



Ruud 's Kookboek

Franse recepten I v5.4

Inhoudsopgave.

Aardappelgratin I.	4
Aïoli - Franse mayonaise.....	5
Amuse van gekarameliseerde scampi's.	6
Archiducsaus.	7
Asperges sautées et ris de veau - gesauteerde asperges met zwezerik.....	8
Basisrecept - vinaigrette (Franse dressing).....	9
Beurre d'ail - knoflookboter.....	10
Bouillabaisse - vissoep uit zuid-Frankrijk.	11
Cassoulet de Castelnaudary.....	12
Coquille.	14
Druivendressing.	15
Elzasser zuurkoolstampot.....	16
Franse klassieke uiensoep.	17
Franse uiensoep II.	18
French dressing.	19
Gebraden ossenhaas met truffelsaus II.	20
Gekarameliseerde uien-tarte tatin.....	22
Gratin dauphinois - aardappelgratin met room.....	23
Kabeljauw-tartiflette.	24
Kalfspastei met champignons (airfryer).	25
Krokante kaneeltoast.....	26
Lamsrack met aardappelen en knoflook.	27
Matignon de lotte de mer.....	28
Mosselen met knoflook, witte wijn en room.	29
Mosselpotjes.....	30
Mousse van biet en geitenkaas.	31
Mousse van kreeft.....la Chartreuse.....	32
Oeufs 'en cocottes'.	33
Paté brûlée.	34
Perdreau aux olives et canthareilles - patrijs met olijven en cantharellen.....	35
Pissaladière.	36
Pistou – Provençaalse pesto II.	37
Pommes Anna.....	38
Pommes Parisiennes.....	39
Portobello met geitenkaas II.	40
Poulet au porto - kip met port.	41
Provençaalse aardappelschotel.....	42
Provençaalse groente-tian met aardappel.	43
Provençaalse rösti met paprika en geitenkaasroom.....	44
Provençaalse saus.	45
Puree de l'ail - knoflookpuree.....	46
Rösti.	47
Salade met kip en avocadodressing.	48
Tabouleh van Bretonse langoustines.	50
Tapenade van geroosterde paprika en peper.	52
Tomate vierge - tomatensaus.	53
Schapenpoten á la Marseillaise.....	54
Sorbet aux kumquats et Grand Marnier.	55
Vadouvan.....	56
Velouté – witte basissaus.	57
Vissoep "Ostendaise".	58
Vleespaté.....	59
Zeebrasem in de oven op Provençaalse wijze.....	61
Zuid-Franse kipstoofschotel.....	62
Zuid-Franse vissoep.....	63
Gebruikte afkortingen.....	64

Aardappelgratin I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2010

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
vastkokend, geschild
30 g boter
4 tn knoflook,
fijngesneden
250 ml room, slag-
150 g kaas, Goudse, oud
48+, gemalen

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardappelen in dunne plakjes.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bedeck de bodem van een ingevette ovenschaal (ca. 20-30 cm) met de aardappelschijfjes.
Verdeel de knoflook erover en breng op smaak met peper en zout.
Herhaal dit tot de aardappelschijfjes op zijn.
Op de laatste laag hoeft geen knoflook, peper en zout.
Schenk de slagroom over de aardappelschijfjes en bestrooi met de kaas.
Verdeel de boter er in kleine stukjes over.
Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet deze 30 min. in de oven.
Verwijder daarna het folie en bak de gratin nog 30 min.

Tips:

- U kunt de gratin een paar uur van te voren bereiden. Bewaar hem dan afgedekt in de koelkast en verwarm hem 30 min. in een voorverwarmde oven van 180°C.
- Hebt u de gratin ingevroren? Ontdooi hem in de koelkast en verwarm 30 min. in een voorverwarmde oven van 180°C. Als de bovenkant te donker kleurt, dek de gratin dan af met aluminiumfolie.

Aïoli - Franse mayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Podium

Ingrediënten

- citroensap, naar
smaak
3 eieren, eigeel van
6-8 tn knoflook
3 dl olie, olijf-
- peper
1-2 tl water, lauw
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Stamp de knoflook fijn in een vijzel (of pers ze uit met een knoflookpers).
Meng de knoflook met het eigeel.
Roer het tot een homogene massa.
Werk hier druppel voor druppel de olijfolie door.
Blijf roeren, want de aïoli moet zeer dik worden en blijven.
Voeg af en toe een druppeltje citroensap toe.
Maak de saus af met peper en zout.
Aïoli moet een doordringende knoflooksmak hebben met een plezierig zure nasmaak.

Tip:

Lekker bij gegrild vlees.

Amuse van gekarameliseerde scampi's.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Carta - Dick

Ingrediënten

1 tn knoflook, geperst
2 tl olie, chili-
1 tl olie, olijf-
16 scampi's, gepeld
½ ui, in ringen
3 uitjes, bos-, in stukjes van 2½ centimeter

Voor de karamelsaus:

50 ml saus, vis-
125 g suiker, bruine
125 ml water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak eerst de karamelsaus.
Meng alle ingrediënten voor de saus in een pannetje.
Verhit het pannetje.
Breng de saus langzaam aan de kook.
Laat de inhoud zachtjes koken tot de suiker is opgelost.
Neem de pan van het vuur.

Verhit de olijfolie in een wok tot de damp er vanaf slaat.
Roerbak hierin de knoflook met ui goudbruin.
Voeg garnalen, 2 el karamelsaus en de chili-olie toe aan het ui-mengsel.
Kook de saus in 1 min. zover in dat de garnalen nog net bedekt zijn.
Voeg de bosuitjes toe aan de garnalen.
Roerbak het geheel nog 30 sec.
Serveer de garnalen met de rest van de saus.

Archiducsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 stl bleekselderij
25 g boter
250 g champignons
- peper, zwarte,
versgemalen
3 cl porto
2½ dl room
3 cl sherry
2 sjalotjes
3 cl whiskey
2 wortels
- zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de bleekselderij heel fijn (in brunoise).
Borstel de champignons schoon.
Snijd de champignons in schijfjes.
Snijd de sjalotjes heel fijn (in brunoise).
Snijd de wortels heel fijn (in brunoise).
Stoof de champignons in wat boter
Voeg de brunoises toe aan de champignons.
Laat het geheel nog ca.1 min. verder stoven
(tot de brunoise-groenten beetgaar zijn).
Bak het vlees, waar men de saus bij wil serveren.
Haal het vlees uit de pan.
Houd het vlees warm.
Deglaceer de braadpan met de sherry, whisky en porto.
Laat de alcohol twee-derde inkoken.
Voeg de gestoofde groenten toe aan de braadsaus.
Overgiet de groenten met de room.
Laat de saus op een hoog vuur al roerend indikken (eventueel een sausbinder gebruiken).
Breng de saus op smaak met peper en zout.

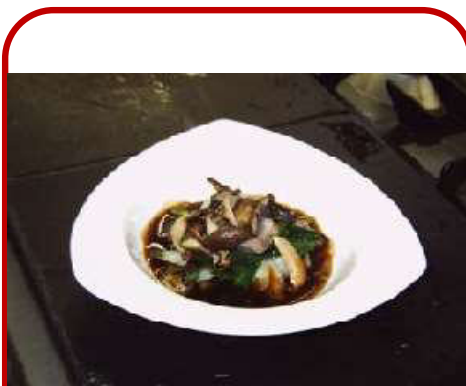
Tips:

De saus past goed bij gevogelte, varkensvlees (zoals varkenshaasje of mignonette) of konijn.
De sherry, whisky en porto kan vervangen worden door enkel porto of enkel cognac.
De room kan vervangen worden door bechamelsaus.
Wanneer men varkensvlees of kalfsvlees gebruikt, voegt men nog tijm en laurier toe bij het braden van het vlees.



in brunoise

Asperges sautées et ris de veau - gesauteerde asperges met zwezerik.



Menugang: Tussengerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta, Limbourgondiers

Ingrediënten

44 asperges
1 kg lamsoren
1 kg shii-take
2½ kg zwezerik

Voor de saus:

1 l kalfsfond
- kervel
4 sjalotten
4 tk tijm
½ l wijn, rode

Bereiding.

Spoel de zwezerik in koud water.
Zet de zwezerik hierna op in kokend water met zout en laat op een laag vuur 20 min. pocheren. Laat vervolgens de zwezerik in koud water afkoelen.

Pel de zwezerik en snijd in plakken.

Laat de zwezerik verder afkoelen.

Schil de asperges en snijd ze diagonaal in plakken van 3 mm.

Bewaar de asperges in de koeling.

Zet de lamsoren op ijswater.

Verwijder de stelen van de shiitakes (bewaren) en snijd de hoedjes in plakken

Bewaar de shiitakes koel.

Saus:

Snipper de sjalotten.

Breng de sjalotten samen met de tijm, shiitakestelen en rode wijn aan de kook en laat tot de helft inkoken.

Voeg de kalfsfond toe en laat inkoken tot tot 1 l.

Zeef de saus en breng op smaak.

Laat de asperges in boter beetgaar sauteren (=snel verhitten).

Zout de plakken zwezerik, haal ze door de bloem en laat ze in hete boter krokant sauteren.

Laat de lamsoren in boter zacht stoven.

Sauteer de shiitakes in boter.

