse vruchten

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

250 g aardbeien

1 banaan, in plakjes

8 dl Friesche Vlag Bollino vla banaan

Bereiding

Was de aardbeien en houd 4 kleine aardbeien apart.

Verwijder van de rest de kroontjes en snijd de vruchten in plakjes.

Verdeel aardbeien, de banaan en de vla in laagjes over 4 schaaltes.

Garneer met de hele aardbeien.

Broccolipuree met Catalaanse worstjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 05 2005

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 g broccoli
1 gele paprika
250 g tomaten
25 g boter
2 schaaltjes Catalaanse braadworstjes (a 6 stuks)
2 zakjes aardappelpuree met bieslook en crème fraîche (pak a 3 zakjes)

Bereiding

Broccoli in roosjes verdelen, stronk schillen en in plakjes snijden.
Paprika schoonmaken, in kwarten snijden en vervolgens in smalle reepjes.
Tomaten in stukken snijden.
In koekenpan boter smelten en worstjes in 15 minuten op matig vuur bruin en gaar bakken.
Laatste 5 minuten paprikareepjes en stukken tomaat meebakken.
Bestrooien met zout en peper.
Intussen broccoli in ruim kokend water met zout in 5-6 minuten beetgaar koken.
Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Broccoli afgieten, grof stampen en door puree mengen.
Puree over vier borden verdelen en op elk bord 3 worstjes leggen.
Paprika-tomatenmengsel ernaast scheppen.

Broodje kibbeling met wortelsla

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 kleine ui, fijngesnipperd
4 zoetzure augurken, piepkleine blokjes
1 zakje peen julienne (150 g)
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel grove mosterd
2 eetlepels zonnebloemolie
4 eetlepels mayonaise
1 schaaltje gebakken kibbeling (250 g)
4 grote pistolets (wit of bruin)
1 little gem (slakropje)

Bereiding

In kom ui, augurk, wortelreepjes, 1 eetlepel citroensap, 1 theelepel mosterd en olie mengen.
Wortelsla op smaak brengen met zout en peper.
In kommetje mayonaise losroeren met rest van mosterd en citroensap.
Saus eventueel nog wat verdunnen met water.
Kibbeling in pan, oven of friteuse verwarmen volgens instructie op verpakking.
Pistolets aan bovenkant over hele lengte diep insnijden.
Blaadjes van little gem loshalen en over broodjes verdelen.
Ook warme kibbeling in pistolets stoppen en mayonaise erover lepelen.
Wortelsalade erbij serveren.
Lekker met Vlaamse frites.

Tip: U kunt voor deze snelle broodjes ook vissticks of gehalveerde lekkerbekjes gebruiken.

Broodje met romige vleesreepjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 04 2005

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

250 g champignons
300 g varkensreepjes
½ eetlepel Provençaalse kruiden
25 g boter
200 ml crème fraîche
2 theelepels honing
4 grote broodjes (bijvoorbeeld triangel-broodjes)
1 zak gemengde sla (300 g)

Bereiding

Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
Varkensreepjes bestrooien met kruiden, zout en peper.
In koekenpan boter verhitten.
Varkensreepjes rondom aanbraden.
Champignons toevoegen en 3-4 minuten meebakken.
Crème fraîche en honing door vleesreepjes scheppen en nog 2-3 minuten verwarmen.
Mengsel op smaak brengen met zout en peper.
Broodjes opensnijden en onderste helft met sla beleggen.
Vleesreepjes erover verdelen en afdekken met bovenste broodhelft.

Caesar salade 5

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 dikke plakken witbrood (bijv. Pain de Campagne)

2 eetlepels olijfolie

1 teentje knoflook, gepeld

2 little gem (kleine slakropjes)

1 gerookte kipfilet

50 g grano padano (stukje), grofgeraspt

6 eetlepels Caesar dressing

Bereiding

Korstjes van brood snijden en brood in keukenmachine tot grof kruim malen.

In koekenpan olie verhitten en knoflook erboven uitpersen.

Broodkruim over bodem van pan uitspreiden en al omscheppend goudbruin bakken.

Broodkruim op keukenpapier laten afkoelen.

Blaadjes van kropjes little gem losmaken.

Sla wassen en droogdeppen of drogen in slacentrifuge.

Van blaadjes enkele exemplaren apart houden, rest in reepjes snijden.

Slablaadjes op grote schaal leggen.

Kipfilet in dunne plakjes snijden en met slareepjes en kaas over slablaadjes leggen.

Dressing erover sprenkelen en salade bestrooien met broodkruim.

Tip: Ook leuk als hapje, geserveerd in de blaadjes little gem.

Wijnadvies: Nouaison Chardonnay Vin de Pays d'Oc

Cajunfilet met maïssalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 varkensfiletlapjes
2 theelepels cajunkruiden
25 g boter
1 bak nieuwe krieltjes met fijne lentedressing (450 g)
1 blik maïskorrels (300 g)
1 bakje paprikamix (175 g)
1 sjalot of kleine ui, fijngesnipperd
3 eetlepels sladressing naturel

Bereiding

Varkensfiletlapjes met cajunkruiden inwrijven.
Boter verhitten en vlees aan beide kanten bruinbakken.
Op matig vuur vlees in in ca. 8 minuten gaarbakken, af en toe keren.
Intussen in magnetron krieltjes bereiden volgens instructie op de verpakking.
Maïs afgieten en mengen met paprikamix, uisnippers en sladressing.
Varkensfiletlapjes, krieltjes en maïssalade over twee borden verdelen.

Wijnadvies: Côtes du Rhône

Cari d'agneau à l'Indienne (Indische lamskerrie)

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

Ingrediënten

800 g lamschouder
3 teentjes knoflook
40 g boter
4 grote uien
1 appel
4 dl bouillon
peterselie
cayennepeper
4 schijven ananas
250 g geraspte kokosnoot
1 verse gemberwortel
mosterdzaad
kerriepoeder
olie
1 dl melk
1 bouquet garni
zout
peper
3 bananen
350 g rijst

Bereiding

Schil de knoflook en gemberwortel.
Snij ze in kleine stukjes.
Doe ze samen met 1 theelepel mosterdzaad in een vijzel en stamp ze fijn onder langzaam toevoegen van wat olie.
Zorg dat een dikke pasta ontstaat.
Smeer het vlees met $\frac{3}{4}$ van de pasta en snij daarna in blokjes.
Bestrooi met zout en peper.
Verhit de boter in een pan en bak de stukken lam bruin.
Schil de ui en de appel.
Hak 3 uien fijn in de mixer.
Haal het klokhuis uit de appel en rasp de appel fijn.
Werk de gehakte uien door het lamsvlees en laat die ook bruin worden.
Roer een eetlepel kerriepoeder door de bouillon.
Geef de geraspte appel en bouillon bij het vlees en het bouquet garni.
Geef er wat cayennepeper bij en laat op een hoog vuur de zaak inkoken.
Kook ondertussen de rijst.
Hak de laatste ui fijn.
Doe wat olie in een pan en bak de ui bruin.
Werk deze door de gekookte rijst.
Breng de melk aan de kook.
Doe hier 150 g van de kokosnoot in.
Laat 2 minuten koken en pers dan in een doek goed uit.

Cari d'agneau à l'Indienne (Indische lamskerrie)

Geef de kokosmelk bij het vlees en laat nog even koken.

Schil de bananen en snij ze in rondjes.

Snij de schijven ananas in stukjes.

Meng ze in een schaal met de bananen en de rest van de kokosnoot.

Hak de peterselie fijn.

Als het vlees een uur heeft gesudderd is het goed.

Haal het bouquet garni eruit en roer de rest van de pasta erdoor.

Leg het vlees op een voorverwarmde schaal en bestrooi met peterselie.

Dresseer de rijst op een andere schaal en serveer er de vruchten apart bij.

Charlotte Africaine (Afrikaanse charlotte)

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

Ingrediënten

15 lange vingers

¾ dl kirsch

125 g boter

2 eieren

¾ dl rum

125 g chocolade

40 g poedersuiker

Bereiding

Doe rum en kirsch in een diep bord en drenk hierin even de lange vingers.

Bekleed er een charlottevorm mee.

Breek de chocolade in stukjes en zet au bain marie op het vuur.

Werk er de boter door, maar laat niet helemaal smelten.

Splits de eieren.

Meng de dooiers met de suiker en klop het mengsel totdat het licht van kleur en schuimig is.

Als de compositie mooi glad is halen we ze van het vuur en voegen we de eierdooiers toe.

Klop de eiwitten stijf met een mespunt zout en meng ze door het chocolademengsel.

Schenk de mousse in de vorm tot halve hoogte.

Vul deze dan aan met een dun laagje gedrenkte en fijngemaakte lange vingers.

Vul verder met de rest van de mousse.

Bedek de oppervlakte weer met lage vingers.

Laat in de koelkast door en door koud worden.

Deze charlotte kunt u gerust twee dagen voor gebruik maken.

Serveertip: lekker met vanillesaus

Chocolademousse met granita van appel en mintmeringue

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 8 personen

400 ml witte wijn
350 g fijne suiker
2 groene appels (Granny Smith)
2 eiwitten
enkele druppels citroensap
2 dessertmints (zakje a 200 g)
50 ml chocoladelikeur (slijter)
50 ml sterke espressokoffie
6 cups gepasteuriseerd eigeel (doosje a 6 cups)
400 g pure chocolade (70% cacao)
500 ml slagroom

Bereiding

Wijn met 150 g suiker aan de kook brengen en suiker al roerend laten oplossen.
Geheel 10 minuten in open pan zachtjes laten doorkoken.
Appels schillen, halveren en klokhuis verwijderen.
Appel in kleine stukken snijden en met klein scheutje wijnstroop in keukenmachine pureren.
Rest van wijnstroop door schenktuit erbij schenken.
Mengsel in diepvriesdoos overdoen, laten afkoelen en in vriezer in 4-5 uur laten bevriezen.
Om vorming van grove ijskristallen tegen te gaan, appelpuree elk uur met vork losmaken en omscheppen (of appelmengsel in ijsmachine tot sorbetijs draaien).
Oven verwarmen op 100 °C.
In vetvrije kom met mixer eiwit en 50 g suiker kloppen.
Tijdens kloppen lepel voor lepel nog 50 g suiker en enkele druppels citroensap toevoegen, tot eiwit romig en glanzend is en stevige pieken vormt.
Dessertmintjes verkruiden.
Eiwitschuim in spuitzak met lang slank spuitmondje of in boterhamzakje overdoen (boterhamzakje: aan onderkant kleine punt afknippen en bovenkant van boterhamzakje voorzichtig dichtdraaien).
Bakplaat met bakpapier bekleden en 8 potlooddikke streepjes van 10 cm op bakplaat spuiten.
Streepjes met verkruidde mintjes bestrooien en onder in oven in ca. 60 minuten gaarbakken, tot boven- en onderkant van eiwitschuim (= meringue) droog zijn en de streepjes gemakkelijk van bakplaat kunnen worden genomen.
In steelpannetje met dikke bodem rest van suiker met likeur en espressokoffie aan de kook brengen en tot stroopje inkoken.
In ruime schaal eigeel met mixer schuimig kloppen, tot eigeel lichtgeel wordt en als een lint van de mixer loopt.
Hete stroop druppel voor druppel al mixende voorzichtig bij eigeel doen en blijven mixen totdat geheel weer koud is geworden.
Chocolade in kleine stukken breken.
In grote pan water aan de kook brengen.
Vuur laag draaien en kleinere pan of hittebestendige kom erin hangen (bodem van pan/kom mag die van pan met water niet raken).

Chocolademousse met granita van appel en mintmeringue

Chocolade al roerend zachtjes laten smelten.

Gesmolten chocolade even laten afkoelen en in gedeelten door koud eigeel roeren.

Slagroom stijfkopen en voorzichtig door chocolademengsel spatelen.

Chocolademengsel in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven.

Met behulp van 2 in heet water gedoopte lepels eivormige balletjes uit chocolademousse scheppen (door lepel met draaiende beweging in andere lepel te scheppen) en over acht borden verdelen.

Met ijsbolletjestang 8 coupes van appelgranita scheppen en naast mousse leggen.

Meringue op chocolademousse serveren.

Tip: 'In het restaurant serveren we dit dessert met appelchips van heel dunne plakjes appel. De plakjes bestrijken we met suikerstroop, daarna laten we ze op 100 °C in de oven drogen. Op de mousse zetten we de ringetjes rechtop, waar we de meringue doorheen steken. Ook geven we er amandelcrunch bij. Daarvoor roer je een eiwit los met één theelepel suiker. Schep dit door wat amandelschaafsel en bak het vijftien minuten in de oven op 175 °C.'

