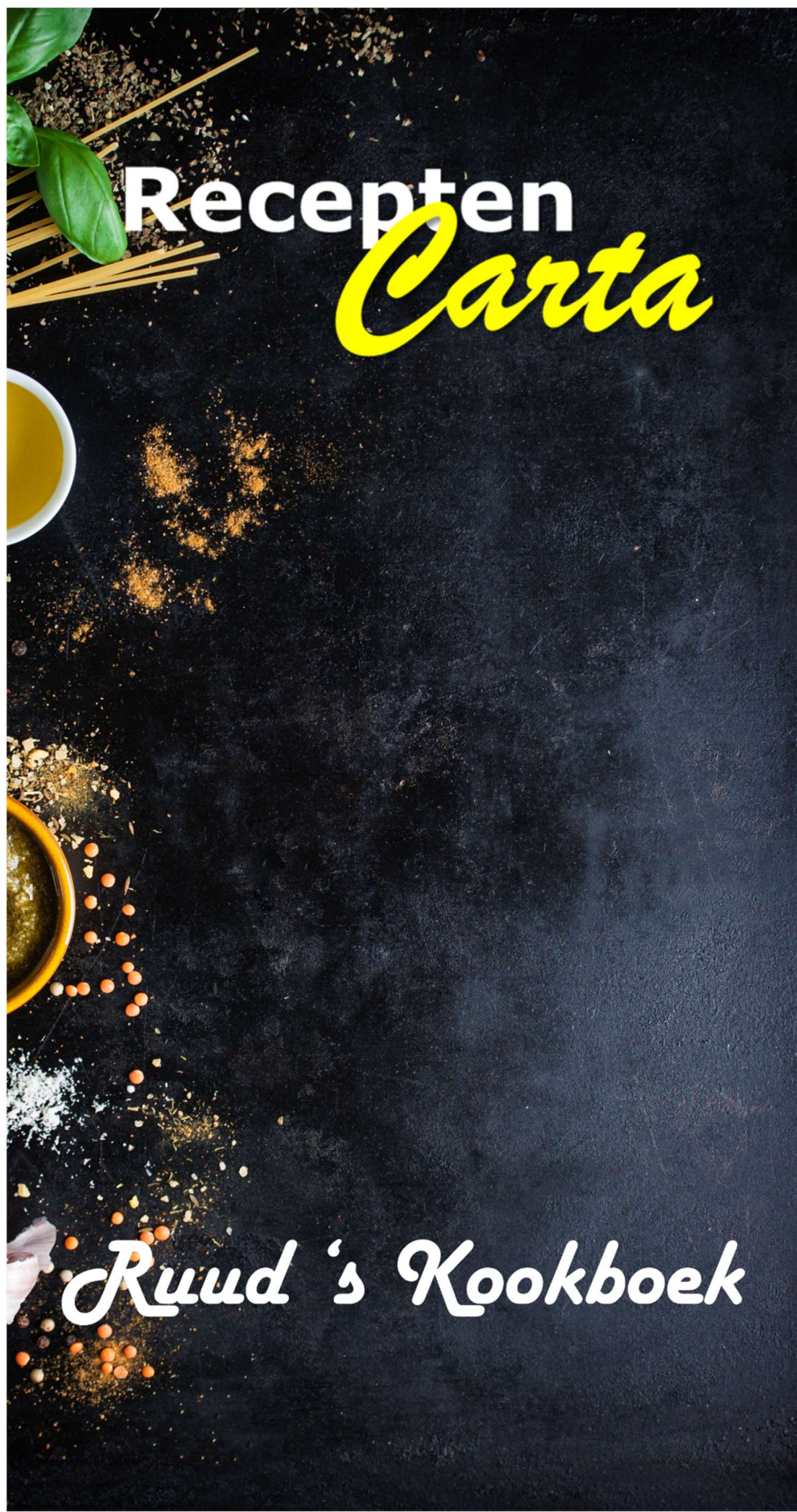




AllerHande-recepten 2002
(Carta2015-Johan)

Inhoudsopgave.