Verhit de saus.

Leg midden op de borden een lepel asperges.

Leg hierop wat lamsoren.

Verdeel de rest erover.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Basisrecept - vinaigrette (Franse dressing).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: **
**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
1 tl mosterd, Franse
80 ml olie, olijf-, lichte
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de witte-wijnazijn, lichte olijfolie en mosterd in een pot met schroefdeksel. Schud de pot goed (tot alle ingrediënten goed gemengd zijn). Breng de vinaigrette op smaak met zout en peper.

Beurre d'ail - knoflookboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Cooking with me

Ingrediënten

100 g boter
80 g knoflook

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 138
Energie kcal: 117
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de teentjes knoflook.
Blancheer de knoflookteentjes gedurende 6 min. in kokend water.
Laat de knoflookteentjes uitlekken.
Maal de knoflookteentjes in de mixer zeer fijn.
Meng de knoflook door de zacht geroerde boter.
Wrijf de knoflookboter door een fijne zeef.

Bouillabaisse - vissoep uit zuid-Frankrijk.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 tl basilicum
5 tn knoflook
2 laurierbladen
7 el olie, olijf-
12 peperkorrels, gekneusde
2 tk peterselie
1 peterseliewortel
1 prei
2-3 saffraandraadjes
¼ sinaasappleschil, dun-geschild
4 sn stokbrood
3 tomaten, ontveld, in stukken
1 ui, gesnipperd
1 venkelknol, in plakken
2 kg vis, stevige
1 wortel
- zout

Bereiding.

Snijd de koppen van de vis en zet die op met 1¼ l water, de peterseliewortel, de peterselie, de wortel, de prei, de peperkorrels, zout, de laurierbladen, de ½ van de uitgeperste knoflook en de sinaasappleschil.

Breng het water aan de kook, zet het vuur laag en schuim het af.

Week de saffraandraadjes 5 min. in 1 el koud water en voeg ze met het felgekleurde water aan de bouillon toe.

Laat de bouillon 30 min. trekken en zeef hem vervolgens.

Snijd de vis in stukken.

Verhit 5 el olijfolie in een pan, voeg de stukken vis, de in dunne plakken gesneden venkelknol, de kleingesneden tomaten en ui aan de hete olie toe.

Laat dit alles op een hoog vuur 4 min. bakken en voeg dan de basilicum en de kokende bouillon toe.

Laat de soep 5 min. borrelend koken (door dit harde koken gaan de olijfolie en bouillon een eenheid vormen).

Bak de sneetjes stokbrood in de rest van de olijfolie aan beide kanten goudbruin en knapperig en wrijf ze dan met de andere helft van de uitgeperste knoflook in.

Leg de sneetjes brood in de borden en giet de hete soep erop.

Tips:

- Als variatie kunt u naast de vis ook wat mosselen en grote garnalen toevoegen.
- Gebruik als vis, bijvoorbeeld poon, wijting, schelvis of zeeduivel; in elk geval tenminste 3 verschillende soorten vis.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Cassoulet de Castelnaudary.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: France.fr

Ingrediënten

1 kg bonen, witte, droge
1 bouquet garni
225 g buikspek, mager
700 g confit de canard, met vet
2 tn knoflook
10 tn knoflook, geperst
225 g knoflookworst
700 g lamsbout, zonder bot
150 g meel, paneer-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie, verse, fijngehakt
350 g saucisses de Toulouse (verse varkensworst)
3 tomaten
4 uien
1 wortel
225 g zwoerd, uitgebakken
- zout

Bereiding.

Steek in 2 uien 1 knoflookteen.
Snijd de 2 andere uien in ringen
Snijd de lamsbout in blokjes van ca. 2 cm.
Pel de tomaten, ontdoe ze van de zaadjes en snijd ze in blokjes.
Doe de wortel, de 2 uien met de knoflooktenen, de bonen, 6 knoflooktenen, het uitgebakken zwoerd en de bouquet garni in een grote pan. Bedek dit volledig met koud water en plaats het op een hoog vuur.
Zet het vuur laag vóórdat het water gaat koken en laat alles 1 uur sudderen.
Voeg de knoflookworst en de saucisses de Toulouse toe.
Laat het nog 15 min. sudderen.
Neem de pan van het vuur.
Voeg wat zout en versgemalen peper toe.
Doe het buikspek in een grote pan en giet er koud water bij totdat het vlees volledig ondergedompeld is.
Breng het water aan de kook en laat het 5 min. doorkoken.
Neem het buikspek uit de pan en doe het in een vergiet.
Spoel het af met koud water en laat het spek uitdruppelen.
Smelt in een andere pan 4 el vet van de confit de canard.
Braad het lamsvlees op een hoog vuur rondom bruin, zodra het vet heet is.
Haal daarna het vlees uit de pan en leg het op een bord.
Bak de uienringen al roerend gedurende 3 min. op een laag vuur in dezelfde pan.
Voeg de 4 knoflooktenen, de tomaten en 10 el kookvocht van de bonen toe.
Laat het geheel zo'n 10 min. borrelen.
Verwijder het bouquet garni, de zwoerd, de uien en de worstjes uit de pan waarin je de bonen hebt gekookt.
Doe het bouquet garni weg en leg de andere ingrediënten terzijde op een bord.
Giet de bonen af, bewaar het vocht en voeg de bonen nu toe aan de pan met uien en tomaten. Verwarm je oven voor op 250 °C.
Snijd de worstjes in plakjes van 1 cm.
Vul een grote terrine met het zwoerd en maak om en om laagjes met vlees, worst, knoflook, saucisse de Toulouse en de gemengde bonen, uien en tomaten.
Sluit af met een laag bonen en daarbovenop 2 el vet van de confit de canard (gelijkmatig uitspreiden).
Het vocht in de terrine moet de bovenste laag net bedekken.
Voeg, als dat niet het geval is, dan wat kookvocht toe.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bak het gedurende 3 uur in de oven.
Meng de peterselie en de paneermeel.
Haal de cassoulet na 3 uur uit de oven en bestrooi die met het mengsel van peterselie en paneermeel.
Plaats de cassoulet terug in de oven en laat alles nog 1 uur garen tot de bovenkant goudbruin is.

Tip:

Je kunt de droge witte bonen vervangen door tarbais- of lingotbonen.

Coquille.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Wijnspijs.nl

Ingrediënten

3 el boter, room-
- citroensap
6 coquilles (Sint Jakobs-
schelpen)
1 sch olie, olijf-, om in
te bakken
- peper, zwarte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de coquilles zachtjes af onder de kraan en dep ze voorzichtig en secuur droog.
Zet een koekenpan op een medium tot hoog vuur en voeg de boter en een scheut olijfolie toe.
Maak de pan, de boter en de olie goed heet, maar laat de boter niet verbranden (zet zo nodig het vuur iets lager).
Leg je de coquilles in de pan.
Zet het vuur hoog.

Zorg ervoor dat je niet te veel coquilles tegelijk bakt. Je wilt ze echt een beetje bruin bakken en dus niet stoven in hun eigen vocht; evt. bak je de coquilles liever in meerdere pannen.

Bak de coquilles 1-2 min. per kant (je wilt een krokante, lichtbruine buitenkant, maar van binnen moet de coquilles nog een beetje rauw/zacht zijn).
Blus af met een kneepje citroensap en wat verse peper uit de molen.
Serveer direct.

Tips:

- Leg de coquilles op een puree van aardappel, pastinaak of knolselderijpuree als je iets meer substantie wilt geven aan dit gerecht.
- Ook witte of groene asperges passen heel goed bij dit gerechtje.
- Je maakt met een coquilles ook een volwaardig voorgerechtje als je hem in een klein beetje knolselderijsoep serveert.

Druivendressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Allerhande 2001-11

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
1/3 bk druiven, witte,
pitloze (à 500 g)
1 tl honing, vloeibare
4 el olie, zonnebloem-
- peper
1 el wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de druiven.
Snijd de druiven in vieren.
Klop in een kommetje de azijn, wijn, olie en honing tot een sausje.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Schep de druiven door de saus.

Elzasser zuurkoolstampot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, geschilde
60 g bloem
60 g boter
7 dl bouillon
6 jeneverbessen
150 g kaas, geraspte
2 tn knoflook
1 laurierblad
- nootmuskaat
2 el olie, zonnebloem-
1 peer, stoof-
- peper
6 peperkorrels
½ dl room, slag-
1 ui
1 tl venkelzaad
2 dl wijn, witte
750 g zuurkool

Bereiding.

Hak de schoongemaakte ui, knoflook en peer in de keukenmachine heel fijn.

Bak ze op laag vuur 10 min. in de olie in een braadpan tot ze zacht zijn.

Knip intussen de zuurkool fijn en leg ook de zuurkool in de pan.

Doe er de kruiden en de wijn bij en laat dit alles met het deksel op de pan zachtjes stoven.

Kook de aardappelen gaar.

Smelt voor de kaassaus de boter, roer er de bloem door en laat de roux op laag vuur 5 min. bakken (niet bruin worden).

Giet er al roerend de bouillon bij en laat de saus even doorkoken.

Roer er naar smaak peper en nootmuskaat, de geraspte kaas en tenslotte de slagroom door.