Chocoladetaart met gemalen amandelen (Torta caprese)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 12 personen

6 eieren
200 g rietsuiker
2 eetlepels rum (slijter)
300 g amandelen
200 g pure chocolade (70% cacao), in stukken
200 g boter
poedersuiker

Bereiding

Eieren splitsen (in eiwit mag geen spat eierdooier terechtkomen).
Eierdooiers met helft van suiker en rum met mixer mengen tot dikke massa ontstaat.
Amandelen in droge koekenpan kort roosteren.
In keukenmachine amandelen met chocolade fijnmalen.
Boter in magnetron of steelpan smelten.
Boter bij notenmengsel schenken.
Oven voorverwarmen op 175 °C.
In vetvrije kom eiwit met rest van suiker en mespunt zout stijfkloppen, tot witte pieken ontstaan.
Notenmengsel door eierdooiermengsel roeren.
Stijfgeslagen eiwit voorzichtig door notenmengsel spatelen en in springvorm overdoen.
Bovenkant van taart met spatel voorzichtig gladstrijken.
Springvorm in midden van oven plaatsen en in ca. 40 minuten gaarbakken (bovenkant van taart moet bij aanraking licht terugveren).
Taart uit oven nemen, even laten afkoelen alvorens vorm te verwijderen.
Taart op rooster laten afkoelen.
Voor serveren taart met poedersuiker bestrooien.

Citroen-roomkwark

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

Ingrediënten

125 ml slagroom

100 g suiker

250 g volle kwark

2 eetlepels citroensap (flesje a 115 ml)

2 kiwi's

Bereiding

Slagroom met 2 eetlepels suiker met mixer of garde stijfkloppen.

In andere kom kwark, rest van suiker en citroensap mengen.

Slagroom door kwarkmengsel spatelen.

Kiwi's schillen en in plakjes snijden.

Citroen-roomkwark over vier schaaltes verdelen.

Met kiwi garneren.

Wijnadvies: Canei Vino Frizzante

Courgette gevuld met pilavrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 courgettes
2 tomaten
4 eetlepels olijfolie
200 g zilvervliesrijst
1 ui, gesnipperd
200 g rundergehakt
1 theelepel kaneel
50 g rozijnen
versgemalen zwarte peper
500 ml kippenbouillon
50 g pijnboompitten

Bereiding

Courgettes wassen en in lengte halveren.
Met lepel vruchtvlees tot op 1 cm van wand eruit schrapen.
Vruchtvlees fijnsnijden.
Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
In hapjespan 3 eetlepels olie verhitten.
Rijst met ui 2-3 minuten zachtjes bakken tot alle korrels glanzen.
Gehakt toevoegen en rul bakken.
Courgettevruchtvlees en tomaat erdoor scheppen en even meebakken.
Kaneel en rozijnen erover strooien en zout en peper naar smaak toevoegen.
Bouillon verwarmen en 400 ml ervan aan rijstmengsel toevoegen, in 20 minuten zachtjes gaarkoken.
Als rijst gaar is, in droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren en door rijst scheppen.
Courgettes in ingevette schaal leggen en hoog opvullen met rijstmengsel (=pilav).
Rest van bouillon op bodem van schaal schenken.
Rest van olie over courgettes druppelen.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Gevulde courgettes in midden van oven in 25-30 minuten goudbruin en gaar bakken.
Lekker met komkommersalade en yoghurtdressing.

Wijnadvies: Gallo Sierra Valley Chardonnay

Côtelettes d'agneau à l'anglaise (Engelse lamskoteletten)

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

Ingrediënten

8 lamskoteletten
2 eieren
4 aardappels
100 g boter
zout
peper
200 g paneermeel
8 plakjes bacon
1 bosje sterkers
peterselie

Bereiding

Kook de geschilde aardappels in 20 minuten gaar.
Maak de sterkers schoon en maak er kleine bosjes van en leg ze in koud water.
Breek de eieren en klop ze los.
Bestrooi de koteletten met zout en peper.
Haal ze even door het ei en dan door de paneermeel.
Verwarm de grill voor.
Smelt 3 eetlepels boter en sprenkel deze over de koteletten.
Leg ze onder de grill.
Grill tegelijk de plakjes bacon.
Smelt de rest van de boter.
Verwarm een dienschaal voor.
Leg de koteletten in de schaal en wissel ze af met plakken bacon.
Leg in het midden de aardappels en schenk de gesmolten boter erover.
Hak de peterselie fijn en strooi over de aardappels.
Laat de sterkers uitlekken decoreer de schaal ermee.

Côtelettes d'agneau à l'Australienne (Australische lamskoteletten)

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

Ingrediënten

8 ontbeende lamskoteletten
2 stengels bleekselderij
3 kleine worteltjes
200 g kleine champignons
2½ dl bouillon
4 grote aardappels
2 uien
2 kruidnagels
tomatenketchup
75 g boter
peterselie
zout
peper

voor het pieteeg:

250 g bloem
1 ei
zout
1 eierdooier
90 g reuzel
15 g boter

Bereiding

Maak het deeg.
Leg de bloem op een werkvlak en leg de reuzel in het midden.
Voeg er wat zout en ei bij en meng de ingrediënten snel tot een soepel deeg ontstaat.
Maak er een bal van en laat deze in de koelkast rusten.
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Was de selderij en snij ze in dunne plakjes.
Maak de wortels schoon en snij ze in kleine blokjes.
Schil de uien en snij ze in dunne ringen.
Smelt de helft van de boter in een pan.
Bestrooi de koteletten met zout en peper en laat ze in de hete boter kleur krijgen.
Hou ze warm.
Voeg de rest van de boter toe in de pan en bak er de uien, selderij, champignons en wortel in.
Voeg de bouillon toe en laat de pan met de deksel erop 10 minuten sudderen.
Was en hak de peterselie.
Verpulver de kruidnagel en voeg toe aan de groenten.
Voeg ook tomatenketchup en zout en peper naar smaak toe.
Meng alles goed met een houten lepel en haal de pan van het vuur.
Schil de aardappels en snij ze in dikke schijven.
Beboter een ovenvaste schaal en leg er de schijven aardappel in.
Leg hierop de helft van de uitgelekte groente en daarop de koteletten.

Côtelettes d'agneau à l'Australienne (Australische lamskoteletten)

Bedek met de rest van de groente.

Schenk de groentesaus erover.

Strooi wat bloem uit op een werkvlak.

Rol het deeg uit tot een lap die zo groot dat hij de schaal bedekt en aan alle kanten 5 cm uitsteekt.

Leg het deeg over de schaal en plak de randen goed vast aan de buitenkant van de schotel.

Maak in het midden van het deeg opening zodat de stoom kan ontsnappen.

Zet hier een opgerold kartonnetje in.

Bestrijk het deeg met eierdooier en zet de schaal gedurende 45 minuten in de oven op 180°C.

Côtelettes d'agneau à l'Indienne (Indische lamskoteletten)

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

Ingrediënten

8 lamskoteletten
40 g boter
2 teentjes knoflook
3 eetlepels slagroom
250 g rijst
4 grote uien
kerriepoeder
1½ dl witte wijn
stukje gember
zout
peper

Bereiding

Kook de rijst.
Bestrooi de koteletten met zout en peper.
Smelt de boter in een pan en bak de koteletten op een hoog vuur.
Hak de uien zeer fijn.
Haal de koteletten uit de pan als ze bruin zijn en hou ze warm.
Smelt de uien in de boter, maar laat ze niet bruin worden.
Bestrooi ze met zout, peper, gehakte gember en wat kerriepoeder.
Laat op een zacht vuur sudderen.
Pers de knoflook uit.
Voeg deze bij de uien met de wijn als ze goed gesmolten zijn.
Laat enkele minuten koken en voeg de slagroom toe.
Kook nog 3 minuten.
Breng eventueel op smaak met zout en peper.
Leg de rijst in een halve bol op de schaal.
Omring het met de koteletten, schenk er wat saus over en serveer.

Côtelettes d'agneau grillées (gegrilde lamskoteletten)

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

Ingrediënten

4 lamskoteletten

4 tomaten

zout

peper

1 doosje sterkers

olie

50 g boter

peterselie

Bereiding

Snij de tomaten doormidden en verwijder de pitjes.

Laat ze uitlekken.

Zout ze licht en was de sterkers.

Besmeer de grill met wat olie om plakken te voorkomen.

Grill de koteletten compleet aan een kant alvorens ze om te draaien.

Dit vergt ongeveer 4 minuten.

Leg dan de tomaten bij de koteletten onder de grill en laat ze 4 minuten meegrillen.

Leg op een voorverwarmde schaal in een kring afgewisseld wat sterkers en tomaat.

Leg de koteletten in het midden en leg daar een stuk boter op.

Bestrooi met gehakte peterselie.

Côtelettes d'agneau marinées (gemarineerde lamskoteletten)

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

Ingrediënten

8 lamskoteletten
1 blikje ansjovis in olie
½ dl olie
1 sjalot
2 eieren
1 citroen
8 stukken varkensnet
zout
peper
3 augurkjes
100 g boter
50 g champignons
bieslook
kappertjes
basilicum
50 g paneermeel

Bereiding

Maak met een scherp mesje inkepingen in de koteletten.
Snij de anjovis en augurken in kleine stukjes en doe die in de gemaakte inkepingen.
Hak de champignons fijn.
Maak een marinade van gesmolten boter, olie, champignons, sjalot, wat fijngesneden bieslook, basilicum en 1 eetlepel kappertjes.
Breng op smaak met zout en peper.
Leg de koteletten in de marinade en laat 30 minuten marineren.
Kook intussen de eieren hard.
Pel ze en maak de dooiers zeer fijn.
Haal de koteletten uit de marinade en laat ze uitlekken.
Haal ze daarna door de eierdooier en dan door het paneermeel.
Wikkel ze in een varkensnet.
Leg ze onder een hete grill en grill ze 5 minuten aan beide kanten.
Druk de marinade door een zeef.
Serveer bij het vlees.

Côtelettes d'agneau panées (gepaneerde lamskoteletten)

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

Ingrediënten

8 lamskoteletten
5 eetlepels olie
1 eetlepel kappertjes
125 g groene olijven
4 wortels
200 g kleine champignons
2 eieren
peterselie
paneermeel
3 augurkjes
zout
peper
2 uien

Bereiding

Snij de wortels in stokjes.
Verhit de olie en bak de worteltjes tot ze kleur krijgen.
Breek 2 eieren in een bord en klop ze los met een vork.
Voeg wat gehakte peterselie toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Doe wat paneermeel op een tweede bord.
Haal de koteletten eerst door het ei en dan door de paneermeel.
Verhit de olie weer en bak de koteletten bruin en haal ze uit de pan.
Bereid nu de saus.
Verhit een pan met water.
Verwijder de pitten uit de olijven en doe ze in kokend water.
Laat ze 2 minuten blancheren.
Laat ze uitlekken.
Snij de augurken in rondjes.
Snij de uien in ringen.
Verhit de olie en bak de uiringen tot ze kleur krijgen.
Voeg de schoongemaakte champignons toe en dan de worteltjes, olijven, kappertjes en augurkjes.
Laat alles nog 5 minuten bakken.
Leg er dan de koteletten bij.
Bestrooi met zout en peper.
Laat nog 15 minuten op een laag vuur staan.
Serveer direct.

Crêpes au citron (flensjes met citroen)

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

Ingrediënten

8 dunne flensjes
1 sinaasappel
150 g poedersuiker
1 borrelglas cognac
4 citroenen
1 zakje vanillesuiker
4 eetlepels suiker

Bereiding

Voordat men het flensjesbeslag maakt, raspt men een citroen, schilt de andere 3 en de sinaasappel. Snij het vruchtvlees in stukjes en doe deze in een kom samen met poedersuiker. Sluit de kom af en laat 1½ uur marineren.

Als het beslag klaar is voegen we er de geraspte citroenschil aan toe. Doe de gemarineerde vruchten in een pannetje, zet dit op een zeer zacht vuur. Pers de laatste citroen uit en voeg het sap toe aan de vruchten. Voeg ook de vanillesuiker en 3 eetlepels water toe. Breng het mengsel onder voortdurend roeren aan de kook. Laat het 15 minuten koken. U krijgt dan een dikke puree. Bewerk deze met een vork om de vruchten klein te maken. Als de flensjes gebakken zijn, bestrijken we ze met wat garnituur. Rol ze op, leg ze in de dienschaal. Strooi er suiker en cognac over en flambeer.

Crêpes des chertreux (flensjes met chartreuse)

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

Ingrediënten

8 dunne flensjes

¼ dl cognac

35 g boter

2 schuimpjes

70 g poedersuiker

4 kleine macarons

¼ dl groene chartreuse

35 g suiker

1 sinaasappel

Bereiding

Maak de macarons fijn voordat de flensjes gebakke worden.

Rasp de schil van de sinaasappel en voeg deze samen met de cognac en macarons toe aan het beslag.

Bak dan de flensjes.

Roer de boter zacht, maak de schuimjes fijn en voeg samen met de suiker en chartreuse bij de boter.

Roer alles goed door elkaar.