1. 5-Ingrediënten-paella
2. Aardappel-groentetajine
3. Aardappelsalade met dille
4. Aardappelsalade met Parmaham en witlof
5. Aardappelschotel met kaas en courgette
6. Aardappel-vistaart
7. Aardbeigelei met gemarineerde kiwi
8. Aardbei-kiwitaart
9. Abrikozen met room
10. Andijvieschotel
11. Appeltaartjes met amandelspijs
12. Artisjoksalade met grote garnalen
13. Asperge-hambakjes
14. Asperges met rauwe ham
15. Aspergesoep
16. Auberginerolletjes met geitenkaas
17. Basilicum-kaasfondue met notenciabatta en groenten
18. Biefstukjes met champignons en rode wijn
19. Bietjescarpaccio
20. Biogarderroomvlaai
21. Bitterballen van Friese nagelkaas
22. Bladerdeegtaartjes met venkel en sardine
23. Boerenkool met roergebakken worstjes
24. Boerensandwich met kaassalade
25. Bonensalade met tonijn
26. Bosvruchtensmoothie
27. Boterkoek met rozemarijn en abrikozen
28. Boulognebollen met roerei en ham
29. Bourgondische roerbakschotel
30. Broccoli met sinaasappelkruim
31. Broodje rauwe ham en rookkaas
32. Broodje tonijnsteak
33. Broodje warm vlees met bieslookpesto
34. Broodpuddinkje met vanilleroom
35. Calzone met paddestoelen en gorgonzola
36. Cambodjaanse kabeljauw met gember en limoen
37. Cambodjaanse mihoensalade
38. Cappuccinosoepje naar keuze
39. Carpacciotoastjes
40. Chinese gestoomde kip met peper
41. Chinese mie met garnalenoemelet
42. Chocoladecake met bosvruchtensaus
43. Chocolademousse met sinaasappelcompote
44. Ciabatta met rosbief
45. Ciabatta met selderijpesto en kastanjechampignons
46. Citroenkip
47. Citroenpasta met garnalen
48. Citroentaart
49. Citrusmimosa
50. Coq au vin blanc met rivierkreeftjes en vanille
51. Coquille-lolies
52. Coquilles met vanillesaus en kaviaar
53. Coupe Espresso
54. Courgette gevuld met couscous
55. Couscous met asperges en garnalen
56. Couscous met geroosterde pompoen en paddenstoelen
57. Couscous met kip
58. Couscoussalade
59. Couscoussalade met krokante tofu
60. Croissant met brie en gember
61. Deense sandwiches
62. Drents stoofpotje van kalfsvlees

63. Druivenclafoutis
64. Duivelse kip met pikante komkommersalade
65. Eenpersoons appel-spijstaartjes
66. Eiersoufflé
67. Eierterrinen met geitenkaas
68. Estoufado
69. Ewtenspilav met rozijnen en cashewnoten
70. Exotische vruchtenbowl
71. Exotische waterzooi van parelhoen
72. Flan van peer
73. Foeyonghai met mihoen
74. Frisse zalm-salade
75. Garnalen en krab in dilleroom
76. Garnalen-krabkoekjes
77. Garnalenspiesje
78. Gazpacho met gefrituurde roodbaars
79. Gebakken appel en appelchips met ijs
80. Gebakken biefstuk met champignon-portsaus
81. Gebakken doperwtjes
82. Gebakken kabeljauw met kokosrijst
83. Gebakken peertjes
84. Gebakken schol met oranjepuree
85. Gebakken scholfilet met courgetteratatouille en basilicumroom
86. Geflambeerde ananas
87. Geglaceerde worteltjes
88. Gegratineerd bloemkooltje met garnalen
89. Gegratineerde druiven
90. Gegratineerde kalfsentrecotes met verse vijgen
91. Gegratineerde vegetarische hachee
92. Gegrilde biefstuk met salsa verde
93. Gegrilde focaccia met geitenkaas en kervelsla
94. Gegrilde kalfsentrecote met salieboter
95. Gegrilde scholfilet met wortel
96. Gegrilde zalmfilet met kervelsaus
97. Gehaktballetjes met tzatziki
98. Gehaktspiesjes met bosbessencompote
99. Geitenkaastruffels
100. Gekarameliseerde witlof
101. Gele-rijstparels
102. Gemarineerd kersencakeje
103. Gemarineerde artisjokharten
104. Gemarineerde asperges met garnalen
105. Gemarineerde garnalen met pandanrijst
106. Gemarineerde haring met tomaat
107. Gemarineerde kalkoen-spiesjes met nectarinecompote
108. Gemarineerde witlof met zalmcrème
109. Gemarineerde zoetzure uien
110. Gepeperde zeewolf met rozemarijnboter
111. Gepocheerde kalfsoester
112. Gepofte bietjes met knoflookroomkaas
113. Gerookte forelfilet met venkel-dragonsalsa
114. Geroosterde appel met koriandersorbet
115. Geroosterde varkenshaasmedaillons met gemberroom
116. Geroosterde wintergroenten
117. Geroosterde-paprikaroom met kaasstengels en salade
118. Gestoomd rundvlees met bamboespruiten
119. Gestoomde andijvierolletjes met shii-takes
120. Gestoomde visbroodjes
121. Gestoomde vispakketjes met paksoi en sinaasappel
122. Gevulde forel met venkel
123. Gevulde kerstkransjes
124. Gevulde minipaprika's met stoneleekrisotto
125. Gevulde paprika met geitenkaas
126. Gevulde sardinefilets