Verwijder het laurierblad, de peperkorrels en de jeneverbessen, stamp de aardappelen door de zuurkool (evt. met nog wat kookwater).

Schep er op de borden de kaassaus over.

Tip:

Eventueel kunt u er rookworst bij geven.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Franse klassieke uiensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ****
Bron: Uiensoep.nl

Ingrediënten

45 g bloem
50 g boter
2 l bouillon, runder- (of kippen-)
12 sn brood, stok-
100 g kaas, Gruyère, geraspte
2 tn knoflook, fijngehakt
1 laurierblad
- peper, versgemalen, naar smaak
2 tk tijm
750 g uien, in dunne ringen
250 ml wijn, witte
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter in een pan met een dikke bodem en voeg de ui toe.
Bak de uienringen ca. 25 min. op een laag vuur en roer af en toe, of totdat de uienringen diep goudbruin zijn en beginnen te karameliseren. Voeg de teentjes knoflook en de bloem toe en roer het ca. 2 min. door.
Voeg nu, al roerend, de bouillon en de wijn toe en breng het al roerend aan de kook.
Voeg het laurierblad en de tijm toe en breng de soep verder op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe de deksel op de pan en laat de soep ca. 25 min. pruttelen.
Verwijder het laurierblad en de takjes tijm en proef of de soep goed van smaak is.
Verwarm de grill voor.
Rooster de sneetjes stokbrood en verdeel ze over de 6 soepkommen.
Schep de soep erover en bestrooi het met de geraspte Gruyère kaas.
Zet de soep even onder de grill totdat de kaas goudbruin kleurt en gesmolten is.
Dien de soep direct op.

Franse uiensoep II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

30 g bloem
1 pt bouillon, runder-
(340 ml)
50 g boter, room-
½ brood, stok-
100 g kaas, oude,
geraspte
2 laurierblaadjes
1 tl tijm, gedroogde
1 kg uien

Bereiding.

Snij de uien in halve ringen.
Verhit de boter in een soeppan en bak de uien 30 min. op een middelhoog vuur totdat ze helemaal zacht en bruin gekleurd zijn (roer regelmatig).
Voeg de bloem toe en bak die, al roerend, 30 sec. mee.
Voeg de pot bouillon toe en nog 2 potten water toe.
Doe de laurierblaadjes en de tijm erbij.
Breng het aan de kook en laat de soep nog 10 min. zachtjes koken.
Zet de oven aan op de grillstand.
Snij het stokbrood in 8 sneetjes en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
Verdeel de kaas over de sneetjes brood.
Gratineer de broodjes onder de ovengrill.
Scheep de soep in de soepkommen en leg in elke kom 2 gratineerde stukjes stokbrood.

Tip:

Uien karamelliseren kost veel tijd. Wil je snellere uiensoep? Bak de uien dan 10-15 min. en voeg er 2 el ketjap manis aan toe om toch een mooie diepbruine kleur en een zoetige smaak te krijgen.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 458
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 13 g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 8 g
Groente: 250 g
Zout: 3,6 g

French dressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Albert Mol

Ingrediënten

½ kp azijn, wijn-
1 mp knoflookpoeder
1 tl mosterd, scherpe
1½ kp olie, sla-
½ tl paprikapoeder,
scherpe
- peper, witte
1 snf suiker
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

French dressing past heel goed bij/over sla, andijvie, veldsla en lofsla.

Meng de wijnazijn met de slaolie en mosterd in een schaal.

Voeg de suiker, paprika, knoflook en zout en peper naar smaak toe.

Roer goed door elkaar tot suiker en zout zijn opgelost.

Zet de dressing 30 min. op een koele plaats.

Doe de dressing vlak voor het opdienen over de groenten.

Gebraden ossenhaas met truffelsaus II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb

Ingrediënten

200 g boter
1 dl cognac
600 g ossenhaas
- peper, versgemalen
1 dl room, slag-
50 g truffel (uit potje of blikje)
1 dl truffelvocht (uit potje of blikje)
- zout

Vorbereiding.

Maak het vlees droog met keukenpapier en wrijf er zout en peper op
Verhit een passende braadpan en smelt 100 g boter.
Wacht tot het schuim voor een groot deel is weggetrokken en bak de ossenhaas snel aan alle kanten bruin.
Temper de vuurbron en laat het vlees nog 6-8 min. zachtjes braden.
Neem het vlees uit de pan en wikkel het in aluminiumfolie.
Laat het vlees tenminste 10 min. rusten.
Snijd de truffels eerst in dunne plakjes en dan in smalle reepjes.
Verwijder de bakboter uit de braadpan.
Blus de pan af met cognac en roer alle aanbaksels los van de bodem.
Neem de pan van het vuur en zeef het vocht door een van te voren natgemaakt stukje kaasdoek.

Bereiding.

Laat in een kleine koekenpan 25 g boter smelten
Voeg de reepjes truffel toe en laat die, onder voortdurend omschudden, zachtjes 2 min. fruiten.
Voeg dan het truffelvat en het gezeefde vocht uit de braadpan toe.
Laat alles indampen tot de helft van de oorspronkelijke hoeveelheid.
Voeg, van het vuur af, de slagroom (op kamertemp.) toe.
Laat alles nog 2 min. zacht doorkoken en doe onder voortdurend roeren de rest van de boter erbij, in porties van 10-15 g.
Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe.
Houd de saus "au bain marie" warm.
Snijd de ossenhaas in 12 even dikke plakken.
Leg de plakken vlees in het midden van voorverwarmde borden.
Schenk er enkele eetlepels saus naast.

Tips:

- Serveer er haricots verts en gekookte aardappeltjes of gekookte noedels bij.
- Vervang de cognac eens door madeira of door een mengsel van gelijke delen madeira en cognac.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gekarameliseerde uien-tarte tatin.



Menugang: Bij-, lunch-,
voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten:

2 el azijn, wijn-, rode
250 g bladerdeeg (koel-
vers)
50 g boter
125 g crème fraîche
2 el honing
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, platte,
fijngenhakt
125 g spekblokjes
3 tk tijm (alleen de
blaadjes)
5 uien, rode, gepeld)
- zout

- oenvaste koekenpan
(ø 24 cm)
- taartvorm (ø 24 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de uien in kwarten.
Verhit de boter in de oenvaste koekenpan.
Voeg vervolgens de honing, de tijmblaadjes, de
azijn, 50 ml water en een snuf zout toe en roer
het kort door.
Leg de uien in een mooi patroon in de pan en
laat het afgedekt ca. 10 min. pruttelen op een
lage stand.
Bak intussen in een andere koekenpan de
spekblokjes knapperig. Meng de peterselie met
de crème fraîche en breng het op smaak met
zout en peper.
Verwijder het deksel van de pan en bak het nog
even op een middelhoge stand tot de uien
beginnen te karamelliseren (schud de pan af en
toe voorzichtig om aanbranden te voorkomen).
Voeg de spekjes toe.
Leg het bladerdeeg voorzichtig op de pan en
duw de randen naar binnen.
Prik met een vork gaatjes in het deeg.
Bak de taart in de oven in ca. 25 min.
goudbruin.
Laat de pan even afkoelen.
Leg er vervolgens een bord op en keer de taart
voorzichtig om. Serveer de taart met de crème
fraîche.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 575
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 41 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 1,6 g

Gratin dauphinois - aardappelgratin met room.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
vastkokende
100 g boter
4 dl crème fraîche
(2 eieren)
1 tn knoflook
½ l melk
- nootmuskaat
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Schil de aardappelen.
Snijd ze in dunne plakken
Wrijf met de doorgesneden teen knoflook een
ovenschaal in.
Doe er de boter in.
Laat die even smelten in de oven.
Verdeel de aardappelen over de schaal.
Meng de melk met de crème fraîche, peper,
zout en nootmuskaat.
(Voeg evt. nog 2 losgeklopte eieren toe).
Giet het mengsel over de aardappelen (ze
moeten net onder staan).
Zet de ovenschaal in de oven.
Laat ongeveer 1½ uur bakken, tot de
aardappelen gaar zijn.

Kabeljauw-tartiflette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

8 aardappelen, vastkokende
- boter
300 g Gruyère, geraspte (of Comté kaas)
500 g kabeljauwfilet
- peper, versgemalen
2 preien
3 dl room, slag-
2 el tijmblaadjes
1 ui
100 g walnoten, gepelde
- zout

Bereiding.

Tartiflette is de naam voor een Franse aardappelschotel. Wij maken hem met kabeljauw, een stevige witvis met een milde smaak. We geven deze vis smaak met Franse kaas zoals Gruyère of Comté kaas.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de kabeljauw in gelijke blokjes.
Schil de aardappelen, snijd ze in heel dunne plakken (gebruik evt. een mandoline).
Maak de ui en prei schoon en snijd ook deze in dunne plakjes.
Vet een grote ovenschaal of 4 kleine ovenschaaltjes met deksel in met wat boter.
Vul de schaal(tjes) om en om met aardappel, vis, prei, ui, walnoten en bestrooi het tussendoor met tijm, zout, versgemalen peper en de geraspte kaas.
Eindig met aardappelplakjes en geraspte kaas.
Schenk er dan voorzichtig de room op zodat deze tussen de ingrediënten kan zakken.
Dek de ovenschaal(tjes) af met aluminiumfolie.
Bak de tartiflettes in het midden van de voorverwarmde oven in ±30 min. goudbruin en gaar.
Verwijder de folie na 20 min.