Bestrijk alle flensjes dun met dit mengsel.

Vouw ze in vieren en bestrooi met poedersuiker en serveer.

Curry d'agneau (kerrie van lam)

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

Ingrediënten

800 g ontbeende lamsschouder

40 g boter

1 kleine verse gemberwortel

2 teentjes knoflook

1 appel

100 g geraspte kokosnoot

3 dl bouillon

1 bouquet garni

2 bananen

zout

peper

mosterdzaad

olie

kerriepoeder

3 grote uien

1 dl melk

peterselie

cayennepeper

3 schijven ananas

300 g rijst

Bereiding

Schil de knoflook en gemberwortel en snij ze in kleine stukjes.

Doe deze met 1 theelepel mosterdzaad in een vijzel.

Stamp het mengsel fijn terwijl u langzaam 3 eetlepels olie toevoegt.

Zorg dat een dikke pasta ontstaat.

Smeer het lamsvlas met $\frac{3}{4}$ van de pasta.

Snij het dan in blokjes.

Bestrooi met zout en peper.

Verhit de boter in een pan en bak de blokjes vlees bruin.

Schil 2 uien en hak die zeer fijn in de mixer.

Schil de appel en verwijder het klokhuis en rasp fijn.

Voeg de ui en de appel, samen met het bouquet garni bij het vlees.

Roer een eetlepel kerrie door de bouillon en voeg ook deze toe.

Voeg ook wat cayennepeper toe en laat het op een hoog vuur inkoken.

Kook de rijst.

Schil de derde ui, hak ze fijn en bak ze in wat olie glazig.

Meng de ui door de rijst.

Breng de melk aan de kook, voeg de kokosrasp bij en laat dit mengsel 2 minuten koken.

Zeef dan door een doek.

Pers goed al het vocht eruit.

Voeg het vocht toe aan het vlees.

Snij de bananen in rondjes.

Leg die in een kom samen met de stukjes ananas en geraspte kokos.

Curry d'agneau (kerrie van lam)

Hak wat peterselie fijn.

Haal, als het vlees gaar is, het bouquet garni eruit.

Roer er de rest van de pasta erdoor.

Schenk het in een diepe schaal en strooi er de peterselie over.

Serveer direct met de rijst en het vruchtenmengsel.

Dopewten met kropsla en sjalotten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 kropsla
4 sjalotten
25 g boter
2 zakjes doperwten (koelvers, a 200 g)
1 theelepel suiker
1 laurierblad
2 takjes tijm
4 eetlepels droge witte wijn
4 takjes peterselie

Bereiding

Blaadjes van kropsla loshalen, stugge binnenste bladeren verwijderen.
Sla in ruim water wassen en droogdeppen.
Sla in reepjes snijden. Kleine blaadjes in stukken scheuren.
Sjalotten pellen en in kwarten snijden.
In hapjespan boter smelten en sjalot 5 minuten zachtjes bakken.
Doperwten en sla toevoegen en 1 minuut meebakken.
Suiker, zout en peper, laurierblad, tijm en wijn toevoegen en groenten met deksel op pan in 10 minuten gaarsmoren.
Tussentijds zo nodig scheutje water toevoegen.
Pan van vuur nemen, laurierblad en tijm verwijderen en peterselie erboven knippen.
Groentemengsel omscheppen.
Lekker met gestoomde vis en gekookte aardappels.

Tip: Naast kropsla zijn little gem (kleine slakropjes) ook geschikt om te smoren. De wijn kan vervangen worden door 2 eetlepels citroensap en 2 eetlepels water.

Dubbelgebakken kaassouffle met roergebakken asperges in balsamico

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

300 ml volle melk (Biologisch)
1 laurierblad
1 takje tijm
1 kruidnagel
nootmuskaat
65 g boter (Biologisch)
50 g bloem (Biologisch)
100 g blauwaderkaas
4 eieren (Biologisch)
500 g witte asperges
50 g geraspte emmentaler (kaas)
1 eetlepel balsamicoazijn
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel rietsuiker

Bereiding

(kan dag tevoren): Melk met laurierblad, tijm en kruidnagel aan de kook brengen.
Nootmuskaat erboven raspen en smaak van kruiden 10 minuten op laag vuur laten intrekken.
Melk van vuur nemen en kruiden verwijderen.
In pan met dikke bodem 50 g boter verhitten.
Bloem erover strooien.
Met pollepel al roerend in gedeelten melk erbij schenken, goed blijven roeren tot gladde roux ontstaat.
Roux 3 minuten zachtjes laten doorkoken.
Blauwaderkaas boven pan verbrokkelen en door roux mengen.
Pan van vuur nemen en even laten afkoelen.
Oven voorverwarmen op 175 °C.
Braadslede in midden van oven zetten en voor driekwart vullen met kokend water.
Eieren splitsen.
Eierdooiers door kaasmengsel kloppen.
Eiwitten in vetvrije kom met mespunt zout (en eventueel druppel citroensap) tot stijve pieken kloppen.
Klein gedeelte van stijfgeslagen eiwit door kaasmengsel gladroeren, rest van stijfgeslagen eiwit voorzichtig door kaasmengsel spatelen.
Kaasmengsel over vier eenpersoonsbakjes verdelen en in met water gevulde braadslede zetten.
Kaassoufflés in ca. 25 minuten gaarbakken.
Kaassoufflés uit oven nemen en laten afkoelen.
Asperges met dunschiller van vlak onder kopje naar beneden schillen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden.
In grote pan met kokend water en zout asperges 5 minuten koken, uit pan nemen en laten afkoelen.
Asperges in stukken van ca. 4 cm snijden.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Gebakken kaassoufflés uit vorm nemen, op ingevette bakplaat leggen en met emmentaler bestrooien.
Kaassoufflés in midden van oven in ca. 10 minuten verwarmen.
Intussen in wok olie met rest van boter verhitten en hierin stukken asperge kort roerbakken.
Suiker toevoegen en asperge in 3 minuten al omscheppend goudbruin laten karameliseren.

Dubbelgebakken kaassouffle met roergebakken asperges in balsamico

Asperge uit wok nemen en balsamicoazijn door bakvet roeren.

Kaassoufflés over vier borden verdelen en asperges ernaast serveren.

Balsamicomengsel over asperges druppelen.

Tip: Tip van de kok: 'Kook de asperges niet te gaar, want ze moeten ook nog gebakken worden. Zet ze op het vuur in koud water (doe er eventueel wat zout, boter en foelie bij) en leg een theedoek over de pan. Dat voorkomt dat het water heel wild gaat koken. Haal de asperges zodra het water kookt, van het vuur af en laat ze in het vocht afkoelen. Nu zijn ze beetgaar.'

Eendenborst met sherrysaus en olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

6 eendenborstfilets
1 handsinaasappel
4 eetlepels olijfolie (Spaanse)
1 grote zoete ui, fijngesnipperd
½ blik tomatenblokjes (a 400 g)
2 laurierblaadjes
1 eetlepel citroensap
1 pot gevogeltefond (380 ml)
200 ml sherry fino
150 g groene olijven zonder pit, gehalveerd
mespunt cayennepeper
1 zakje peterselie (30 g), fijngesneden

Bereiding

Eendenborstfilets op kamertemperatuur laten komen.
Sinaasappel schoonboenen en schil eraf raspen.
In braadpan 2 eetlepels olie verhitten en ui op laag vuur glazig fruiten.
Tomatenblokjes, sinaasappelrasp, laurierblad en citroensap toevoegen en aan de kook brengen.
Tomatensaus onafgedekt op halfhoog vuur 20 minuten laten inkoken, af en toe roeren.
Intussen gevogeltefond in steelpannetje op hoog vuur tot u laten inkoken.
Laatste 5 minuten ingekookt gevogeltefond en sherry bij tomatensaus schenken en olijven meewarmen.
Op smaak brengen met zout en cayennepeper.
Met scherp mes ruitpatroon in velkant van eendenborstfilets kerven.
In ruime koekenpan rest van olie verhitten en eendenborst met velkant naar beneden in 4-5 minuten vanbuiten bruin en vanbinnen rosé bakken.
Vlees keren en andere zijde 3-4 minuten bakken.
Vlees met zout en peper naar smaak bestrooien, in aluminiumfolie verpakken en 5 minuten laten rusten.
Van bakvet 3 eetlepels door sherrysaus roeren (teveel aan bakvet wordt verder niet gebruikt).
Eendenborstfilet schuin in plakken snijden en over zes borden verdelen.
Saus (laurierblad verwijderen) ernaast scheppen en geheel met peterselie bestrooien.
Lekker met knoflookaardappels en wortelsalade.

Epaule d'agneau à la Créole (Créoolse lamsschouder)

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

Ingrediënten

1 kg lamsschouder
4 uien
tijmpoeder
gemberpoeder
cayennepeper
50 g boter
zout
peper
1 kokosnoot
kerriepoeder
laurierpoeder
kruidnagelpoeder
300 g rijst
peterselie

Bereiding

Breek de kokosnoot.
Bewaar de melk en rasp het vlees.
Schil de uien en snij in dunne ringen.
Snij het vlees in kleine blokjes.
Verhit 35 g boter in een pan en laat de uien een lichte kleur krijgen.
Voeg dan het vlees toe en laat flink braden.
Roer af en toe goed om.
Als het vlees bruin is voeg dan de geraspte kookosnoot toe en 1 eetlepel kerrie.
Laat ook dit bruin worden onder voortdurend roeren met een houten lepel.
Voeg de kokosmelk toe en wat van de aromaten: tijm, laurier, gember en kruidnagel.
Zet de deksel op de pan en laat 40 minuten zachtjes sudderen.
Kook ondertussen de rijst.
Meng als hij gaar is de rest van de boter erdoor.
Was wat peterselie en hak fijn.
Stort de rijst midden op een voorverwarmde schaal en schenk er het vlees over.
Bestrooi dit met peterselie en serveer.

Epaule d'agneau braisée au jambon (gebraiseerde lamsschouder met ham)

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

Ingrediënten

1 ontbeende lamsschouder

1 teentje knoflook

rozemarijn

marjolein

peterselie

1½ dl bouillon

50 g boter

150 g gekookte ham

basilicum

oregano

1 ui

1 dl witte vermouth

zout

peper

Bereiding

Snij de lamsschouder in grove blokjes.

Meng wat basilicum, rozemarijn, oregano, marjolein (alles in poedervorm).

Voeg zout en peper toe en bestrooi het vlees ermee.

Hak de ui fijn.

Hak ook de ham in kleine stukjes.

Pers de knoflook uit.

Verhit de boter in een pan en bak hierin de stukken lam bruin.

Roer vaak.

Werk er de ham en ui door en laat 8 minuten zachtjes bakken zonder dat de ui bruin wordt.

Voeg de vermouth en knoflook toe.

Zet de deksel op de pan en laat 1 uur zachtjes sudderen.

Voeg af en toe enkele lepels bouillon toe om te voorkomen dat het vlees uitdroogt.

Er moet maar weinig saus overblijven.

Hak de peterselie fijn.

Schenk het vlees in een diepe voorverwarmde schaal en strooi er peterselie over.

Serveer heet.

Feuillerée aux fraises (bladerdeeg met aardbeien)

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

Ingrediënten

bladerdeeg

180 g suiker

500 g aardbeien

Bereiding

Maak de aardbeien schoon.

Reserveer de mooiste 300 g en doe de rest samen met de suiker in de mixer.

Maal tot er een saus is ontstaan en overgiet hiermee de aardbeien.

Snij het bladerdeeg in rondjes van 8 cm.

Bestrijk deze met wat ei, maar zorg ervoor dat er geen ei op de zijkanten komt.

Anders bakt het deeg onregelmatig.

Leg de rondjes op een beboterde bakplaat en bak ze in een oven van 220°C in een klein half uur gaar.

Serveer de aardbeien met saus op een klein bordje en op een ander bordje bladerdeeg.

Het is de bedoeling dat elke gast zijn bladerdeeg open snijdt en vult met aardbeien.

Er moet een contrast zijn tussen het warme bladerdeeg en de koude aardbeien.

Forel op kruidig zoutbed

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

Ingrediënten

1 potje Italiaanse keukenkruiden (diepvries, 50 g)
4 verse forellen
1 pak grof zeezout (500 g)
6 eetlepels olijfolie
700 g biologische aardappels
2 rode uien
2 courgettes

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Kwart van kruiden over binnenzijde van vissen verdelen.
Rest van kruiden door zout mengen.
Zout op bodem van ovenschaal leggen.
Vis erop leggen en met 3 eetlepels olijfolie besprenkelen.
Schotel afgedekt (eventueel met aluminiumfolie) in midden van oven plaatsen en vis in ca. 20 minuten gaarbakken.
Aardappels schoonboenen en in blokjes snijden.
Aardappelblokjes 10 minuten koken, afgieten en laten uitlekken.
Uien pellen en snipperen.
Courgettes schoonmaken en in blokjes snijden.
In grote koekenpan ui 2 minuten in rest van olie fruiten.
Courgette toevoegen en 2 minuten meebakken.
Aardappelblokjes toevoegen en 5 minuten meebakken.
Forel van zoutbed nemen, overtollig zout eraf schudden en vis met aardappel-courgetteschotel serveren.