127. Gevulde varkensfilet
128. Gnocchi met kalfsoester
129. Gnocchi met rucola
130. Gnocchi met tomaat en groene kool
131. Goedgevulde ossenstaartsoep
132. Grieks aardappel-courgettepannetje
133. Groene aspergetips met ham en kwartelei
134. Groentecurry met ei en gebakken ui
135. Groenteloempia's
136. Groentepakketje met blauwaderkaas
137. Groentetaart met venkel en olijven
138. Grove tapenade van zongedroogde tomaten
139. Hamburger met spek, avocadodip en tomaat
140. Hammousse met portgelei
141. Hangop met gegrilde sinaasappel
142. Hartige chorizotaart
143. Hawaïijst
144. Hazenpeper onder pureedakje
145. Hazenrugfilet in rauwe ham met sjalotten-tijmsaus
146. Heldere gemberbouillon met eendenborst
147. Hertenbiefstuk met kastanjechampignons en aspergepunten
148. Hertenbiefstukjes met chocoladesaus
149. Houmous garni
150. IJsflensjes met bramen-portsaus
151. IJskoffie
152. Irish coffee-variaties
153. Italiaanse bol met tomaten-kaasfondue
154. Italiaanse broodsalade
155. Italiaanse kabeljauwschotel
156. Italiaanse kibbeling met citroenboter
157. Italiaanse omelet
158. Jachtschotel van hete bliksem
159. Jan in de zak
160. Japanse kipspiesjes met pruimen
161. Japanse nori-omeletrolletjes
162. Kaapse bonbons
163. Kaas-aardappelkoekjes
164. Kaasquiche met Provençaalse tomaten
165. Kaasraclette met lauwwarme aardappelsalade
166. Kabeljauw met tomaat uit de oven
167. Kalfsoester met roergebakken spinazie en kappertjesjus
168. Kalfsschnitzel met notenkorstje
169. Kalkoen met sinaasappel en pistachevulling
170. Kalkoenschnitzel met citroen-bieslookpesto en aardappelkoekjes
171. Kerriebouillon met geroosterde pompoen
172. Kerrierijst met zalmfilet
173. Kikkererwtentoofschotel met witte kaasblokjes
174. Kip in de hoed
175. Kipfilet met waterkerssaus
176. Kipkluijjes met citroen en olijven
177. Kir Royal sorbet
178. Kiwi-aardbeisalade
179. Knapperige koriander-tofu
180. Knapperige rucolasalade
181. Knoflookbiefstuk met frites en salade
182. Knoflooksoep met geroosterde aardappel
183. Knolselderijpuree
184. Koffie met bruine rum en sinaasappel
185. Koffie met sambucca
186. Kokosrijst met mangopuree
187. Kokossoep met tofu
188. Komkommerscarpaccio met gemarineerde tijgergarnalen
189. Komkommerschuitjes met garnalen-jeneversalade
190. Koud vlees met kappertjessaus