Bereidingstijd: 50-60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 304
Energie kcal: 72
Eiwit: 16,4 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalfspastei met champignons (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

1 ei
5 g gist, gedroogde
100 g margarine (Becel)
100 ml melk
5 g suiker
250 g tarwebloem, fijne
5 g zout

Voor de vulling:

250 champignons
- peper, versgemalen
500 g ragout, kalfs-
1 ui
- zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor het deeg goed door elkaar tot een luchtig deeg is ontstaan.

Laat dit minimaal 1 uur rusten onder een vochtige doek.

Weeg 150 g van het deeg af en maak er een bol van (dit is voor de deksel en de versiering van de pastei).

Rol het andere gedeelte uit.

Leg een stukje vetvrij papier in een bakvorm.

Leg het deeg mooi passend in de bakvorm.

Vul dit met een lepel met de kalfsragout.

Snijd de champignons en de ui klein en bak dit kort aan met een beetje margarine in een koekenpan.

Breng het ui-champignonmengsel vervolgens op smaak met versgemalen peper en zout.

Smeer het ui-champignonmengsel uit over de ragout.

Rol de plak deeg voor het deksel uit.

Leg de deksel op de vlaai en snijd het restant eraf.

Van de restanten maak je blaadjes en bloemetjes en leg deze mooi in patroon op de deksel.

Bestrijk de vlaai met het ei en bak hem in je Airfryer. (45min.-150°C).



Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Krokante kaneeltoast.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

75 g boter
8 boterhammen, witte,
elk 1 cm dik
2 eieren
½ tl kaneel
- munt om te garneren
5 el slagroom, gezoete
25 g suiker
2 drp vanille-essence

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1810
Energie kcal: 430
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter op een laag vuur in een pan.
Verwijder het schuim dat daarbij ontstaat met een lepel.
Giet de (geklaarde) boter in een kom.
Maak de pan schoon.
Roer in een 2de kom slagroom, melk en vanille-essence door elkaar.
Halveer de boterhammen diagonaal.
Meng suiker en kaneel goed dooreen.
Doop de driehoekjes brood aan elke kant ongeveer 30 sec. in het ei-melk mengsel.
Verwarm wat geklaarde boter in een pan en bak daarin de driehoekjes in porties aan elke kant 2 min. tot ze goudbruin zijn.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Herhaal dit met de rest van de boter en de gedrenkte brooddriehoekjes.
Bestrooi de toast met het kaneelsuikermengsel en garneer met munt.

Lamsrack met aardappelen en knoflook.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-3

Ingrediënten

2 pk aardappelblokjes (à 450 g)
2 el boter of margarine
8 tn knoflook
2 lamsracks, French
2 el olie, olijf-
½ el olie, olijf-, met truffel
- peper
1 pt vleesfond
3 el wijn, rode
- zout

Bereiding.

Pel de teentjes knoflook.
Kook in een pan de wijn, knoflook en fond op hoog vuur in tot 2 dl inkoken.
Bestrooi intussen de lamsracks met zout en peper.
Verhit de olie in een pan.
Voeg de boter toe.
Bak de lamsracks in ca. 10 à 12 min. rosé (af en toe keren).
Neem de lamsracks uit de pan.
Laat de lamsracks in aluminiumfolie rusten.
Voeg de aardappelblokjes aan het braadvet toe.
Laat de aardappelblokjes ca. 5 min. zachtjes bakken.
Schenk de fond bij de aardappelblokjes.
Laat de aardappelblokjes nog ca. 5 min. meekoken.
Haal de aardappelblokjes van het vuur.
Roer de truffelolie door de jus.
Breng de jus op smaak met zout en peper.
Verdeel de aardappelblokjes met jus over vier (voorverwarmde) borden.
Snijd de lamsracks tussen de botjes in stukjes.
Leg de lamsracks op de aardappelblokjes.

Tip:

Serveer het gerecht met peultjes.

Bereidingstijd: 46 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Matignon de lotte de mer.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman, Carta, Toprecept.nl

Ingrediënten

25 g boter
6 dl fond, vis-
100 g knolselderij
- peper, versgemalen
100 g prei
2 dl wijn, witte
100 g wortel
500 g zeeduivel
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de groenten in julienne.
Smelt de boter in een pannetje (geen sauteuse) en fruit de groenten hierin aan.
Leg er de geportioneerde zeeduivel op en vul aan met de visfond en de witte wijn.
Laat de vis op laag vuur gaar worden.
Geef er een saffraansaus bij.

Mosselen met knoflook, witte wijn en room.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

- boter
3 tn knoflook
4 kg mosselen
- peper, zwarte, versgemalen
- peterselie, verse
200 ml room
- sausbinder
1 ui
200 ml wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de mosselen goed schoon.
Spoel ze en verwijder mosselen die beschadigd zijn of niet dicht gaan.
Pel en snipper de ui.
Stoof 'm glazig in een heel ruime kookpot met wat boter.
Doe er de mosselen bij en overgiet ze met de wijn.
Kruid ze met versgemalen zwarte peper.
Zet het deksel op de pot en laat de mosselen open komen - schud ze tussendoor een keertje op.
Haal van het vuur.
Giet de mosselen in een vergiet en vang het kookvocht op.
Doe de mosselen weer in de kookpot en zet er het deksel op om ze warm te houden.
Pel de knoflook en pers 'm.
Doe 'm met het kookvocht van de mosselen in een pannetje en breng het aan de kook. Laat het inkoken tot de helft.
Voeg de room toe en laat het indikken (opgelet, laat de saus niet meer koken!).
Is de saus te dun, gebruik dan evt. een beetje sausbinder.
Breng het geheel op smaak met peper en evt. een klein beetje zout.
Overgiet de mosselen met de saus en schep het geheel om.
Werk het gerecht af met gehakte peterselie.

Tip:

Lekker met frietjes of met brood.

Mosselpotjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Het internationaal kookboek (Marine)

Ingrediënten

3 el broodkruim
75 g boter
1 tn knoflook
200 g mosselen,
gekookte mosselen
(eventueel uit
diepvries)
1 mp paprikapoeder
- peper
2 el peterselie,
fijngeknipte
- stokbrood
1½ tl tomatenpuree
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng de zachte boter met alle overige ingrediënten (behalve de mosselen).

Verdeel de helft van het botermengsel over 4 ovenvaste potjes (soufflépotjes) en leg hier de (ontdooide) mosselen op en vervolgens de rest van de boter.

Laat de mosselen in de hete oven gratineren en door en door warm worden.

Serveer met stokbrood.

Mousse van biet en geitenkaas.



Menugang: Amuse,
voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: StudioKook.nl

Ingrediënten

100 g biet, rode,
gekookte
100 g kaas, geiten,
zachte (+ extra)
1 hv noten, wal-
100 ml room, slag-
- tuinkers, naar smaak

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de slagroom samen met de zachte geitenkaas in de staafmixerkom.

Mix vervolgens totdat deze 2 ingrediënten volledig gemengd zijn.

Voeg de geraspte biet toe en laat de staafmixer opnieuw draaien, ditmaal tot er een luchtige mousse ontstaat.

Verdeel de mousse over zes amuseglasjes.

Hak de walnoten grof en gebruik deze als topping op de mousse van biet en geitenkaas.

Verdeel ook nog wat extra geitenkaas en de tuinkers over de glaasjes.

Servere deze direct of zet tot gebruik in de koelkast.

Tip:

In plaats van slagroom kun je ook dezelfde hoeveelheid mascarpone of roomkaas gebruiken. Dit maakt mousse van rode biet iets steviger. Handig als je de mousse wil voorbereiden. Bewaar de mousse dan max. 3 uur in de koelkast voor serveren.

Mousse van kreeft.....la Chartreuse.



Menugang: -
Keuken: Franse
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- aspergepunten
50 g champignons
1 sch cognac
2 eiwitten
- ijs, vergruizeld
135 g kippenvlees,
gepocheerd
1/3 komkommer
- koraal van kreeft
1 kreeft (500 g)
1 sch Noilly Prat
- peper, versgemalen
25 g pistaches
2 dl room, slag-
- snoekballetjes
135 g snoekvlees
- tomaatjes, mini
1 truffel, kleine
50 g uienpuree, blanke
- zout

Bereiding.

Maak een farce van het snoekvlees, 1 eiwit, vergruizeld ijs, 8 cl room, versgemalen peper en cognac en voeg er de uienpuree bij (de farce moet niet te stevig zijn).

Bereid een tweede farce van het kippenvlees (zonder botjes of vellen), een deel van het kreeftenvlees (vooral niet van de scharen), eiwit, versgemalen peper, zout en Noilly Prat (deze farce moet iets slapper zijn dan de snoekfarce).

Vermeng de kreeftenfarce met een mengsel van grofgesneden kreeftenvlees, de pistaches, de champignons en de truffel.

Kies een ronde vorm, breng langs de wanden en op de bodem een dun laagje van de snoekfarce aan en vul de vorm daarna met de kip/kreeftenfarce.

Dek af met de rest van de snoekfarce en leg er een beboterd vel aluminiumfolie op.