Wijnadvies: Undurraga Chardonnay

Fruitsalade met wodka-tic

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 kleine galiameloen

1 bakje aardbeien (250 g)

100 ml wodka plus citroen (500 ml slijter)

4 eetlepels poedersuiker

125 ml slagroom

Bereiding

Meloen schoonmaken en vruchtvlees in blokjes snijden.

Aardbeien schoonmaken en in plakjes snijden.

Wodkadrink en poedersuiker met fruit mengen.

Fruit over vier schaaltes verdelen.

Slagroom lobbijg kloppen en bij fruitsalade serveren.

Wijnadvies: Graves Supérieures Bordeaux Moelleux

Garnalen in oester-knoflooksaus

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

Ingrediënten

1 zak tijgergarnalen (diepvries, 500 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 zak Chinese roerbakmix (400 g)
2 zakken noodles (straight to wok, a 300 g)
1 zakje Chinese roerbaksaus oester & knoflook (wokexpress, 150 g)
1 zakje verse koriander (15 g)

Bereiding

Tijgergarnalen volgens gebruiksaanwijzing ontdooien.
In wok helft van olie verhitten, garnalen in 5 minuten gaarbakken en uit wok nemen.
Rest van olie in wok verhitten en roerbakmix 3 minuten bakken.
Noodles en oester-knoflooksaus toevoegen en geheel al omscheppende door en door verwarmen.
Koriander fijnknippen.
Noodles met garnalen over vier kommen of borden verdelen.
Met koriander bestrooien.

Wijnadvies: Trio white Concha y Toro

Gebakken rijst met zoetzuur varkensvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005		Sterren	

Ingrediënten

300 g basmatirijst
5 eetlepels (roerbak)olie
300 g hamlappen, in blokjes
1 rode paprika, in reepjes
1 ui, in dunne partjes
1 blik ananastukjes op eigen sap (227 g)
1 flesje woksaus sweet & sour
2-3 eetlepels lichte sojasaus
3 bosuitjes, in dunne ringetjes
50 g ham, in dunne reepjes

Bereiding

Rijst gaarkoken volgens gebruiksaanwijzing.

Laten afkoelen.

In hapjespan 2 eetlepels olie verhitten en vleesblokjes al omscheppend in 3-4 minuten bruinbakken.

Paprika en ui toevoegen en alles nog 3-4 minuten roerbakken.

Ananastukjes met sap en woksaus erdoor scheppen en gerecht nog 4-5 minuten zachtjes laten sudderen.

Op smaak brengen met sojasaus en peper.

Intussen in wok 3 eetlepels olie verhitten.

Rijst in gedeelten toevoegen en al omscheppend in 3-5 minuten verwarmen.

Bosuitjes en ham erdoor scheppen en even meewarmen.

Op smaak brengen met sojasaus.

Rijst op vier borden scheppen.

Varkensvlees met saus erop scheppen.

Lekker met een salade van Chinese kool.

Tip: Koude rijst is beter rul te bakken dan warme rijst. Koel de gare rijst versneld af door deze op een bakplaat uit te spreiden of kook de rijst minstens 1 uur tevoren.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

Gegratineerde spinaziehamrolletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 sjalotten, fijngesnipperd
3 eetlepels olijfolie
3 zakken panklare spinazie (a 300 g)
versgemalen zwarte peper
12 plakken achterham
4 zongedroogde tomaten, in stukjes of reepjes
2 bollen mozzarella-kaas, in plakken

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen.
In wok sjalot in 2 eetlepels olie 2 minuten zachtjes bakken.
Spinazie in gedeelten toevoegen en op hoog vuur al omscheppend laten slinken, vocht laten verdampen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Hamplakken naast elkaar op werkvlak leggen en spinazie aan korte kant op ham scheppen.
Zongedroogde tomaatjes erover verdelen.
Ham over vulling vouwen en oprollen.
Hamrolletjes naast elkaar in ingevette ovenschaal leggen en afdekken met mozzarella.
Wat peper erboven malen en rest van olie erover sprenkelen.
Schaal 10 cm onder hete grill schuiven tot kaas na 6-8 minuten gesmolten en lichtgekleurd is.
Lekker met aardappelpuree.

Wijnadvies: Swartland Chardonnay

Gegrilde asperges met spek

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

Ingrediënten

2 bundels witte asperges (a 500 g)
1 eetlepel suiker
250 g mager ontbijtspek (plakjes)
2 eetlepels olijfolie
1 pakje aardappelpuree à la minute (180 g)
½ zakje verse bieslook (a 25 g)
1 zakje rucola (sla, 75 g)

Bereiding

Asperges met dunschiller schillen, van vlak onder kopje naar beneden.
Houtachtige onderkant (ca. 3 cm) eraf snijden.
In aspergepan (of hapjespan) ruim water aan de kook brengen met aspergeschillen, -uiteinden, 1 eetlepel suiker en 1 theelepel zout.
Asperges erin zetten (of leggen) en water weer aan de kook brengen.
Asperges 7 minuten koken, uit pan nemen en in vergiet laten uitlekken.
Asperges met spek omwikkelen en naast elkaar in ovenschaal leggen.
Geheel met olie bestrijken en met peper bestrooien.
Asperges 6-8 minuten grillen, halverwege keren.
Puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Bieslook fijnknippen.
Rucola grof snijden en door aardappelpuree scheppen.
Asperges over vier borden verdelen en met bieslook garneren.
Met puree serveren.

Wijnadvies: Antinori Cipresseto Rosato Toscana

Gegrilde karbonades met relish

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

Ingrediënten

4 grote aardappels
4 ribkarbonades
3 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
1 bloemkool
50 g boter
1 potje relish augurk (200 g)

Bereiding

Aardappels schoonboenen en met vork inprikken.
Op keukenpapier in magnetron op vol vermogen (700 Watt) in 12 minuten bijna gaar laten worden.
Aardappels in keukenhanddoek verpakken en 10 minuten laten nagaren.
Ovengrill voorverwarmen.
Karbonades met 1 eetlepel olie bestrijken en met zout en peper bestrooien.
Bloemkool schoonmaken en in roosjes verdelen.
Vlees onder grill in 5-6 minuten per zijde gaar en bruin roosteren.
Roosjes in 4 minuten beetgaar koken, laten uitlekken en met zout en peper bestrooien.
In wok rest van olie verhitten, knoflook erboven uitpersen en bloemkool 2 minuten roerbakken.
Aardappels over vier borden verdelen, met mes inkruisen, met zout bestrooien en klontje boter erop leggen.
Met karbonades, augurkenrelish en bloemkool serveren.

Wijnadvies: Beamonte Navarra Rosado

Gegrilde koolrabi met dilledressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 limoen
4 kleine koolrabi's
4 eetlepels olijfolie
½ teentje knoflook, uitgeperst
1 eetlepel kappertjes
1 zakje verse dille (15 g), fijngeknipt

Bereiding

Limoen schoonboenen, groene schil raspen en vrucht uitpersen.
Koolrabi's dun schillen en in pan met ruim water, wat zout en 2 eetlepels limoensap in ca. 15 minuten beetgaar koken.
Koolrabi iets laten afkoelen, halveren en in plakjes snijden.
Plakjes bedruppelen met 2 eetlepels olie.
In kom dressing kloppen van 2 eetlepels olie, limoenrasp, 1 eetlepel limoensap en knoflook.
Kappertjes en dille erdoor roeren.
Dressing op smaak brengen met zout en peper.
Grillpan verhitten.
Koolrabi in 3-4 porties op hoog vuur aan beide kanten roosteren.
Geroosterde porties in warme oven of op warme schaal onder aluminiumfolie warmhouden.
Dressing doorroeren en over koolrabi schenken.
Lekker bij gebakken vis of kip.

Gegrilde kruidenentrecote met paprikachutney

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 teentje knoflook
½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (a 20 g, salie wordt niet gebruikt)
4 eetlepels olijfolie
2 entrecotes
2 zoete puntpaprika's (of rode paprika)
1 kleine rode ui
2 eetlepels rode wijn (bijv. Casillero del Diablo syrah)
1 eetlepel balsamicoazijn
1 theelepel suiker

Bereiding

Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden.
Kruiden van takjes rissen en zeer fijn snijden.
In lage schaal marinade roeren van 2 eetlepels olie, knoflookplakjes en kruiden.
Entrecotes bestrooien met grofgemalen peper en door marinade wentelen.
Minstens 15 minuten laten intrekken bij kamertemperatuur.
Bovenkant van paprika's snijden, zaadlijsten verwijderen en paprika's in grove stukken snijden.
Ui fijnsnipperen.
In pan 2 eetlepels olie verhitten en ui en paprika 3 minuten zachtjes bakken.
Wijn, azijn en suiker in pan doen.
Op laag vuur paprika nog 10 minuten laten sudderen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Grillpan verhitten.
Entrecotes uit marinade nemen en in 1 minuut per kant bruinbakken.
Afhankelijk van gewenste gaarheid entrecotes nog 1-2 minuten per kant roosteren (vlees eventueel slag draaien zodat mooi ruitpatroon ontstaat).
Entrecotes in warme oven of in aluminiumfolie verpakt nog 2 minuten laten rusten en dan op warme borden leggen.
Paprikachutney ernaast scheppen.
Lekker met in de oven geroosterde of gefrituurde aardappelpartjes in de schil en een rucolasalade.

Gegrilde visspiesjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Ja
Bron	AllerHande 04 2005		Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
1 teentje knoflook
½ eetlepel gedroogde rozemarijn
3 eetlepels olijfolie
200 g zalmfilet
200 g meervalfilet
200 g victoriabaarsfilet

Bereiding

Satéstokjes in water weken (om verbranden tegen te gaan).
Citroen halveren, helft van vrucht uitpersen, andere helft in 4 parten snijden.
Knoflook pellen en boven diep bord uitpersen.
Citroensap, olie en rozemarijn door knoflook roeren.
Visfilets in dobbelstenen snijden en bestrooien met zout en peper.
Visblokjes 10 minuten in marinade leggen, regelmatig omscheppen.
Grillpan of ovengrill voorverwarmen.
Visblokjes uit marinade nemen en aan satéstokjes rijgen.
Spiesjes en citroenpartjes naast elkaar in grillpan leggen (voor mooi grillmotief) of op bakplaat leggen en 10 cm onder grill schuiven.
Vis en citroen 6-8 minuten roosteren, tot vis net gaar is en citroen begint te kleuren.
Beide halverwege keren.
Spiesjes over vier borden verdelen en partje citroen ernaast leggen om over vis uit te knijpen.
Lekker met gebakken aardappels en ratatouille.

Tip: Vrijwel alle vis is geschikt om te roosteren. Zorg er bij het snijden wel voor dat de filetblokjes even groot zijn, zodat alle vis tegelijk gaar is. In plaats van gedroogde rozemarijn kunt u ook verse rozemarijn in de vijzel fijnwrijven met wat grof zeezout en olie.

Wijnadvies: Undurraga Sauvignon Blanc

Gehaktballetjes met gado-gado

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

300 g witte rijst
1 spitskool
250 g sperziebonen
500 g half-om-halfgehakt
2 teentjes knoflook, geperst
2 eetlepels olie
3 tomaten
1 pot satésaus (350 g)

Bereiding

Rijst volgens aanwijzing op de verpakking gaarkoken en droogstomen.
Spitskool in smalle repen snijden en sperziebonen schoonmaken.
Gehakt mengen met knoflook, zout en peper.
Van gehakt 12 balletjes vormen.
In ruim kokend water met wat zout spitskool met sperziebonen in 6-8 minuten beetgaar koken.
In koekenpan olie verhitten en gehaktballetjes in 10 minuten bruin en gaar bakken.
Tomaten in dunne partjes snijden, zaadjes verwijderen.
Satésaus volgens aanwijzing op de verpakking bereiden.
Groenten afgieten, gehaktballetjes op keukenpapier laten uitlekken.
Tomaat door warme groenten mengen en groenten over vier borden verdelen.
Gehaktballetjes ernaast leggen en satésaus erover scheppen.
Rijst apart erbij geven.