191. Koude komkommersoep met dille
192. Kreeft met limoenmayonaise
193. Krieltjessalade met heilbot
194. Krokant kruidentaartje met geroosterde paprika en kwarteleitjes
195. Kropsla met eierdressing
196. Kruidenpannenkoek
197. Kruidenrolletje
198. Kruidensalade met lamsvlees
199. Kruidig konijn op mediterrane wijze
200. Kruidige eendenborst met paté
201. Kruidige lamsrack met munt-risotto en abrikozenjus
202. Kruidige peren in een weckpot
203. Kruidnootjes
204. Lamskoteletjes op bedje van koolrabi met salie
205. Lamsrack met tuinerwtjespuree
206. Lauwwarme krieltjessalade met gegrilde zalm
207. Lauwwarme lizensalade met geitenkaas
208. Lauwwarme noedelsalade met gemarineerde tonijn
209. Lauwwarme pastasalade met rucola en mozzarella
210. Le Champain met 3 Franse delicatessen
211. Limoenaardbeien met amandelroom
212. Linke soep
213. Linzencassoulet met kip
214. Luxe groene groentemix
215. Makreel-avocadobol
216. Mediterrane bleekselderij
217. Mediterrane vispakketjes
218. Mediterranean breeze
219. Meloensalade in gembermarinade
220. Meloensoep met champagnesabayon
221. Mexicaans spiegelei
222. Mexicaanse kipfilet in pikante saus
223. Mexicaanse paprika's met kidneybonen en tortilladeksel
224. Mie met zalm en roerbakgroenten
225. Minestrone-soep met reuzenbonen en pesto
226. Mini ricotta-cheesecakejes
227. Minicocktail van rivierkreeftjes
228. Miniquiches met shii-take
229. Mokka-cappuccino
230. Moorkopsoesjes
231. Mosselen in Marokkaanse tomatensaus
232. Mosselen in saffraanroomsaus
233. Mosselpotje met verse kruiden
234. Mueslirotsjes met witte chocolade
235. Nasi koening met tjetjo ajam
236. Noordzeekabeljauw met mosselen
237. Nougatparfait
238. Omelettaartjes
239. Omgekeerde sinaasappeltaartjes met Camparisiroop
240. Oosterse groentebeignets (tempura)
241. Oosterse mieschotel
242. Oosterse mosselsoep
243. Oosterse tilapiafilet met groenten
244. Op de bakplaat geroosterde kip met groenten
245. Ossenhaas in kruidenpanade
246. Ossenhaas uit de wok
247. Ovenschotel met geitenkaas en koolrabi
248. Pain de Boulogne met Saint Albray en zongedroogde tomaatjes
249. Pain de Madeleine met sardientjesboter
250. Paksoikometje met vis en spek
251. Panna cotta met aardbei
252. Pannenkoeken met exotisch fruit
253. Paprikasoep met kipfilet en bieslookrijst
254. Parfait van kippenleverijtes

255. Pasta met bacon en doperwten
256. Pasta met pittige tomatensaus
257. Pasta met spinazie en magor
258. Pasta met tonijnsaus en rucola
259. Pasta uit de oven
260. Pastasalade met kip en venkel
261. Pastasalade met waterkers
262. Pasteitjes met broccoli, witte kaas en pesto
263. Penne met mediterrane groentemix en ansjovis
264. Peperbruschetta met serranoham en mosterd-appelmoes
265. Perziken met espresso-mascarpone
266. Perzikmousse
267. Pestokrieltjes met roerbakratatouille
268. Peultjesmelange met notendressing
269. Pikante kaas-kalkoenburger
270. Pilav van couscous met rozijnen
271. Pitatoastje met paling
272. Pittige kapucijner-chorizoschotel
273. Pittige noedelsoep met biefstuk en paksoi
274. Pittige Thaise viskoekjes
275. Pizza met gegrilde kip
276. Pizzahapjes
277. Plaattaartje met asperges en ham
278. Plaattaartjes met gekarameliseerde ui
279. Portobello gevuld met pittig roerei en mihoen
280. Preistamppot met ham, kaas en pesto
281. Provençaalse kip met courgette en tomaatjes
282. Provençaalse spruitjes
283. Pruimencompote met vanillekwark
284. Reuzenbonen in tomatensaus
285. Rijst met paksoi en gehakt
286. Rijstschotel met paprika en witte kaas
287. Risotto met pompoen en geitenkaas
288. Roergebakken asperges met haricots verts
289. Roergebakken paksoi met gember en soja
290. Roergebakken spitskool
291. Roergebakken spruitjes met verse gember en appel
292. Roggebrood met haringtartaar
293. Romige kippensoep met oesterzwammen
294. Romige ravioli met portobello
295. Romige rijst met zeekraal en tijgergarnalen
296. Romige rijstepap met aardbeien en honingamandelen
297. Roodbaars met gegrilde salsa
298. Roodfruitmoes met room
299. Roti met kerrie-kip en sperziebonen
300. Rozemarijnbouillon met kip en venkel
301. Runderstoofpot met rodekool
302. Saffraanrisotto met cantharellen
303. Salade met avocado en boterbonen
304. Salade met eendenborstfilet
305. Salade met gerookte zalm en sinaasappeldressing
306. Salade met geroosterde uien en blauwe kaas
307. Salade met kaas en sinaasappelmarmelade
308. Salade met makreelrilette
309. Salade met warme gemarineerde vijgen en blauwe kaas
310. Salade van paksoi en rettich
311. Salade van witlof met tijmkletsoppen
312. Sandwiches
313. Scampi met houmous en lauwwarme sesamvinaigrette
314. Schuimige choco-espresso
315. Schuimige olijvensoep met zelfgebakken soepstengels
316. Schuimtaart met citrusvruchten
317. Serehspiesjes met kokoscurry
318. Shanghai paksoisalade