Pocheer 'au bain marie' in een oven van 80°C. en laat de mousse na het pocheren onder lichte druk 10 min. rusten.

Stort hem op een dienschotel en garneer hem met aspergepunten, snoekballetjes en minitomaatjes.

Strooi er tenslotte het koraal van de kreeft over.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Oeufs 'en cocottes'.



Menugang: Brunch-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Elly, Cookery Card Club, Montignac, Smulweb

Ingrediënten

- asperges
60 g boter
8 eieren
- ham
- kaas, Gruyère, geraspte
- peper
1½ dl room
- truffel
- zout

4 schaaltes, ovenvaste

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Vet de bakjes goed in, gebruik hier de helft van de boter voor.
Doe in elk schaaltesje één el room en strooi er wat peper en zout over .
Sla voorzichtig 1 of 2 eieren boven de room stuk.
Zorg ervoor dat de dooier niet kapot gaat, want dan wordt het ei hard i.p.v. zacht en romig.
Leg er voorzichtig wat aan kleine stukjes gesneden ham, asperges of geraspte kaas op.
Scheep hier nog 1-2 el room over en strooi er peper en zout op.
Leg in elk bakje een klontje boter, desgewenst wat geraspte kaas en een stukje truffel.
Zet de bakjes iets boven het midden in de oven tot de eieren juist ijn opgesteven (na ca. 10 min.) en serveer ze meteen.

Tip:

Serveer er toast en boter bij.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Paté brûlée.



Menugang: Amuse-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2003,
AllerHande 2011-12,
Carta-Johan

Ingrediënten

½ brood, brioche-
175 g paté, room-
2 el port, rode
1 bk room, slag-
2 el suiker, riet-

- broodrooster
4 lage schaaltes (Ø 5
cm) of Chinese
soeplepels

Bereidingstijd: 80 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 485
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de slagroom lobbig.
Meng de port met een vork door de paté en
scep de room er luchtig door.
Verdeel de paté over de schaaltes en laat ze
minimaal 1 uur in de koelkast opstijven.
Zet vlak voor serveren de ovengrill aan.
Snijd het brood in sneetjes.
Rooster het brood in de broodrooster.
Bestrooi de paté met de rietsuiker.
Zet de schaaltes 2 min. onder de grill.
Serveer de paté brûlée met het geroosterde
brood.

Tips:

- U kunt dit gerecht 1 dag van tevoren
bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast.
Bestrooi vlak voor serveren met de
rietsuiker en zet onder de grill.
- Heeft u een crème brûlée-brander? Gebruik
die dan in plaats van de ovengrill.

Perdreau aux olives et cantharelles - patrijzen met olijven en cantharellen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Podium, Flevoland.to

Ingrediënten

- beurre manié
100 g boter
250 g cantharellen
2 el crème fraîche
2 gl madera
100 g olijven, zwarte, ontpitte
2 patrijzen
- peper, versgemalen
2 sjalotjes
- zout

Voor de beurre manié:

1 el bloem
ca. 10 g boter

Bereiding.

Zout en peper de patrijzen van binnen en van buiten.

Braad ze aan alle kanten mooi bruin in 75 g boter

Blus de jus af met de madera en laat de patrijzen in ca. 45 min. gaar stoven (bedruipen en af en toe keren).

Maak intussen de cantharellen schoon; was ze vele malen totdat al het zand verdwenen is en droog ze goed af met keukenpapier, daar ze erg veel vocht bevatten.

Fruit de sjalotjes aan in het restant van de boter, voeg de cantharellen toe en laat ze onder af en toe roeren in ca. 30 min. gaar stoven, terwijl het overtollige vocht verdampst.

Snijdt de patrijzen, als ze gaar zijn, in tweeën en houdt ze op een voorverwarmde schaal warm.

Voeg de crème fraîche toe aan de jusfond en bindt de jus, naar believen met de beurre manié.

Voeg de cantharellen en olijven toe.

Schik dit gehele garnituur, door en door warm, om de patrijzen en serveer.

Beurre manié:

Meng ca. 10 g boter met 2 el bloem totdat het een balletje vormt. Doe daarvan kleine stukjes al roerend in de saus.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pissaladière.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Div. bronnen

Ingrediënten

1-2 bl ansjovis, in
olijfolie (50 g)
1 pt Grand'Italia
Pastasaus di Mare (à
425 g)
300 g mix, voor
pizzadeeg
4 el olie, olijf-
12 olijven, zwarte,
ontpit
- peper, versgemalen
5 tk tijm, verse
1 kg ui, rode, in dunne
halve ringen
- zout

Bereiding.

Kneed voor het pizzadeeg de mix met 180 ml handwarm water en 1 el olijfolie tot een soepel deeg.

Laat het deeg afgedekt met folie een uur op een warme plek rijzen.

Bak de uien op een laag vuur in de rest van de olie tot ze zacht zijn en een beetje gekleurd.

Voeg de tijm toe, bestrooi het royaal met versgemalen peper en zout en laat het afkoelen.

Verhit de oven voor op 250°C en schuif een bakplaat op de onderste richel van de oven, zodat deze ook flink heet wordt.

Kneed het deeg nog eens goed en rol het op een royaal met meel bestoven werkvlak uit tot een rechthoek die op de bakplaat past.

Leg het deeg op een stuk bakpapier en bestrijk het met de pastasaus.

Verdeel de uien eroverheen.

Spoel de ansjovisjes af, dep ze droog en leg ze in een ruitpatroon over de pizza. Verdeel ook de olijven over de pizza en bestrooi ze met wat extra versgemalen peper.

Schuif de pizza op het bakpapier op de hete bakplaat in de oven en bak hem in 8-10 min. goudbruin en gaar.

Tips:

- Bestrooi de pizza evt. met peterselie of Provençaalse kruiden.
- Lekker met een frisse groene salade.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pistou – Provençaalse pesto II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 bs basilicum, verse
75 g kaas, Parmezaanse
4 tn knoflook
1 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
30 g pijnboompitten
- zout

Bereiding.

De pistou is afgedekt in een koelkast 2 à 3 dagen houdbaar, maar het oppervlak verliest na verloop van tijd wel zijn frisgroene kleur. Pistou mag nooit worden meegekookt. Pistou is uitsluitend te mengen door salades en warme gerechten als groentesoep of pasta.

Hak de tenen knoflook grof.
Spoel de basilicum onder de koude kraan af.
Dep de basilicum droog.
Pluk er de basilicum blaadjes af.
Pureer de basilicum samen met de pijnboompitten en knoflook in een keukenmachine (of met een vijzel en mortier) tot een egale brei.
Rasp de kaas fijn.
Meng de brei met de kaas en de olie tot een pasta.
Breng op smaak met peper en zout.

Tip:

Neem in plaats van Parmezaanse kaas ook eens een mengsel van Pecorino en Gruyère.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pommes Anna.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- boter
- peper, versgemalen
¼ l room, slag-
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes snijden van 2-3 mm dik.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Beboter een vuurvaste schaal,
Verdeel daar de aardappelschijfjes in onder een hoek van ± 30° in.
Strooi er zout en versgemalen peper naar smaak over.
Giet dan de slagroom ongeklopt over de aardappelen, zodat ze geheel onder staan (voeg zo nodig wat koffieroom of melk toe).
Zet de ovenschaal in de oven en gaar de aardappels in ca. 20 min. (controleren met een vork - de bovenkant moet iets bruin gekleurd zijn).

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pommes Parisiennes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- boter
- zout

Vorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Steek met een aardappelboor bolletjes uit de aardappelen.
Zet de bolletjes even weg onder water met daarin wat zout.
Breng het water aan de kook.
Kook de bolletjes half gaar.
Giet de bolletjes af.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de bolletjes goudbruin en gaar.

Tip:

Frituren kan ook; droog de bolletjes dan wel goed af.

Portobello met geitenkaas II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

200 g dressing,
balsamico-
300 g kaas, geiten-,
zachte
4 el olie, olijf-,
traditionele
4 panini's
4 el pijnboompitten
4 portobello
champignons
150 g veldsla met
bietjes

- ovenschaal (20x30
cm)

Bereiding.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Maak de portobellos schoon met keukenpapier en snijd het harde steeltje aan de binnenkant weg.

Leg de portobellos met bolle kant naar boven in een ovenschaal en bestrijk ze met de helft van de olie.

Gril de portobellos ca. 6 min. onder de ovengrill.

Keer de portobellos.

Leg op elke portobello een plak geitenkaas.

Besprenkel ze met de rest van de olie.

Schuif de portobellos ca. 10 cm onder de hete grill en gril ze in ca. 5 min. goudbruin.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.

Verdeel de veldsla over de borden en leg de gevulde portobellos er voorzichtig op.

Verdeel de dressing over de borden en strooi de pijnboompitten erover.

Serveer de broodjes er apart bij.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: 15 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 665

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 41 g

Suiker: - g

Natrium: 1075 mg

Vet: 44 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 14 g

Vezels: 4 g

Groente: -g

Zout: - g

Poulet au porto - kip met port.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Les Gourmandises des poupées russes

Ingrediënten

3 el amandelpoeder
100 g boter
300 g champignons
½ citroen
1 gls cognac
1 ei
2 haantjes, kleine
- paprika
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
2 dl port
2 dl room, slag-
4 sjalotjes
- zout

Bereiding.