Gehaktballetjes met sjalotten-jus

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

Ingrediënten

800 g kruimige aardappels
1 schaal rundergehakt (ca. 500 g)
4 eetlepels paneermeel
1 ei
50 g boter
8 sjalotten
1 bloemkool
1 zakje rundvlees jus (18 g)

Bereiding

Aardappels schillen, halveren, wassen en in 20 minuten gaarkoken.
Gehakt met paneermeel, ei, zout en peper mengen.
Van gehakt kleine balletjes draaien.
In braadpan boter verhitten en gehaktballetjes bruinbraden.
Sjalotten pellen en in vieren snijden.
Sjalotten toevoegen aan gehaktballetjes en afgedekt 10 minuten stoven.
Bloemkool schoonmaken, in kleine roosjes verdelen en in 6 minuten beetgaar koken.
Gehaktballetjes uit pan nemen en warmhouden.
Aan braadvet juspoeder en 250 ml water toevoegen.
Jus al roerend met garde aan de kook brengen.
Gehakt met jus, aardappels en bloemkool serveren.

Wijnadvies: Côtes du Rhône

Gemarineerde mozzarella

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 bollen mozzarella (kaas)

1 citroen

125 ml crème fraîche

zoutvlokken (of grof zeezout)

versgemalen zwarte peper

15 g gemengde verse kruiden (bijv. basilicum, oregano en munt)

2 eetlepels olijfolie extra vierge

Bereiding

Mozzarella in plakken snijden en in zeef laten uitlekken.

Op platte serveerschaal uitspreiden.

Citroen schoonboenen en schil zeer fijn raspen.

Helpt van citroen uitpersen en sap met rasp door crème fraîche roeren.

Op smaak brengen met zout en peper.

Kruiden grof snijden.

Crème fraîche over mozzarella uitsmeren en bestrooien met kruiden.

Gerecht besprenkelen met olijfolie en eventueel wat extra zout en peper erover strooien.

Lekker met focaccia.

Tip: Voor pittige mozzarella: rasp de citroenschil grof en snijd 1 rode peper in piepkleine blokjes. Strooi de rasp en blokjes rode peper over de mozzarella en bedruip met olijfolie extra vierge. Strooi er grof gemalen zeezout over.

Wijnadvies: Leonard's Leap Semillon/Chardonnay

Gestoofde lamslapjes in citroenmarinade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 05 2005

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 citroen
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, uitgeperst
500 g lamslappen
25 g boter
200 ml droge witte wijn

Bereiding

Citroen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen.

In lage schaal marinade roeren van 2 eetlepels olie, 2 eetlepels citroensap, citroenrasp, knoflook, zout en peper.

Lamslappen in plakjes snijden en door marinade scheppen.

Vlees afdekken en op koele plaats minstens 30 minuten marineren, plakjes af en toe omscheppen.

In braadpan boter met 1 eetlepel olie verhitten en vlees hierin rondom bruinbakken.

Wijn en rest van citroensap langs rand van pan bij lamsvlees schenken en aan de kook brengen.

Deksel schuin op pan leggen en vlees op laag vuur in minstens 30 minuten gaarstoven.

Gerecht op smaak brengen met zout en peper.

Lekker met gekookte aardappels en roergebakken (wilde) spinazie met munt (zie tip).

Tip: Panklare wilde spinazie met kokend water overgieten en 1 minuut laten staan. In vergiet goed laten uitlekken. De zachtgeworden spinazie met flink wat verse munt in scheutje olijfolie roerbakken. Op smaak brengen met zout en versgemalen peper.

Wijnadvies: Bosredon Bergerac

Gestoomde lentegroenten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

½ pak tuinbonen (diepvries, 450 g)
200 g snijbonen
200 g sugar snaps (of peultjes)
1 zakje doperwtten (koelvers, 200 g)
2 sneetjes oud witbrood, ontkorst
1 eetlepel olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper
1 zakje verse munt (15 g)
1 limoen

Bereiding

Tuinbonen met punt van mesje inkerven en stugge grijze velletje verwijderen (= dubbeldoppen).
Snijbonen schuin in repen snijden.
In stoompan of grote pan met stoommand of hittebestendig vergiet laagje water aan de kook brengen.
Snijbonen afgedekt 5 minuten laten stomen.
Tuinbonen, sugarsnaps en doperwtten toevoegen en groenten in nog 10-12 minuten beetgaar laten stomen.
Intussen brood (in keukenmachine) heel fijn verkruimelen.
In koekenpan olie verhitten en broodkruim goudbruin bakken.
Regelmatig omschudden. Helft van munt fijnsnijden.
Limoen schoonboenen, groene schil raspen en vrucht uitpersen.
Rasp met fijngesneden munt door broodkruim mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Groenten overdoen in warme schaal.
Besprenkelen met 1-2 eetlepels limoensap en bestrooien met zout.
Broodkruim erover scheppen en garneren met rest van muntblaadjes.
Lekker bij lams- of kalfsvlees.

Gevulde broodbol met tonijn

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

Ingrediënten

2 fougasse de boulogne (afbakbrood, a 350 g)

4 blikjes tonijnmoot op olie (a 160 g)

600 g prei

2 rode paprika's

4 eetlepels olijfolie

1 theelepel cayennepeper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.

Kapjes van broden snijden, uithollen en wand van 1 cm dik overhouden (broodkruim wordt niet gebruikt).

Tonijn laten uitlekken.

Prei schoonmaken en in ringetjes snijden.

Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.

In koekenpan olie verhitten en prei met paprika 5 minuten zachtjes bakken.

Met zout en cayennepeper op smaak brengen.

Tonijn door groenten mengen.

Tonijnmengsel in broodbollen scheppen en met kapje afdekken.

Broodbollen in aluminiumfolie verpakken en nog 15 minuten in oven bakken.

Wijnadvies: Kangaroo Ridge Chardonnay

Gigot d'agneau à l'anglaise (Engelse lamsbout)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
3 teentjes knoflook
1 bouquet garni
1 kg meiraapjes
zout
peper
100 g boter
100 g bloem
2 kruidnagels
2 eetlepel slagroom

Bereiding

Schil de knoflook en snij in de lengte in vieren.
Steek de stukjes knoflook met behulp van een puntig mes in het vlees.
Steek hier ook de kruidnagels in.
Neem een grote doek.
Smeer deze in met boter.
Bestrooi rijkelijk met bloem.
Draai de bout geheel in de doek.
Bind de doek dicht met een paar touwtjes.
Schil de meiraapjes en doe ook deze in een doek.
Bind ook deze dicht.
Doe 3 l water in een pan met 1 theelepel zout.
Leg beide pakketten hierin en ook het bouquet garni.
Breng langzaam aan de kook.
Laat het vanaf nu 1½ uur koken.
Haal dan de pan van het vuur en zeef 1 glas van het vocht door een doek.
Haal de meiraapjes uit de doek en wrijf ze door een zeef.
Voeg aan de gezeefde puree 1 of 2 eetlepels gezeefd vocht toe.
Doe de puree in een pannetje en verwarm dit zachtjes.
Laat niet koken.
De substantie moet als een dikke saus zijn.
Voeg eventueel nog wat gezeefd vocht toe.
Laat de bout in zijn doek uitlekken.
Haal de puree van het vuur en werk er de room door.
Open de doek van de bout en snij het vlees in 10 niet te dunne plakken.
Leg deze op een voorverwarmde schaal en dresseer de puree eromheen.
Serveer.

Gigot d'agneau à l'Italienne (Italiaanse lamsbout)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
1 stengel bleekselderij
2 teentjes knoflook
3 eetlepels wijnazijn
1½ dl rode wijn
40 g boter
zout
peper
tijmpoeder
rozemarijn
basilicum
oregano
1 ui
olie

Bereiding

Schil de avond van te voren de knoflook en snij ze in de lengte in vieren.
Steek ze in de lamsbout.
Wrijf de bout in met zout en peper.
Was de selderijstengel en hak die fijn.
Snij de ui in ringen.
Doe de bout in een grote pan.
Voeg wat tijm, rozemarijn, basilicum en oregano over.
Leg er de uiringen bij en de selderij.
Schek er de wijnazijn, wijn en 3 eetlepels olie over.
Draai het vlees om zodat alles goed intrekt.
Laat de bout op een koele plaats 12 uur marineren.
Giet dan het vlees af, smeer hem in met boter en leg het in een ovenvaste schaal.
Zet deze 15 minuten per pond in een oven van 210°C.
Doe de marinade in een klein pannetje en breng ze aan de kook.
Laat ze 8 minuten koken.
Zeef ze en als het vlees 20 minuten in de oven is geweest scheppen we de marinade er lepel voor lepel over.
Serveer de bout heet.

Gigot d'agneau à la boulangère (lamsbout van de bakkersvrouw)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
3 uien
5 grote aardappels
100 g boter
zout
peper

Bereiding

Bestrijk de bout met boter.
Doe hem in een ovenvaste schaal en schuif deze in een oven van 200°C.
Laat hem 15 minuten per pond braden en bedruip hem vaak.
De bout wordt dan rose.
Als u het vlees rood wil hebben bak hem dan 8 minuten per pond.
Snij de uien in ringen.
Snij de geschilde aardappels in dunne rondjes.
Het laatste half uur leggen we de uienringen en aardappelschijfjes om de bout heen.
Bestrooi met zout en peper.
Snij de bout in plakken en leg op een voorverwarmde schaal.
Omring ze met garnituur.
Serveer direct.

Gigot d'agneau braisé (gebraiseerde lamsbout)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
1 bouquet garni
2 wortels
1 dl droge witte wijn
1 dl olie
2 uien
4 teentjes knoflook
1 l bouillon

Bereiding

Vraag aan de slager enkele in stukken gehakte lamsbeenderen.
Snij de uien, wortels in grove stukken.
Snij de knoflook in vieren en steek met behulp van een puntig mesje in de bout.
Verhit de olie en bak de bout aan alle kanten bruin.
Doe de bout in een andere pan en bak de botten en groenten in de olie.
Voeg als ze kleur hebben gekregen bij de bout.
Voeg de wijn en de toe ne het bouquet garni, zout en peper en breng aan de kook.
Zet de pan in een oven van 200°C.
Laat zachtjes koken gedurende 30 minuten per pond vlees.
Bedruip de bout vaak.
Laat de bout uitlekken en leg hem op een voorverwarmde schaal.
Zeef de saus in de pan.
Verwijder het vet en laat tot 3 dl inkoken.
Zet de oven op 250°C.
Doe de helft van de saus over de bout en zet deze even in de oven zodat hij door het inkoken glaceert.
Bedruip voortdurend.
Als de bout is geglaceerd doen we de rest van de saus in een sauskom.
Serveer direct met b.v. aardappelpuree, selderijpuree of witte bonenpuree.

Gigot d'agneau farci en croûte (gevulde lamsbout in deeg)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
750 g bladerdeeg
200 g gekookte ham
2 eieren
cognac
1 ui
1 dl droge witte wijn
1 bosje sterkers
enkele lamsbotten
200 g fijn gehakt
200 g kalfsvlees
1 dl madera
olie
1 wortel
zout
peper

Bereiding

Vraag aan de slager het been uit de bout te verwijderen zonder het vlees open te snijden.
Draai het kalfsvlees en ham door de vleemolen.
Meng in kom de ham, kalfsvlees, gehakt, 2 eetlepels cognac en een ei.
Voeg zout en peper toe.
Als het mengsel homogeen is, vullen we de bout ermee.
Sluit de uiteinden van de bout met een touwtje.
Doe de bout nu in een diepe ovenvaste schaal.
Leg er de botten omheen.
Bestrooi met zout en peper.
Wrijf de bout in met wat olie.
Zet hem 30 minuten in een oven van 220°C.
Laat hem dan uitlekken en afkoelen.
Schil ondertussen de ui en wortel.
Snij ze in ringen en doe ze in de pan waar de bout in is gebraden.
Laat ze op een hoog vuur kleur krijgen.
Haal dan het vet weg.
Geef er de wijn en madera bij.
Voeg wat zout en peper toe en laat de jus enkele minuten koken.
Zeef ze dan en hou ze apart.
Als bout koud is leggen we het bladerdeeg uit in een grote rechthoek van 7 mm.
Breek het tweede ei en klop het los en smeer er het bladerdeeg mee in.
Leg de bout op het bladerdeeg.
Wikkel hem er geheel in.
Snij het teveel aan deeg weg en druk de aansluitingen goed vast.
Leg de bout in een ovenvaste schaal.
Rol het overgebleven deeg uit en snij het in dunne reepjes.

Gigot d'agneau farci en croûte (gevulde lamsbout in deeg)

Wrijf de bovenkant van het deeg in met de rest van het ei.

Leg nu de reepjes kruislings op.

Bestrijk ook deze met ei.

Maak twee openingen in het deeg en zet er een kartonnen schoorsteentje in.

Zet nu de bout in een oven van 200°C gedurende een uur.

Als het deeg te bruin wordt leg er dan een stuk alufolie over.

Verhit vlak voor het einde van de baktijd de jus en doe die in een sauskom.

Leg de bout op een voorverwarmde schaal.

Garneer met wat gewassen sterkers.

Serveer de saus er apart bij.

Glace au cassis (bosbessenijs)

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

Ingrediënten

250 g zwarte bosbessen

½ citroen

120 g suiker

5 dl slagroom

Bereiding

Doe de bosbessen met een beetje water en het sap van de halve citroen in een pannetje en verwarm dit onder af en toe roeren gedurende 5 minuten.