- 319. Sinaasappel-rozemarijnjus
- 320. Slabladeren met eiersalade
- 321. Slaloempia's met garnaal-gehaktvulling
- 322. Sliptong met jus van witlof, ham en kaas
- 323. Sneeuwkoekjes
- 324. Spaanse paprikagarnalen
- 325. Spaghetti limone
- 326. Speklapspiesjes met uienchutney
- 327. Spinazie-geitenkaasquiche met amandelen
- 328. Spinazie-gorgonzolasoep met kalkoen
- 329. Spinazie-omelet met focacciatost
- 330. Spinazietortilla
- 331. Steak du boeuf met kruidige groenten
- 332. Stevige linzensoep
- 333. Struisvogelbiefstuk met amandel-gembersaus
- 334. Struisvogeltournedos met knolselderijpuree en rode-wijnjus
- 335. Taart met limoen en aardbeien
- 336. Taartje van paling
- 337. Tagliatelle met broccolipuree
- 338. Tagliatelle met zalmroomsaus
- 339. Temaki sushi
- 340. Teriyaki-spiesjes
- 341. Thaise groene peper- en basilicumsoep
- 342. Thaise noedelsoep
- 343. Thaise rundvleescurry
- 344. 'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen
- 345. Tian van mediterrane groenten
- 346. Toast met aubergine en geitenkaas
- 347. Tomatenbouillon met zuurkool en ham
- 348. Torentje van mozzarella en Galliaham
- 349. Tortelloni met basilicumolie
- 350. Tortelloni met noten en geroosterde venkel
- 351. Tortilla-tosti
- 352. Tostada met geroosterde minigroenten en minibiefstukjes
- 353. Trio van oesters
- 354. Tuinbonentaco's met kruidenkaas
- 355. Tuinerwtentimbaaltje met balsamicosiroop
- 356. Uiensoep met roquefort
- 357. Varkensfricandeau met een korst van tomatentapenade
- 358. Varkenshaasmedaillons met zwarte-olijvenjus
- 359. Varkensschnitzel in kruidige marsalasaus
- 360. Varkensschnitzel met rösti
- 361. Varkensvlees op Thaise wijze
- 362. Vegetarische wontons
- 363. Veldsla met nectarine
- 364. Verse Spaanse tomatensaus
- 365. Vietnamees stokbrood met kip en koriander
- 366. Vleeschotel met mosterdroom en bessensaus
- 367. Vloerkadetten met salade van metworst
- 368. Walnoot-pruimenkoeken
- 369. Walnotentaart
- 370. Warme chocoladecakejes
- 371. Waterkersrisotto met roodbaarsfilet
- 372. Waterkersstampotje met gerookte amandelen
- 373. Wildspiesje met honing-mosterdsaus
- 374. Winterfruit pannenkoekjes
- 375. Witlof met gedroogde pruimen
- 376. Witlofsoep met Bleu d'Auvergne en prei
- 377. Witlofstampotje
- 378. Witloftaartjes met stilton
- 379. Witlof-walnotenwrap
- 380. Witte-bonensalade met mosselen en tonijnsaus
- 381. Witte-chocoladekersentruffels
- 382. Witte-koolsalade