Snijd de haantjes doormidden en haal de kleine botjes weg.
Bestrooi de haantjes met zout en versgemalen peper.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Maak de champignons schoon, hak 100 g fijn en snijd de rest in plakjes.
Pers de citroen uit en besprenkel de gehakte champignons met wat citroensap.
Doe evenzo met de champignonplakjes.
Smelt 80 g boter in een pan.
Leg, als deze gesmolten is, de haantjes erin. Laat ze op een zacht vuur gedurende 30 min. bakken.
Schenk er in die tijd drie-vier keer 1 el port over.
De haantjes mogen nauwelijks bruinen. Flambeer ze met de cognac.
Voeg de gehakte champignons en de amandelpoeder toe.
Bestrooi het geheel met zout, versgemalen peper, cayennepeper en paprikapoeder.
Sluit de pan en laat het geheel 12 min. zachtjes koken.
Bak ondertussen de rest van de champignons in de rest van de boter.
Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.
Meng de dooier, een beetje citroensap en de rest van de port erdoor met de garde.
Laat de haantjes uitlekken en leg ze op een voorverwarmde schaal.
Leg de champignons eromheen.
Zet het braadvocht weer op een zacht vuur en voeg er het roommengsel bij.
Meng het snel en laat het even indikken.
Schenk de saus over de haantjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Provençaalse aardappelschotel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: TeamOnAMission

Ingrediënten

1 aubergine
700 g krieltjes (duo pak)
1 pk mix voor aardappel roerbak idee Provençaals (50 g)
3 el olie, olijf-
1 pt olijven, zwarte, zonder pit, in plakjes
400 g prei
300 g rundergehakt

Bereiding.

Meng de roerbakmix (uit pakje) met 100 ml koud water en laat het enkele min. wellen. Was de aubergine en snijd 'm in blokjes.

Maak de prei schoon en snijd de prei in ringen. Verhit de olie in een wok en rul-bak het gehakt. Voeg de vleeskruiden (uit pakje) en aardappels toe en laat 5 min. bakken. Voeg e aubergine en prei toe en laat 3 min. meebakken.

Voeg de geweldige roerbakmix toe en laat de schotel in 5 min. gaarbakken.

Voeg de laatste min. de plakjes olijf toe.

42

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 515

Eiwit: 21 g

Koolhydraten: 46 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 27 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Provençaalse groente-tian met aardappel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 g aardappelen,
vastkokende
1 aubergine
1 courgette
3 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 snf peper
2 el tijm
3 tomaten, tros-
3 uien, witte, zoete

Bereiding.

Tian is een gelaagde gebakken groente schotel die is ontstaan in de Provence. Het is een klassiek mediterraan gerecht - weinig meer dan een combinatie van groenten en olijfolie om een heerlijke en smakelijke maaltijd te maken.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Halveer de uien en snijd ze in plakjes.
Verhit in een koekenpan 2 el olie.
Smoor de uien 20 min. op laag vuur.
Snijd intussen de aardappelen, aubergine, courgette en tomaten in plakken van 3 mm. dik.
Roer de helft van de tijm door de uien en breng op smaak met peper.
Verdeel de uien gelijkmatig over de bodem van de ovenschaal.
Leg de groente dakpansgewijs, om en om op de uien.
Besprenkel ze met de resterende 2 el olijfolie en bestrooi met de knoflook, de rest van de tijm en peper naar smaak.
Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de groenten in de voorverwarmde oven in 45 min. gaar.
Verwijder de aluminiumfolie en bak de tian nog 15 min.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 267
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: 13 g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Provençaalse rösti met paprika en geitenkaasroom.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

400 g aardappels, vastkokende
- citroensap
2 el crème fraîche
2 eieren
200 g kaas, geiten-, zachte, zonder korst
1 tn knoflook
½ zk kruiden, Provençaalse, verse
3 el olie, olijf-
1 paprika, rode
- peper

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer in een kom de geitenkaas met de olie en de crème fraîche tot een romig mengsel.
Pel de knoflook en pers die uit boven de kom.
Snijd de Provençaalse kruiden fijn en schep de helft door het geitenkaasmengsel.
Voeg peper naar smaak toe.
Bekleed een bakplaat met bakpapier en vet deze in.
Was de aardappels en kook ze ca. 6 min. in de schil.
Laat de aardappels even afkoelen.
Snijd intussen de paprika in kleine blokjes.
Schil de aardappels en rasp ze met een grove rasp boven een kom.
Voeg paprika, ei, peper en fijngesneden kruiden toe en schep dit door elkaar.
Schep op de bakplaat vier porties en maak deze plat met een lepel.
Plaats de bakplaat in het midden van een voorverwarmde oven van 225°C.
Bak de rösti 20-25 min. tot ze goudbruin en knapperig zijn (halverwege keren).
Leg de rösti op twee borden, giet wat geitenkaasroom erover en geef de rest er apart bij.

Provençaalse saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

3 tn knoflook
2 dl olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, gehakte
1 snf tijm
1 kg tomaten
1 ui, zeer fijn
gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaten klein en ontpit ze.
Verhit de olijfolie.
Bak hierin de tomaten, ui, knoflook en peper en zout naar smaak.
Dek de pan na 10 min. af, voeg de peterselie toe, temper het vuur en laat het geheel nog minstens 20 min. sudderen.
Zeef de saus.
Verhoog de smaak door een snufje tijm toe te voegen.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Puree de l'ail - knoflookpuree.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

¼ l bouillon, lams- (of
droge witte wijn)
2 el crème fraîche
4 bol knoflook
- peper, witte,
versgemalen
6 el room
- suiker
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Trek de tenen los van de bolletjes knoflook.
Pel de teentjes knoflook.
Halveer de teentjes knoflook.
Verwijder de kiempjes van de knoflook.
Breng de knoflook met vers koud water in een pan op een hoog vuur aan de kook.
Giet de knoflook af.
Herhaal dit proces nog ca. 6 keer tot de tenen zacht zijn.
Prak de tenen knoflook fijn.
Laat de bouillon (of de wijn) met de room onafgedekt op een matig vuur tot 2 el inkoken.
Klop de knoflookpuree en de crème fraîche door de bouillon.
Breng de saus op smaak met zout, peper en evt. suiker.

Tip:

Heerlijk bij lamsvlees.

Rösti.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

- aardappelen, vast-
kokend
- boter
- (paprika)
- (spek)
- (ui)
- zout

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de aardappelen schoon.
Kook de aardappelen in de schil met zout net gaar.
Laat de aardappelen minstens een dag staan.
Pel de aardappelen.
Rasp de aardappelen op een heel grove rasp.
Laat flink wat boter (olie , of margarine) in een braadpan heet worden.
Doe de aardappelreepjes in de braadpan.
Bak de aardappelreepjes al omscheppend bruin.
Eventueel kunnen ook blokjes spek, stukjes paprika of kleingesneden ui meegebakken worden.
Doe vervolgens de deksel op de pan.
Laat de massa 20 min. op een zacht vuurtje staan, zodat de onderkant mooi bruin wordt.
Draai met behulp van een beboterde deksel de koek om.
Laat ook de tweede kant mooi bruin bakken.

Salade met kip en avocadodressing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan Jeanne 's keukentafel, Njam!, Virginie Schoelinck

Ingrediënten

Voor de avocadodressing:

1 avocado, rijpe
1 tn knoflook
1 el korianderblaadjes, verse
½ limoen, sap van
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse
4 el yoghurt, Griekse
- zout

Voor de salade:

75 g croutons
2 eieren
- kaas, Parmezaanse
2 kipfilets

Bereiding.

Bereiding avocadodressing:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix het tot een gladde dressing.
Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Bereiding salade:

Verhit een scheutje olijfolie in een pan. Bak er de kipfilets in aan tot ze gaar en goudbruin gebakken zijn. Snijd de kipfilets vervolgens in reepjes. Kook ondertussen de eitjes tot ze hardgekookt zijn. Snijd de rode ui in halve ringetjes. Halveer de kerstomaatjes. Verdeel de rucola over verschillende bordjes. Dresseer er de reepjes kip, de croutons, de hardgekookte eitjes, de rode ui en de kerstomaatjes bovenop.

Serveren:

Rasp er tot slot wat Parmezaanse kaas over. Serveer de salade samen met de avocadodressing.

Ingrediënten (vervolg):

- olie, olijf-
200 g rucola
200 g tomaatjes, kers-
1 ui, rode

**Bereidingstijd: 20-30
min.**

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tabouleh van Bretonse langoustines.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Toprecepten.nl

Ingrediënten

1 appel
1 tl bieslook, fijngehakte
50 g boter
2 dl bouillon, kippen-
2 Brick-vellen
½ courgette
1 eiwit
½ tl kerriepoeder
20 langoustines, dikke
1 sch olie, olijf-
1 paprika, rode
1 tl peterselie, fijngehakte
2 dl room
1 tl sjalot, fijngehakte
4 sl taboulé
3 dl visfumet
1½ dl wijn, witte, droge
1 wortel, kleine
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Verwijder van de ongekoekte langoustines de schaal tot aan de laatste ring en het uiteinde van de staart.

Maak een inkeping aan de rugzijde en verwijder het darmkanaal.