Maal de bessen met de mixer fijn en passeer door een zeef.

Voeg de suiker toe aan de bessenpuree.

Klop de slagroom stijf en werk deze voorzichtig door de puree.

Doe het mengsel in een vorm en bevries in de vriezer.

Klop het af en toe om met een garde, zolang hte nog niet bevroren is.

Glace aux amandes (amandelijs)

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

Ingrediënten

50 g gepelde amandelen

100 g suiker

3 eierdooiers

3½ dl slagroom

Bereiding

Maal de amandelen in een mixer fijn.

Stamp ze samen met de helft van de suiker fijn.

Voeg de dooiers een voor een toe en langzamerhand de rest van de suiker.

Werk lang met een houten stamper totdat een homogene massa ontstaat.

Klop de slagroom stijf en meng deze voorzichtig door de compositie.

Vries het ijs in een sorbetière in.

Glacé à l'ananas (ananasijis)

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

Ingrediënten

1 blik ananasstukken op siroop

150 g suiker

2½ dl slagroom

½ citroen

4 dl koffiemelk

4 eierdooiers

Bereiding

Maal de ananas fijn in de mixer met de siroop.

Pers de citroen uit. en voeg toe aan de puree.

Werk er ook de melk door.

Klop de dooier met de suiker tot de compositie licht kleur wordt.

Werk ook deze door de puree.

Klop dan de slagroom stijf.

Werk deze er voorzichtig door.

Doe het mengsel in een vorm en laat het in de vriezer bevriezen.

Glace à la banane (bananenijs)

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

Ingrediënten

1 dl melk
100 g suiker
5 dl slagroom
6 eierdooiers
1 citroen
12 zeer rijpe bananen

Bereiding

Breng de melk aan de kook.
Pers de citroen uit.
Schil de bananen en maak ze snel met een vork fijn en schenk er het citroensap over.
Meng goed.
Klop de eierdooiers met de helft van de suiker totdat de compositie licht van kleur is.
Voeg hier de kokende melk bij.
Laat de crème op een zacht vuur iets indikken.
Haal dan de pan van het vuur.
Laat afkoelen.
Klop de slagroom met de rest van de suiker stijf en voeg deze samen met de bananenpuree bij de afgekoelde crème.
Roer voorzichtig alles door elkaar.
Doe de compositie in een vorm en laat een nacht in de vriezer bevriezen.

Groene-bonensalade met munt en sjalot

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen

3 sjalotten

½ citroen

150 g haricots verts

200 g peultjes

3 eetlepels olijfolie

1 zakje doperwten (koelvers, 200 g)

1 zakje verse munt (15 g), fijngesneden

Bereiding

Sjalotten pellen, halveren en in dunne plakjes snijden.

Citroen uitpersen.

In kom sjalot 5 minuten in citroensap marineren.

Topjes van haricots verts snijden, maar puntje onderaan laten zitten.

Peultjes schoonmaken.

Haricots verts en peultjes (in gedeelten) in ruim kokend water met zout 2 minuten koken (bonen moeten knalgroen blijven).

In zeef met koud water afspoelen, laten uitlekken en droogdeppen.

Pan met kokend water bewaren.

In grote koekenpan olie verhitten.

Haricot verts en peultjes 3 minuten al omscheppend bakken.

Intussen doperwten 2 minuten koken.

Doperwten laten uitlekken en met boontjes mengen.

Groenten met aanhangende olie in kom overdoen en sjalot met citroensap erdoor scheppen.

Groenten met munt en (versgemalen) peper op smaak brengen en bij kipfilet serveren.

Groene risotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
1 ui, fijngesnipperd
350 g risottorijst (pak a 500 g)
1 courgette, in blokjes
1 liter kruidenbouillon (van tabletten)
50 g pijnboompitten
1 teentje knoflook
1 zak panklare spinazie (300 g) of wilde spinazie (400 g)
2 eetlepels fijngeknipte verse Italiaanse kruidenmix (of diepvries)
50 g grano padano kaas (stukje), geraspt

Bereiding

In pan met dikke bodem 2 eetlepels olie verhitten en ui in 5 minuten op heel laag vuur glazig bakken.
Rijst en courgette door ui scheppen en meebakken tot alle rijstkorrels glanzen.
Kwart van bouillon door rijst roeren en rijst zachtjes laten koken.
Regelmatig roeren.
Telkens als bouillon verdampt is flinke scheut toevoegen, tot risotto na ca. 25 minuten romig en beetgaar is.
In droge wok pijnboompitten kort roosteren.
Op bord laten afkoelen.
In wok 1 eetlepel olie verhitten.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Spinazie toevoegen en in 5 minuten laten slinken, af en toe omscheppen.
Wok van vuur nemen en spinazie op smaak brengen met Italiaanse kruiden, zout en peper.
Laatste minuut spinazie door risotto roeren en nog 1 minuut meewarmen.
Risotto in vier diepe borden scheppen, kaas en pijnboompitten erover strooien.

Wijnadvies: Antinori Cipresseto Rosato Toscana

Groenteburgers met haricots verts

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 pak haricots verts (diepvries, 300 g)
2 Griekse rondo's (pak a 2 stuks)
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, gepeld
50 g zwarte olijven zonder pit
1 theelepel oregano
1 zakje aardappelpuree à la minute (pak a 3 zakjes)
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Haricots verts in kokend water met zout in 6-8 minuten beetgaar koken en afgieten.
Rondo's in koekenpan met 2 eetlepels olie in 5 minuten per kant bruinbakken.
Knoflook en olijven fijnhakken.
In steelpan 1 eetlepel olie 3 minuten zachtjes verwarmen met knoflook, olijven en oregano.
Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Puree en olijvenmengsel op smaak brengen met zout en peper.
Griekse rondo's, haricots verts en aardappelpuree over twee borden verdelen.
Olijvenmengsel over haricots verts scheppen.

Wijnadvies: Réserve du Président rouge Vin de Corse

Groentesoep met focaccia

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 groentesoeppakket (koelvak vlees, 340 g)
2 blikken reuzenbonen (400 g)
1 voorgebakken focaccia (brood)
2 eetlepels olijfolie
1 courgette, in blokjes
2 eetlepels groene pesto (verse)

Bereiding

In pan soepbasis (uit soeppakket) met 750 ml water aan de kook brengen.
Bonen afspoelen met koud water.
Focaccia in plakken snijden en aan beide kanten met olie besprenkelen.
Soepballen en groentemix (uit soeppakket) met courgette door soepbasis roeren en 5 minuten zachtjes laten koken.
Grote koekenpan met antiaanbaklaag verhitten en sneetjes focaccia aan beide kanten bruinbakken.
Reuzenbonen door soep roeren en 3 minuten meewarmen.
Soep op smaak brengen met zout en peper en over vier kommen verdelen.
In midden van elke kom ½ eetlepel pesto scheppen.
Focaccia erbij serveren.

Gyros gehaktballen met yoghurt-muntsaus

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

Ingrediënten

2 ½ dl Griekse of Turkse roomyoghurt
1 eetlepel vers geperst citroensap
2 teentjes knoflook, gepeld
4 eetlepels munt, geknipt
peper
zout
400 g rundergehakt
1 zakje Knorr Mix voor Gyros
6 eetlepels paneermeel
1 scharrelei (M)
2 eetlepels olijfolie traditioneel
20 g boter

Bereiding

Roer de yoghurt met het citroensap, de uitgeperste knoflook, de munt en peper en zout naar smaak door elkaar.

Meng het gehakt met de gyrosmix, het paneermeel en het ei en vorm er 4 mooie ballen van.

Verhit de olie met de boter en bak de ballen rondom bruin.

Temper het vuur, schenk er langs de kant van de pan voorzichtig ½ dl heet water bij en laat de ballen op een laag vuur in ± 15 minuten gaar bakken.

Serveer de yoghurt-muntsaus bij de ballen.

Lekker met gestoofde courgette met oregano en gekookte krielaardappeltjes.

Wijnadvies: Ernest & Julio Gallo Merlot

Haaskarbonades met kerriesaus

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

Ingrediënten

300 g snelkook zilvervliesrijst
4 haaskarbonades
2 eetlepels kerriepoeder
50 g boter
1 ui
1 appel (bijvoorbeeld Elstar)
750 g broccoli
1 pot finesse voor verrijken (250 ml)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Karbonades bestrooien met zout, peper en 1 eetlepel kerriepoeder.
In koekenpan boter verhitten en vlees in 8 minuten per kant rondom bruin en gaar bakken.
Ui pellen en snipperen.
Appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in stukjes snijden.
Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en stelen in stukjes snijden.
Broccoli in 7 minuten beetgaar koken.
Karbonades uit pan nemen en warmhouden.
In achtergebleven bakvet ui, appel en rest van kerriepoeder 5 minuten zacht bakken.
Finesse toevoegen en saus door en door verwarmen.
Met zout en peper op smaak brengen.
Karbonades met saus, rijst en broccoli serveren.

Wijnadvies: Etchart Cafayate Torrontés

Indiase wokgroenten met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g gepelde, rauwe tijgergarnalen (zak 500 g, diepvries)

1 eetlepel roerbakolie

1 schaal Indiase wokgroenten (400 g)

1 naanbrood met knoflook en koriander

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen.

Garnalen volgens aanwijzing op de verpakking ontdooien en zeer goed droogdeppen.

In wok olie verhitten en garnalen 1 minuut roerbakken.

Wokgroenten toevoegen en 5 minuten roerbakken.

Naanbrood onder grill (of in stukken in broodrooster) roosteren.

Currysous (uit schaal wokgroenten) door garnalenmengsel scheppen en nog kort meewarmen.

Gerecht op twee borden scheppen en cashewnoten (uit schaal wokgroenten) erover strooien.

Serveren met naanbrood.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio Trentino

Irish stew 2

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

Ingrediënten

1 kg mager lamsvlees

500 g uien

zout

peper

700 g aardappels

tijm

bouillon

Bereiding

Schil de aardappels en snij ze in plakjes.

Snij de uien in dunne ringen.

Snij het lamsvlees in blokjes.

Leg de helft van de aardappelschijfjes dakpansgewijs op de bodem van een grote pan.

Deponeer de helft van de uien erop.

Leg daarop weer de blokjes vlees.

Geef er zout en peper over.

Leg de rest van de uien over het vlees en daarop weer de rest van de aardappels.

Strooi er weer wat zout en peper over.

Vul de pan met bouillon tot de aardappels onder staan.

Als U niet voldoende bouillon heeft, vult u de rest aan met water.

Breng de pan op een hoog vuur aan de kook.

Zet er dan het deksel op en schuif de pan in een oven van 180°C.

Laat de pan hier 1½ uur.

Controleer af en toe of de zaak niet droog kookt.

Voeg eventueel enkele eetlepels kokend water toe.

Italiaanse haaskarbonade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 vleestomaat
1 bol mozzarella (kaas)
4 haaskarbonades
2 eetlepels olijfolie
4 eetlepels (verse) rode pesto

Bereiding

Tomaat en mozzarella elk in 8 plakken snijden.
Karbonades droogdeppen en bestrooien met zout en peper.
In koekenpan olie verhitten en karbonades op hoog vuur 3 minuten per kant aanbraden.
Karbonades uit pan nemen en bovenkant bestrijken met pesto.
Plakken tomaat en mozzarella erop leggen.
Karbonades in pan terugleggen en afdekken met deksel.
Op matig vuur nog ca. 10 minuten bakken, tot karbonades gaar zijn en mozzarella gesmolten is.
Lekker met pasta en snijbonen.

Tip: Bestrooi de gesmolten mozzarella met wat reepjes verse basilicum of druppel er balsamicoazijn over. De karbonades worden ook extra aromatisch door ze voor het bakken in te wrijven met een halve theelepel gedroogde Italiaanse kruiden.

Wijnadvies: Eugène Loron Mâcon Supérieures rouge

Italiaanse vissoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 zak zeevruchtencocktail (diepvries, 500 g)
6-7 eetlepels olijfolie extra vierge
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gepeld
1 bospeen (of 10 cm winterpeen), in kleine blokjes
1 stengel bleekselderij, in kleine blokjes
1 venkel, in kleine blokjes
100 ml droge witte wijn of rosé
500 ml visbouillon (van tablet)
½ ongesneden witbrood (bijv. Pain de Campagne of ciabatta)
200 g zeewolffilet of andere stevige witvis (bijv. kabeljauw)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
½ zakje verse peterselie (a 30 g), fijngehakt

Bereiding

Zeevruchten in warm water ontdooien en in zeef laten uitlekken.
In (soep)pan 2 eetlepels olie verhitten en ui 3 minuten fruiten.
Een teentje knoflook erboven uitpersen en 1 minuut meebakken.
Wortel, bleekselderij en venkel toevoegen en nog 3 minuten zachtjes bakken.
Afblussen met wijn en warme bouillon in pan schenken.
Bouillon aan de kook brengen en soep 15 minuten zachtjes laten koken.
Intussen ovengrill voorverwarmen.
Boven kom met 4 el olie 1 teentje knoflook uitpersen.
Van brood 4 dikke plakken snijden.
Sneetjes bestrijken met knoflookolie, op bakplaat leggen en vlak onder grill in 1 minuut per kant goudbruin roosteren (= crostini).
Visfilet in stukjes snijden.
Surimi uit zeevruchtencocktail verwijderen (wordt niet in vissoep gebruikt).
Tomatenblokjes met vocht door soep roeren, geheel op smaak brengen met zout en (cayenne)peper.
Vis en zeevruchten toevoegen en soep nog 5 minuten zachtjes laten koken.
Op laatste moment eventueel extra scheut wijn door soep roeren.
Crostini in vier diepe borden leggen, soep erop scheppen en garneren met peterselie.