- 383. Wodka-vanillegranita**
- 384. Wrap met gerookte ham en cranberryroom**
- 385. Zalm in kruidenmarinade**
- 386. Zalmfilet met rode-peperkorst en limoenaardappeltjes**
- 387. Zalm-palingsurprise**
- 388. Zalm-saffraansoep met zeeaster**
- 389. Zalmvink met aardappel in schil**
- 390. Zeewolf met groene-kruidenboter**
- 391. Zoete en hartige oliebolletjes**
- 392. Zoetzure prei met rookvlees**
- 393. Zomerse kaasfondue**
- 394. Zomerse minestrone-soep**
- 395. Zomerstampotje met veldsla en tomaatjes**
- 396. Zuurkoolshotel met röstideksel**
- 397. Zuurkoolstampotje**
- 398. Zwavelstokjes met chocolade**

5-ingrediënten-paella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak gele rijst (325 g)
4 el olijfolie extra vierge met knoflook en chiliaroma (fles 250 ml)
4 kipdrumsticks
1 zak zeevruchtencocktail (diepvries, 500 g)
1 zak roerbakgroentemix (400 g)

Keukenspullen
wok
aluminiumfolie

Bereiding

Rijst gaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen in kleine braadpan 2 eetlepels olie verhitten. Kipdrumsticks rondom bruin bakken. Vuur lager draaien en drumsticks met deksel op pan in ca. 15 minuten gaar laten worden. Zeevruchtencocktail enkele minuten in warm water dompelen om te ontdooien. Goed laten uitlekken en droogdeppen. In wok rest van olie verhitten. Zeevruchten en groenten op hoog vuur ca. 5 minuten roerbakken. Rijst erdoor mengen, geheel op smaak brengen met zout en peper. Rijstmengsel in serveerschaal scheppen, drumsticks erop leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 635 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 68 g
vet 22 g

Aardappel-groentetajine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien
1 bos bospeen
1 rode paprika
1 gele paprika
200 g sperziebonen
400 g aardappels
4 eetlepels olijfolie
100 g gewelde abrikozen
1 envelopje saffraandraadjes
1 theelepel ketoembar (gemalen koriander)
1 kaneelstokje
5 kruidnagels
1 theelepel honing

Bereiding

Ui grof snipperen. Groen tot op klein stukje van worteltjes verwijderen. Worteltjes wassen en met dunschiller schillen. Paprika's wassen, halveren en zaadlijsten verwijderen. Paprika's in grote stukken snijden. Sperziebonen schoonmaken en wassen. Aardappels onder koud stromend water schoonboenen en in stukken snijden. In grote braadpan olie verhitten. Ui fruiten en andere groenten toevoegen. Zoveel water toevoegen dat alle groenten net niet onderstaan. Abrikozen, saffraan, koriander, kaneelstokje, kruidnagels en honing toevoegen. Alles aan de kook brengen. Groenten met deksel schuin op pan op zacht vuur (met vlamverdeler) in ca. 2 uur gaar stoven.

TIP

Als u dit gerecht als apart hoofdgerecht wilt serveren kunt u 4 hardgekookte eieren in stukken gesneden kort meewarmen.

bereiding 135 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 295 kcal
Eiwit: 6 g
Vet: 10 g
Koolhydraten: 46 g

Aardappelsalade met dille

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

600 g vastkokende aardappels

zout

1 prei

10 cocktailaugurken (zuur)

1 grote appel

1 bekertje zure room (125 ml)

1 eetlepel mosterd

1 zakje verse dille (15 g)

(versgemalen) peper

Bereiding

Aardappels schillen en in blokjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 5-8 minuten beetgaar koken. Intussen witte en lichtgroene deel van prei in dunne ringen snijden, in zeef wassen en goed laten uitlekken. Augurken in plakjes snijden. Appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in stukjes snijden. In schaal zure room met 2 eetlepels augurkenvocht en mosterd tot dressing roeren. Dille erboven fijn knippen. Appel, prei en augurk erdoor scheppen. Aardappels afgieten, hierbij 1/2 dl kookvocht opvangen. Aardappel met kookvocht door dressing scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Minstens 1 uur laten staan, zodat smaak zich kan ontwikkelen.