Bewaar de langoustines op een koele plaats.

Schil de wortel en de rode paprika.

Snijdt de wortel en de halve courgette in een fijne brunoise.

Halveer de rode paprika en verwijder de zaadjes.

Snijdt, voor de afwerking 20 ruitvormige stukjes uit de paprika en hak het overige gedeelte fijner.

Schil de appel, verdeel hem in 4 partjes en verwijder het klokhuis.

Snijdt elk partje in vieren en bak deze even op in een pan met een klontje boter.



Snijdt uit elk Brickvelletje 16 cirkels van 4 cm diameter.

Beleg elke cirkel met een stukje appel, bestrijk de randen van het deeg met geklopt eiwit en vouw de schijfjes dicht zoals bij ravioli.

Bak ze in een hete frituur, laat ze op een bord met keukenpapier uitlekken en houd ze warm.

Giet de fumet, de witte wijn en het kerriepoeder in een steelpan en laat het vocht tot de helft reduceren.

Voeg de room erbij en laat het opnieuw tot de helft inkoken.

Verwarm de kippenbouillon.

Meng in een kom de taboulé met de brunoise van groenten en de fijngehakte sjalot.

Overgiet het met de kokende kippenbouillon en kruid het met versgemalen peper en zout naar smaak.

Bind het geheel met een klontje boter en voeg er de fijngehakte peterselie en het bieslook bij. Houd alles warm.

Bruin de resterende boter met een scheutje olijfolie in de pan.

Kruid met versgemalen peper en zout en bak de langoustines heel even aan beide kanten.

Let op: Langoustines zijn snel gaar en mogen hun knapperigheid niet verliezen.



Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Haal de langoustines uit de pan en dep ze met keukenpapier droog.
Verwarm de saus en bind deze met een klontje boter.
Breng de saus naar behoefte op smaak
Verdeel de taboulé in een cirkel en prik er enkele takjes kruiden in.
Schik de langoustines rondom de taboulé, versier het met de stukjes paprika en de appelbeignets en leg als het ware een kleedje van saus over het geheel (=napperen).

Tapenade van geroosterde paprika en peper.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Bron: OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

50 g amandelen
5 tn knoflook
2 el korianderblad,
gehakt
4-6 el olie, olijf-
3 paprika's, rode
- peper
½ peper, rode,
gedroogde, gehakt
3 tomaten
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rooster de paprika's, de amandelen, de knoflook en de tomaten in de voorverwarmde oven.
De paprika's 30-40 min., de knoflook en de tomaten 14-18 min. en de amandelen 8 min.
Verwijder na het roosteren alle velletjes en zaadlijsten.
Hak de geroosterde ingrediënten zeer fijn en meng ze met de olie.
Breng de tapenade op smaak met de koriander, de rode peper en wat peper en zout.

52

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tomate vierge - tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

10 basilicumblaadjes,
verse
3 tn knoflook
4-5 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
- suiker
1 kg tomaten, zomer-,
rijpe
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de tomaten onder de koude kraan.
Verwijder de kroontjes, zaad en zaadlijsten van de tomaten.
Pel de tenen knoflook.
Halveer de tenen knoflook.
Verwijder de kiempjes van de knoflook.
Pureer de tomaten (houd 1 stevig exemplaar achter) met knoflook en olijfolie in een keukenmachine.
Breng de puree op smaak met peper, zout en suiker.
Snijd het vruchtvlees van de achtergehouden tomaat in blokjes.
Spoel de basilicumblaadjes af onder de koude kraan.
Dep de basilicumblaadjes droog.
Knip de basilicumblaadjes met een schaar in reepjes.
Roer de blokjes tomaat met de basilicum door de puree.
Laat de puree minstens 12 uur afgedekt op kamertemperatuur trekken.

Tip:

Serveer de puree op kamertemperatuur bij gevulde courgettebloemen, gefrituurde courgettebloemen of koude vis- of vleeschotels.

Schapenpoten á la Marseillaise.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
De-Chef.nl

Ingrediënten:

1 bouquet garni
5 tn knoflook
6 st ossenpens (à 10 cm)
200 g ossenpens
1 bs peterselie
6 schapenpoten, gaargekookt
2 sjalotten, in schijfjes
150 g spek, mager
150 g spek, vers, gehakt
250 g tomaten, verse
1 ui
150 g varkensvlees, vers, gezouten
3 dl wijn, witte
2 dl water
2 wortelen, in schijfjes

Bereiding.

Hak de 200 g ossenpens, het magere spek, het gezouten varkensvlees, de peterselie en 3 tn knoflook samen fijn en kruid het mengsel dan sterk.

Verdeel deze massa over de stukken ossenpens, rol ze op en bind ze aan de uiteinden met een touwtje dicht.

Smelt het verse spek in een cocotte en bak de ui, de sjalotten, de wortelen, de tomaten en 2 tn knoflook daarin bruin.

Voeg de rolletjes toe en leg de uitgebeende en geflambeerde poten erop.

Blus het met de wijn en het water, kruid het, voeg het bouquet garni toe en sluit de cocotte hermetisch.

Zet hem in een matigwarme oven en stoof het gerecht gaar.

Schep het vet af en serveer het gerecht kokend heet.



Cocotte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 7-8 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sorbet aux kumquats et Grand Marnier.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

500 g kumquats
- likeur, sinaasappel-
(Grand Marnier)
100-150 g suiker,
poeder-

Bereidingstijd: 20 min.
Vriestijd: 6 uur (vriezer)
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kumquats doormidden en verwijder de pitjes.

Pureer en zeef de vruchten.

Voeg de poedersuiker, 4 el water en 2 el likeur bij de puree voegen.

Roer het geheel goed door elkaar tot de suiker is opgelost.

Maak ijs van het mengsel (ijsmachine of diepvriezer).

Doe in elk glas een bol ijs en schenk er een scheutje likeur over.



Kumquats

Vadouvan.



Menugang: Bijgerecht,
kruidenmix
Keuken: Franse, Indiase
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
SeriousEats.com

Ingrediënten

1 tl kardemompoeder
2 tl knoflookpoeder
1 el komijnzaad
1 el korianderzaad
2 tl kurkuma
1 el mosterdzaad
1 tl paprikapoeder
1 tl tijm, gedroogde
2 tl uienpoeder

- vijzel

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster de komijn-, de koriander- en de mosterdzaad in een droge, hete koekenpan tot je de specerijen goed kunt ruiken. Schep het over in een vijzel en maal het fijn. Meng de kurkuma, de uienpoeder, de knoflookpoeder, de kardemompoeder, de tijm en de paprikapoeder er goed door.

Tip:

- Vadouvan is lekker om vis of gevogelte mee te kruiden.
- Het is ook heel geschikt voor Indiase curry's.

Velouté – witte basissaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Rob's budget menu's

Ingrediënten

50 g bloem
40 g boter
¾ l bouillon, gevogelte-, koude
1 laurierblad
1 mp peper, witte
40 g sjalotjes, fijngesneden
¼ l slagroom
40 ml wijn, witte, droge
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Fruit de sjalotjes in de boter glazig.
Voeg de bloem toe aan de boter.
Laat de bloem, al roerende met een houten lepel, 10-15 min. mee-fruïten (niet bruin laten worden).
Voeg de koude bouillon er beetje voor beetje aan toe.
Roer het geheel met een garde roeren zodat er geen klonters ontstaan.
Laat de saus bij matige hitte ca. 30 min. zacht koken.
Voeg de witte wijn, room en laurierblad toe.
Zeef de saus na 15 min. door een doek.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Deze saus kunt u zo gebruiken of verder afwerken naar keuze.

Variatietip:

U krijgt een bruine basissaus door de bloem lichtbruin tot bruin te fruïten.

Vissoep "Ostendaise".



Menugang: Hoofd-,
gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 el allesbinder
2 stgl bleekselderij, in
smalle reepjes
25 g boter
2 bouillontabletten, vis-
2 eierdooiers
200 g filets van zeevis,
zoals kabeljauw, in
blokjes (ca. 1½ cm)
50 g garnalen, verse,
gepelde
100 g mosselen,
gekookte
1-2 el olie, zonnebloem-
1-2 el peterselie, fijn-
gehakte
¾ dl room, slag-
2 tomaten, ontveld,
vruchtvlies in blokjes
1 ui, middelgrote,
fijngesnipperd

Bereiding.

De vissoep is een variant op een famous recept uit de Franse keuken. U maakt er een volwaardige maaltijdsoep van wanneer u alle aangegeven ingrediënten verdubbeld.

Verhit de boter en de olie in een wok. Wacht tot het schuim van de boter begint weg te trekken.
Laat alles even door de wok "walsen".
Laat de ui en de bleekselderij onder voortdurend omscheppen 2 min. fruiten.
Doe de vis erbij en schep alles nogmaals gedurende 2 min. om.
Schenk er 9 dl heet water bij en voeg de bouillontabletten toe.
Wacht tot alles aan de kook is gekomen.
Temper de warmtebron.
Strooi de allesbinder over de soep en roer alles door.
Voeg daarna de garnalen, de mosselen en de tomaten toe.
Klop in een kommetje eierdooiers en room los.
Voeg er 4 el hete soep aan toe.
Roer het mengsel door de soep en neem onmiddellijk daarna de wok van de warmtebron.
Blijf nog 20 à 30 sec. in de soep roeren.
Dien de soep op in voorverwarmde kommen of borden.
Strooi er veel peterselie over.