Japanse biefstukmaaltijdsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

125 g mihoen
½ komkommer
½ bosje radijs
1 zak waterkers (75 g)
6 eetlepels Japanse sojasaus
4 eetlepels rijstazijn (fles a 150 ml) of 2 eetlepels sherry
1 theelepel suiker
1 theelepel wasabipasta (tube) of geraspte mierikswortel
1 theelepel sesamolie
2 kleine biefstukken
1 eetlepel olie
2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

Mihoen doormidden breken en volgens instructies op verpakking bereiden.
Afgieten en met koud stromend water afspoelen.
Komkommer schillen en in reepjes snijden.
Radijsblad afsnijden en wassen.
Radijs in partjes snijden.
Harde steeltjes uit waterkers verwijderen. In slaschaal sojasaus, rijstazijn, suiker, wasabi en sesamolie tot dressing kloppen.
Biefstukken met olie bestrijken.
(Grill)pan verhitten en biefstukken op hoog vuur in 3-4 minuten rondom bruin en vanbinnen rosé bakken.
Vlees 1 minuut op snijplank laten rusten, dan in dunne plakjes snijden.
Mihoen over twee borden verdelen.
Waterkers, radijsblad en komkommer met dressing mengen.
Salade op mihoen scheppen en radijs erover verdelen.
Biefstuk op salade leggen en bestrooien met zout, peper en sesamzaad.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio Trentino

Karbonade met ananas-kerriesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

4 rib- of haaskarbonades
25 g boter
1 blik ananasstukjes op eigen sap (227 g)
1 gele paprika, in stukjes
½ eetlepel milde kerrievoeder
125 ml crème fraîche
2 eetlepels bieslook, fijngeknipt

Bereiding

Karbonades droogdeppen en bestrooien met zout en peper.
In koekenpan boter smelten en karbonades op hoog vuur 3 minuten per kant aanbraden.
Vuur lager zetten, deksel op pan leggen en karbonades 10 minuten zachtjes laten sudderen.
Beetje water toevoegen als boter te bruin wordt of om aanbakken te voorkomen.
Ananasstukjes afgieten; sap opvangen.
Karbonades uit pan nemen en warmhouden.
In achtergebleven bakvet paprikastukjes 3 minuten bakken.
Ananas en kerrievoeder toevoegen.
Crème fraîche erdoor roeren en laten smelten.
Saus eventueel verdunnen met wat ananassap, op smaak brengen met zout en peper.
Kerriesaus over karbonades scheppen en bestrooien met bieslook.
Lekker met (noten)rijst en salade van ijsbergsla.

Wijnadvies: Inglewood Chardonnay

Karbonade met appel uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

4 ribkarbonades
50 g boter
2 kleine appels
100 g gerookte spekreepjes (duobakje a 200 g)
1 ui, fijngesneden
4 eetlepels mosterd (grove)
30 g paneermeel

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
Karbonades droogdeppen en met zout en peper bestrooien.
Helft van boter in koekenpan smelten en karbonades op hoog vuur 3 minuten per kant aanbraden.
Appels schillen en in stukjes snijden.
Karbonades op bord leggen en iets laten afkoelen.
In achtergebleven bakvet spekjes krokant uitbakken.
Ui en appel toevoegen en 3 minuten al omscheppend meebakken.
Karbonades aan beide kanten met mosterd bestrijken en naast elkaar in ingevette ovenschaal leggen.
Spek-appelmengsel over karbonades scheppen en bestrooien met paneermeel.
Rest van boter in piepkleine blokjes snijden, hier en daar op paneermeel leggen.
Ovenschaal 15-20 minuten in midden van oven zetten, tot karbonades gaar zijn en bovenkant goudbruin is.
Lekker met witlof en gekookte aardappels.

Wijnadvies: Rocca Bianca Bardolino

Karbonade met pruimenvulling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 sneetje witbrood, zonder korst
1 sjalot, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, gepeld
50 g gewelde pruimen, fijngesneden
2 eetlepels basilicum (vers of diepvries), fijngesneden
2 eetlepels verse roomkaas naturel
4 dikke haaskarbonades
1 eetlepel boter

Bereiding

Boterham (in keukenmachine) verkruimelen.
In koekenpan sjalot in 1 eetlepel olie 5 minuten zachtjes bakken.
Knoflook erboven uitpersen en 1 minuut meebakken.
Mengsel overdoen in schaal.
Broodkruim, pruimen, basilicum en roomkaas toevoegen en geheel met vork goed mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Karbonades aan zijkant met vlijmscherp, puntig mes voorzichtig horizontaal insnijden, bijna tot op bot en tot op 1 cm van rand.
Zo ontstane holtes vullen met pruimenmengsel, stevig aandrukken.
Karbonades met cocktailprikker dichtsteken en bestrooien met zout en peper.
In ruime koekenpan boter met 1 eetlepel olie verhitten.
Karbonades op hoog vuur 3 minuten per kant aanbraden.
Vuur lager draaien en karbonades met deksel op pan in ca. 10 minuten goudbruin en gaar bakken.
Lekker met aardappelkroketjes en gesmoorde prei.

Wijnadvies: Rocca Bianca Valpolicella

Kebab en papilotte (kebab in aluminiumfolie)

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

Ingrediënten

800 g lamsschouder

1 groene peper

200 g tomaten

25 g muntblaadjes

1 citroen

100 g boter

400 g uien

peterselie

25 g bonenkruid

zout

peper

Bereiding

Pel en ontpit de tomaten.

Snij ze in stukken.

Snij de uien in fijne ringen.

Snij de groene peper in dunne reepjes.

Hak wat peterselie fijn.

Was ook de munt en hak die fijn.

Snij het vlees in blokjes.

Snij de citroen doormidden en pers ze uit.

Verhit de boter in een pan en bak het vlees bruin.

Voeg dan de uien en tomaten, groene peper, munt, peterselie, bonenkruid, wat citroensap, zout en peper toe.

Meng alles goed.

Leg een groot vel aluminiumfolie in een ovenschaal en doe de kebab erop.

Sluit het folie goed af.

Sprenkel er wat water over en zet de schaal 1 uur in een oven van 200°C.

Zet de schaal zo op tafel en maak de folie aan tafel open.

Mango chutney 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 mango (ca. 400 g)
75 g ui
1 teentje knoflook
75 g gepelde walnoten
150 ml witte wijnazijn
50 g rozijnen
1 kruidnagel
150 g suiker
1 mespunt cayennepeper
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Voor ca. 250 à 300 ml: Mango schillen en in stukjes snijden (pit bewaren).

Ui en knoflook fijnsnijden.

Walnoten fijnhakken.

In ruime pan met dikke bodem mangostukjes met pit, ui, knoflook en azijn 30 minuten op laag vuur koken, af en toe roeren.

Mangopit verwijderen.

Rozijnen, kruidnagel en suiker toevoegen en geheel nog 10 minuten koken.

Chutney op smaak brengen met cayennepeper, citroensap en ½ eetlepel zout en nog 10 minuten tot jamdikte inkoken.

Walnoten door mangochutney roeren.

Geheel overdoen in schone pot, met plasticfolie afdekken en met deksel sluiten.

Chutney laten afkoelen en tot gebruik in koelkast bewaren.

Lekker als voorgerecht bij peperpaté of als dipsaus bij cassavechips.

Chutney blijft ongeopend enkele weken in de koelkast houdbaar.

Mousse glacée au moka (bevroren mousse met koffie)

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

Ingrediënten

½ l sterke koffie
4 eiwitten
1 zakje vanillesuiker
chocolade koffieboontjes
6 eierdooiers
2 dl slagroom
200 g poedersuiker

Bereiding

Voeg 125 g poedersuiker bij de dooiers en klop tot het licht en schuimig is.
Werk de koffie, slagroom en vanillesuiker erdoor.
Meng degelijk onder voortdurend roeren tot de crème dikker wordt.
Haal dan de pan onmiddellijk van het vuur en laat onder af en toe roeren afkoelen.
Klop de eiwitten en als ze schuimig worden voeg dan langzaam de rest van de suiker toe.
Klop tot ze zeer stijf is.
Spatel de eiwitten voorzichtig door de volledig afgekoelde crème.
Doe de mousse in een serveerschaal en zet ze 4 in de koelkast.
Versier de mousse voor opdienen met de chocolade koffieboontjes.

Mousse glacée au praline (bevroren mousse met praline)

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

Ingrediënten

4 eierdooiers
3½ dl slagroom
50 g praline
90 g suiker

Bereiding

Doe de eierdooiers met de suiker in een kom.
Zet deze au bain marie en klop tot de compositie licht en schuimig is.
Klop dan van de bain marie af tot de compositie koud is.
Voeg de praline toe.
Klop de slagroom stijf en meng door de compositie.
Doe in een vorm en zet 5 uur in de vriezer.

Mousse glacée aux fraises (bevroren mousse met aardbeien)

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

Ingrediënten

750 g aardbeien

½ citroen

5 blaadjes gelatine

2½ dl slagroom

90 g suiker

Bereiding

Maak de aardbeien schoon.

Pers de citroen uit.

Bewaar enkele aardbeien voor garnering en wrijf de rest door een zeef.

Meng de puree met de suiker en citroensap.

Week de blaadjes gelatine in water en knijp ze uit.

Verwarm 3 eetlepels water en los de gelatine op.

Meng de puree zorgvuldig met de opgeloste gelatine.

Klop de slagroom stijf en meng het grootste gedeelte door de puree.

Doe in een vorm en laat gedurende enkele uren opstijven in de koelkast.

Garneer met de rest van de slagroom en de achtergehouden aardbeien.

Mousse glacée aux noisettes (bevroren mousse met hazelnoten)

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

Ingrediënten

200 g gepelde hazelnoten.

4 eiwitten

2 eetlepels aardappelmeel

4 eierdooiers

2 l melk

175 g poedersuiker

Bereiding

Laat de hazelnoten in een oven van 180°C grillen totdat ze mooi bruin zijn.

Haal ze uit de oven en hak ze fijn.

Doe de melk in een pan en verwarm tot ze lauw is.

Voeg dan de hazelnoten toe en breng aan de kook.

Laat zachtjes 6 minuten borrelen.

Voeg ondertussen 100 g poedersuiker bij de eierdooiers en klop tot de massa licht en schuimig is.

Werk er dan het aardappelmeel door.

Voeg onder langzaam en goed roeren de hazelnootmelk bij.

Doe de crème in een pan en verwarm hem zacht onder roeren tot de crème dikker wordt.

Haal dan onmiddellijk de pan van het vuur en laat de crème onder af en toe roeren afkoelen.

Klop de eiwitten met de rest van de suiker stijf en spatel deze voorzichtig door de crème.

Doe de crème in een serveerschaal en zet 12 uur in de koelkast.

Oeufs cocotte aux crevettes (eieren in een cocotte met garnalen)

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

Ingrediënten

4 eieren
1 dl slagroom
zout
peper
100 g garnalen
50 g boter
kerriepoeder

Bereiding

Meng de room met wat zout en peper en wat kerriepoeder.
Bedek de bodem van de bakjes met wat room.
Leg daar wat garnalen op en breek een of twee eieren.
Zet de bakjes in de oven au bain marie waarvan de hoogte van het water halverwege de bakjes komen.
Zet ze 6 à 8 minuten in de bain marie.
Bestrooi met zout als ze uit de oven komen.
Droog de bakjes goed af en zet ze op tafel.

Info: Met cocotte bedoelen we een klein bakje van b.v aardewerk of ovenvast glas. Men kan ook gebruik maken van aluminiumfolie bakjes die men na gebruik weggooit of gietijzeren bakjes die geëmailleerd zijn. De eieren worden steeds geserveerd in hun bakje. Warm de bakjes eerst op in warm water en droog ze af. Beboter ze dan.

Oeufs en cocotte aux champignons (eieren in een cocotte met champignons)

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

Ingrediënten

8 eieren
4 eetlepels slagroom
1 citroen
1 sjalot
70 g boter
200 g champignons
zout
peper

Bereiding

Hak het sjalotje fijn.
Pers de citroen uit.
Maak de champignons schoon.
Hak ze fijn en doe het haksel in een doek en pers het vocht eruit.
Verhit 30 g boter in een pan en voeg de sjalot toe.
Als deze kleur krijgen voegen we de champignons toe en wat citroensap.
Bestrooi met zout en peper en laat 10 minuten koken tot het losgelaten vocht verdwenen is.
Beboter de bakjes en bedek de bodem met champignonmengsel.
Breek een of twee eieren.
Zet de bakjes in de oven au bain marie waarvan de hoogte van het water halverwege de bakjes komen.
Zet ze 6 à 8 minuten in de bain marie.
Bestrooi met zout als ze uit de oven komen.
Droog de bakjes goed af en zet ze op tafel.

Info: Met cocotte bedoelen we een klein bakje van b.v aardewerk of ovenvast glas. Men kan ook gebruik maken van aluminiumfolie bakjes die men na gebruik weggooit of gietijzeren bakjes die geëmailleerd zijn. De eieren worden steeds geserveerd in hun bakje. Warm de bakjes eerst op in warm water en droog ze af. Beboter ze dan.

Oeufs en cocottes Jeanette (eieren in een cocotte Jeanette)

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

Ingrediënten

1 gepocheerde kippenborst
100 g champignons
tijmpoeder
1 glas mader
1 dl slagroom
40 g bloem
citroensap
zout
peper
200 g kippenlevers
4 sjalotjes
laurierpoeder
5 eieren
3 dl kippenbouillon
150 g boter
bieslook

Bereiding

Maak de kippenlevers schoon.
Doe ze in een kom, doe er tijm-, laurierpoeder zout en peper over.
Schek er de mader over.
Laat dit 1 uur marineren.
Roer af en toe om.
Maak de kippenborst fijn in de mixer.
Maak de champignons schoon en hak ze fijn.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Verhit 50 g boter en meng de bloem erdoor.
Leng de roux aan met de kippenbouillon en laat de saus 10 minuten zachtjes koken.
Laat de levers uitlekken en vang het vocht op.
Smelt 30 g boter en bak de levers hierin.
Laat ze rose blijven.
Draai ze door een zeef.
Doe 30 g boter in de pan van de levers en bak de sjalot.
Laat wat kleur krijgen en voeg de champignons toe.
Bak 8 minuten op zacht vuur.
Breek ondertussen 1 ei en schied de dooiers van het wit.
Het wit wordt niet gebruikt.
Meng de dooier met wat citroensap.
Hou twee lepels room apart en geef de rest bij de dooier.
Geef er een lepel warme saus bij.
Geef dit nu bij de rest van de saus en verwarm deze zonder te laten koken.
Bren op smaak met hou warm.
Voeg de kippenborst en de lever bij de champignons en schenk er de mader van de marinade bij en een derde deel van de saus.

Oeufs en cocottes Jeanette (eieren in een cocotte Jeanette)

Laat dit onder voortdurend roeren 5 minuten koken.

Beboter 4 kleine bakjes en schenk op de bodem een laagje gevogeltepuree.

Breek een ei in elk bakje en strooi er zout en peper over.

Schenk de rest van de saus erop.

Zet de bakjes au bain marie in een oven van 200°C.

Laat ze 6 minuten koken.

Was en hak de bieslook fijn.

Bestrooi de bakjes voor het serveren met bieslook.

Info: Met cocotte bedoelen we een klein bakje van b.v aardewerk of ovenvast glas. Men kan ook gebruik maken van aluminiumfolie bakjes die men na gebruik weggooit of gietijzeren bakjes die geëmailleerd zijn. De eieren worden steeds geserveerd in hun bakje. Warm de bakjes eerst op in warm water en droog ze af. Beboter ze dan.

Oeufs sur le plat: recette de base (basisrecept voor spiegeleieren)

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

Ingrediënten

eieren

20 g boter

zout

peper

Bereiding

Verhit de boter in een pan.

Geef er zout en peper over.

Breek een ei in een kommetje en zorg ervoor dat de dooier niet breekt.

Laat het ei uit het kommetje in de pan glijden en bak het ei zachtjes.

De duur hangt af van hoe de gasten het wensen.

Desgewenst kunt u het ei nog even keren en aan de andere kant even bakken.

Omelette à la moelle (omelet met merg)

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

Ingrediënten

8 eieren
75 g boter
2 eetlepels room
peterselie
250 g merg
1 sjalot
zout
peper

Bereiding

Snij een avond van te voren de merg in schijfjes.
Laat 1 nacht in koud water weken.
Schil de sjalot en hak ze fijn.
Was wat peterselie en hak ze fijn.
Doe de schijfje merg in een pannetje met wat water en pocheer ze 3 minuten.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los.
Laat het niet schuimen.
Voeg de room en zout en peper naar smaak toe.
Smelt de boter in een grote pan.
Schenk de helft van het eimengsel in de pan en laat ze op een hoog vuur bakken.
Schud af en toe zodat zoveel mogelijk ei met de bodem in aanraking komt.
Strooi er de sjalot, peterselie en merg op.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de eimassa.
Klap eenderde deel om en schuif de spatel onder de andere kant en klap weer eenderde deel om.
Bak op dezelfde wijze een tweede omelet.
Schuif ze in een oven van 220°C.
Laat ze daar tot ze gaan kleuren en serveer direct.

Sauce Maltaise (Maltese saus)

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

Ingrediënten

1 l hollandaisesaus
2 bloedsinaasappels

Bereiding

Haal met een sambaltrekker de schil van een halve sinaasappel af.

Als u geen sambaltrekker heeft, snij dan hele dunne schilletjes, zonder wit, met een scherp mes van de sinaasappelschil en snij deze in fijne reepjes.

Voeg deze reepjes toe aan de saus.

Voeg het sap van de sinaasappels toe.

De saus is geschikt om te serveren bij asperges.

Sauté d'agneau de lait Argentuil (gesauteerd zuiglam Argenteuil)

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

Ingrediënten

800 g schouder van zuiglam

½ kg asperges

½ dl slagroom

zout

peper

4 uien

80 g boter

citroensap

40 g bloem

Bereiding

Schil de asperges.

Kook ze 17 minuten in zout water.

Snij het vlees in blokjes.

Verhit de boter en bak het vlees aan alle kanten bruin.

Bestrooi met zout en peper.

Snij de uien in dunne ringen.

Voeg ze bij het vlees.

Laat nog even bakken.

Voeg dan de bloem toe.

Roer deze er goed door en laat even meebakken.

Voeg nu 1 dl aspergenat toe en roer goed door.

Laat nog 15 minuten op een laag vuur koken.

Druk 4 gekookte asperges door een zeef en voeg dit bij het vlees.

Voeg de room en 1 theelepel citroensap toe.

Laat 8 minuten koken.

Breng eventueel op smaak met zout en peper.

Leg het vlees met de saus op een voorverwarmde dienschaal.

Omring het met de asperges en serveer.

Selle d'agneau à la Hongroise (Hongaars lamszadel)

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

Ingrediënten

1 lamsrug
150 g ansjovisfilets
1 teentje knoflook
slagroom
3 uien
paprikapoeder
150 g boter
armagnac
8 kleine tomaatjes
zout
peper

Bereiding

Strooi zout en peper over de lamsrug en wrijf in met paprikapoeder.
Bestrijk de lamsrug met olie.
Leg hem in een ovenschaal en zet ze 40 minuten in een oven van 220°C.
Maak ondertussen de groenten schoon.
Schil de uien en snij ze in rondjes van ½ cm dik.
Snij de rondjes doormidden.
Maak ansjovisboter door de filets met de geschilde knoflook en de boter in een vijzel te stampen.
Strooi er flink peper door.
Was de tomaten en bak ze in wat olie geheel.
Bak in een andere pan de uien in wat olie tot ze bruin en krokant zijn.
Als de lamsrug uit de oven komt, smeren we hem goed in met de ansjovisboter.
Zet daarna 10 minuten terug in de oven die is teruggedraaid tot 150°C.
Leg de lamsrug dan op een voorverwarmde schaal, omring ze met de tomaten en uien.
Ontvet het braadvocht en blus af met armagnac en eventueel wat water.
Schraap alle aanbaksels los.
Laat nog even koken en voeg dan enkele lepels room toe.
Serveer de saus in een sauskom.

Selle d'agneau farcie (gevuld lamszadel)

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

Ingrediënten

1 lamsrug
500 g lamslever
1 bosje peterselie
3 tomaten
5 dl bouillon
60 g paneermeel
2 uien
2 teentjes knoflook
2 takjes tijm
olie

Bereiding

Haal de filets uit de rug en hak de botten klein.
Maak het vlees plat op een snijplank.
Strooi peper en zout op de filets.
Hak de peterselie en uien fijn.
Verhit de olie in een pan.
Bak hierin het ui en peterselie mengsel.
Draai de lever door de vleesmolen en doe ze in een kom.
Voeg zout en peper en paneermeel toe.
Voeg ook het uitgelekte uienmengsel toe.
Meng alles goed en strijk op het afgeplatte vlees.
Rol dit op en naai de uiteinden dicht.
Omwikkel de rug dan met touw.
Hak de knoflook fijn.
Pel en ontpit de tomaten.
Snij ze in blokjes.
Verhit wat olie in een ovenschaal.
Doe er de lamsrug en botten in.
Voeg de knoflook, tomaten en tijm toe.
Doe de deksel op de pan en zet deze 15 minuten in een oven van 180°C.
Giet dan 2 sl warme bouillon rond het vlees en herhaal dit als het nodig is.
Bedruip het vlees af en toe en laat in totaal 2 uur koken.
Haal het vlees uit de pan.
Zeef het vocht en laat dit tot de helft inkoken.
Schenk het over de lamsrug en serveer.

Tiramisu 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 06 2005			Sterren	

Ingrediënten

4 eierdooiers (of 2 cupjes gepasteuriseerd eigeel)

75 g suiker

1 zakje vanillesuiker

250 g mascarpone

100 ml espressokoffie, afgekoeld

125 ml slagroom

4 eetlepels koffielikeur (slijter)

16 lange vingers

cacaopoeder

Bereiding

In kom dooiers met suiker en vanillesuiker met mixer tot dikke, romige massa kloppen.

Mascarpone met 2-3 eetlepels espresso losroeren en luchtig door dooiermengsel kloppen.

In andere kom slagroom stijfkloppen en luchtig door mascarponemengsel scheppen.

Mascarponemengsel minstens 1 uur afgedekt in koelkast zetten.

Rest van espresso door likeur roeren.

Telkens kruislings 4 lange vingers op bord leggen.

Espressomengsel over lange vingers sprenkelen.

Mascarponemengsel erop scheppen en beetje cacaopoeder erover strooien.

Tip: Ook leuk om in coupes te serveren. Breek de lange vingers doormidden en doop ze vlak voor het serveren in het espressomengsel. Steek de koekjes nonchalant in coupes met het mascarponemengsel en strooi wat cacaopoeder over de bovenkant.

Wijnadvies: Pale Sherry 887 Cream

Vanillesaus 2

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

Ingrediënten

2½ dl melk

1 vanillestokje

3 eierdooiers

150 g poedersuiker

Bereiding

Klop de dooiers met suiker tot het mengsel licht van kleur is.

Breng de melk met het vanillestokje aan de kook.

Schenk ze langzaam onder kloppen bij het eimengsel.

Zet de pan op een zacht vuur terwijl men roert tot de crème dikker wordt.

Haal dan de pan van het vuur en blijf roeren.

Laat de saus onder af en toe roeren geheel afkoelen.

Varkensburgers met frietjes

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

Ingrediënten

500 g varkensgehakt
1 eierdooier
8 fijne plakjes gezouten spek
2 tomaten (ontpit en in blokjes)
8 blaadjes kropsla (gewassen)
1 eetlepel ketchup
100 g guacamolepuree
2 eetlepels tequila
4 broodjes
1 zak frietjes
1 rode ui fijngesnipperd

Bereiding

Meng het gehakt met de eierdooier, de helft van de versnipperde ui, peper en zout.
Maak er 4 gelijke ballen van en druk die een klein beetje plat.
Bak de burgers in een hete pan met wat boter.
Bak het spek eveneens in een hete pan en zorg dat het mooi krokant wordt.
Stoof de tomaten in wat olijfolie, samen met de rest van de ui.
Voeg er de ketchup en de tequila aan toe.
Laat alles 5 minuten doorpruttelen.
Breng op smaak met peper en zout
Snijd de broodjes open en leg op het onderste helft achtereenvolgens de blaadjes sla, het spek, de varkensburger, de tomatensaus en een schepje guacamolepuree.
Zet tenslotte het hoedje van het broodje er op.
Bak ondertussen de frietjes goudbruin in frietvet van ongeveer 180°C.
Serveer meteen.