Tip:

Geef er warm en knapperig, bij voorkeur zelf afgebakken, stokbrood bij.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vleespaté.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Uit de oude doos

Ingrediënten

- augurk, zoetzure, reepjes
4 el bloem
½ dl bouillon
3 el cognac
1 ei
2 bl gelatine, witte
150 g ham, schouder- (dikke plakken)
250 g kalfslappen
90 g margarine
½ tl nootmuskaat, geraspte
1 paprika, rode, ontvelde, klein gesneden
½ tl paprikapoeder
- peper, witte, versgemalen
- peperkorrels, witte
3 sjalotjes, zeer fijn gehakte
150 g spek, rook-, magere

Bereiding.

Een paté als deze, niet te pikant of te vet, juist stevig genoeg en toch smeerbaar geeft cachet aan een koud buffet of souper.

Snijd het varkens- en kalfsvlees in niet te kleine stukken.

Snijd het verse en gerookte spek in dobbelstenen.

Draai het vlees en het spek door de vleesmolen. Herhaal dit om het extra fijn te krijgen.

Snijd de ham in blokjes van ½ cm.

Verwarm 25 g margarine in een kleine steelpan en fruit de sjalotjes goudgeel.

Meng in een grote kom het gemalen vlees, de blokjes ham, de gefruite sjalotjes met de nootmuskaat, de klein gesneden paprika,, paprikapoeder, zout, Worcestersaus en het ei. Strooi onder geregeld roeren de bloem in de kom en voeg de cognac en wijn toe.

Zorg ervoor dat alle ingrediënten goed zijn gemengd en zet de kom afgedekt 60 min. op een koele plaats, maar niet in de koelkast.

Bestrijk de schaal met de rest van de margarine en beleg de bodem en wand met de plakjes vet spek.

Schuif het rooster of de braadslede even onder het midden van de oven en verwarm die voor op 180°C.

Zet de pan, gevuld met zoveel kokend water tot de schaal voor de helft daar in zal staan, op het rooster of schenk zoveel kokend water in de braadslede.

Roer de inhoud van de kom nog eens door en voeg naar smaak nog peper en paprikapoeder toe.

Vul de schaal en druk die gelijkmatig vol.

Leg de rest van de spekreepjes op het vleesmengsel en sluit de schaal met het deksel of met folie.

De schaal moet goed sluiten.

Zet de schaal in het waterbad in de oven.

Prik na 2 uur met een saté-pen in de paté; trek de pen terug en controleer of aan de pen geen vleesdeeltjes kleven.

Draai, als dat het geval is de oven uit en neem dan na 15 min. de paté uit de oven.

Zet de schaal in koud water en ververs dat af en toe tot de paté koud is.

Laat de paté daarna 18-24 uur in de koelkast staan.

Schep zichtbaar vet uit de schaal.

Maak de paté met een mes los van de schaal en leg daar de serveerschotel op.

Keer schaal en schotel tegelijk om en neem de vorm weg.

Verwijder voorzichtig spekresten van de opstaande wand van de paté.

Ingrediënten (vervolg)

150 g spek, vet, vers
200 g spek, vet, vers,
dunne plakjes
1 tomaat, gepeld en
ontpit
400 g varkenslappen,
magere
½ dl wijn, rode
(Bordeaux of
Bourgonje)
5 el wijn, witte, droge
2 tl Worcestersaus
1 el zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 2-2½
uur
Wachttijd: 18-24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Week de gelatine in veel koud water.
Verwarm de wijn met de bouillon.
Knijp de gelatine uit en los die in de vloeistof
op.
Laat de gelei afkoelen.
Roer de gelei goed door wanneer deze stijf
begint te worden.
Bestrijk met de gelei de boven- en zijkant van
de paté.
Garneer de bovenzijde van de paté met stukjes
tomaat en reepjes augurk.
Strooi wat peperkorreltjes op de paté en schep
de nog niet vast geworden wijngelei op de paté.
Zet de paté tot het gebruik afgedekt op een
koele plaats.

Zeebrasem in de oven op Provençaalse wijze.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Delhaize

Ingrediënten

1 aubergine (300 g)
1 courgette (300 g)
1 tn knoflook
6 el olie, olijf-
- oregano, gedroogde
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
- rozemarijn,
(gedroogde)
4 tomaten, vlees-
1 ui
- venkelzaadjes
5 cl wijn, witte
2 zeebrasems
- zout

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de groenten schoon.
Snipper de ui fijn.
Snijd de paprika in reepjes.
Snijd de aubergine in blokjes.
Snijd de courgette in halve schijfjes.
Fruit in een braadpan met 4 el olie op een zacht vuur de ui, de paprika, de aubergine en de courgette.
Doe het deksel op de pan en laat de groenten op een zacht vuur slinken.
Snijd ondertussen de tomaten in tweeën, ontpit ze en snijd ze in grote blokjes.
Voeg ze toe aan de groenten, samen met het geperste teentje knoflook.
Voeg oregano en rozemarijn naar smaak toe.
Doe er wat zout en versgemalen peper op en laat nog 10 min. sudderen op een heel zacht vuurtje, met het deksel op de pan.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Was de brasems en droog ze af.
Kruid ze binnenin en doe er venkelzaadjes bij.
Maak aan elke zijde 2 schuine insnijdingen in het vel.
Olie een grote ovenschotel in en spreid daarin de groenten uit.
Overgiet de groenten met witte wijn.
Smeer de zeebrasems in met olie en doe er zout en versgemalen peper op.
Leg de zeebrasems op de groenten.
Laat het geheel 20 min. bakken in de oven.
Dien het gerecht heet op.

Zuid-Franse kipstoofschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Astrid Veltman,
Poelier Reedijk,
Toprecept.nl

Ingrediënten

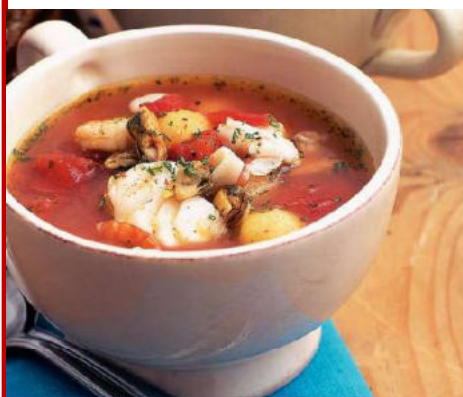
2 el boter
250 g champignons, in plakjes
1 kg drumsticks
2 tn knoflook, geperste
750 g krielaardappeltjes, (voorgekookte)
1 el oregano, gedroogde
2 el oregano, verse, fijngesneden
- peper, versgemalen
1 sinaasappel, geschilde, in vieren
2 el tomatenpuree
1 ui, fijngesneden
250 g venkel, in stukjes
2½ dl wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Wrijf de drumsticks in met zout en versgemalen peper.
Bak ze in de boter, op een hoog vuur in 5-10 min. rondom lichtbruin.
Voeg de ui toe en bak die 2 min. mee.
Voeg de venkel en de champignons toe en bak ook die 2 min. mee.
Voeg de sinaasappel, de knoflook, de tomatenpuree, de wijn en de gedroogde oregano toe.
Breng het mengsel aan de kook en laat het op een laag vuur 20 min. stoven.
Voeg de krieltjes toe en breng de stoofschotel weer aan de kook.
Voeg naar smaak zout en versgemalen peper toe en stoof de krieltjes nog 10-15 min. mee.
Strooi voor het serveren de verse oregano over de stoofschotel.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuid-Franse vissoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005-8, Carta-Dick

Ingrediënten

1 bouillontablet, vis-
150 fruits de mer (zeevruchten)
200 g kabeljauwfilet, in stukken
1 tn knoflook, gesnipperd
350 g krieltjes
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 bl tomatenblokjes (400 g)
100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

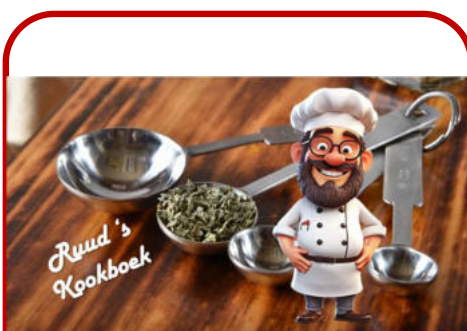
Verhit de helft van de olie in een soeppan. Fruit hier de knoflook in gedurende 1 min. Voeg de krieltjes toe aan de knoflook. Schenk er de witte wijn, de tomatenblokjes (incl. vocht) en 250 ml water bij. Verkruimel het visbouillontablet erboven. Breng het geheel aan de kook. Laat de soep 10 min. afgedekt en op een laag vuur koken. Leg de kabeljauw 5 min. in de soep en laat die meegaren. Roer in de laatste minuut de fruits de mer en de rest van de olie door de soep. Laat de fruits de mer kort meewarmen. Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper en verdeel die over twee diepe borden/kommen.

Tip:

I.p.v. kabeljauw kan voor dit recept andere witvis gebruikt worden.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 480
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by 