Bereiding 20 min , wachten 60 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 130 kcal

Eiwit: 3 g

Vet: 4 g

Koolhydraten: 20 g

Aardappelsalade met Parmaham en witlof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g belegen Goudse kaas (stukje)

3 struikjes witlof

1/2 verse ananas

5 el walnotenolie

1 1/2 el witte wijnazijn

zout en versgemalen peper

800 g vastkokende aardappels

100 g Parmaham

1 zakje verse bieslook (15 g)

Bereiding

Kaas ontkorsten en in blokjes snijden. Witlof schoonmaken, blaadjes van stronkjes pellen. Ananas in lengte in vieren snijden. Harde kern eraf snijden. Vanaf kroon met mes vlak langs schil vruchtvlees lossnijden. Ananasperten in stukjes snijden. Sap in kom opvangen. Dressing kloppen van olie, azijn, zout en peper. Aardappels goed schoonboenen en in plakjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 10 minuten beetgaar koken. Aardappels afgieten en warm door dressing scheppen. Laten afkoelen. Intussen ham in droge koekenpan krokant bakken. Op keukenpapier laten uitlekken en afkoelen. Ham in stukjes breken. Witlof over vier borden verdelen. Opgevangen ananassap erover sprenkelen en peper erboven malen. Kaas en ananas door aardappelsalade mengen. Bieslook erboven fijn knippen. Aardappelsalade op lof scheppen. Ham erover verdelen. Lekker met warme walnotenciabatta.

bereiding 10 min , voorbereiden 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 480 kcal

Eiwit: 19 g

Vet: 27 g

Koolhydraten: 40 g

Aardappelschotel met kaas en courgette

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien
1 courgette
1 duopakje gerookte spekblokjes (300 g)
2 zakken panklare
aardappelblokjes (a 450 g)
250 g raclettekaas (plakken)
ovenschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen op hoogste stand. Uien pellen en in ringen snijden. Courgette wassen en in blokjes snijden. In hapjespan of wok spek en ui ca. 2 minuten bakken. Courgette en aardappelblokjes toevoegen en geheel ca. 10 minuten bakken. Regelmatig omscheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Mengsel overdoen in ovenschaal en afdekken met plakken raclettekaas. Ovenschaal onder grill zetten en kaas in ca. 5 minuten laten smelten.

bereiding 20 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 750 kcal
Eiwit: 41 g
Vet: 44 g
Koolhydraten: 48 g

Aardappel-vistaart

Menugang	Buffet	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

500 g aardappels
3 bosuitjes
3 takjes peterselie
300 g kabeljauwfilet
1 blikje ansjovisfilets
1 eetlepel geraspte mierikswortel (potje)
(versgemalen) peper
25 g boter
2 eieren
250 ml slagroom
nootmuskaat
2 eetlepels paneermeel
lage taartvorm doorsnede ca. 27 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Aardappels schillen en in dunne plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden. Peterselie fijnhakken. Kabeljauwfilet in kleine stukjes snijden en in kom doen. Ansjovisfilets in stukjes snijden en met mierikswortel en peper naar smaak door kabeljauw scheppen. Boter smelten en taartvorm met gesmolten boter bestrijken. 1/3 Deel van aardappelplakjes over bodem verdelen. Vismengsel erover verdelen. Helft van bosui en peterselie erover strooien. Hierover weer laag aardappel en rest van vis verdelen. Bestrooien met rest van bosui en peterselie. In kom eieren loskloppen met slagroom, peper en nootmuskaat en over taart schenken. Paneermeel erover strooien en rest van boter erover sprenkelen. Taart in midden van oven in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken. Warm of lauwwarm serveren.

bereiding 35 min, wachten 40 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 325 kcal

Eiwit: 16 g

Vet: 21 g

Koolhydraten: 17 g

Aardbeigelei met gemarineerde kiwi

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g aardbeien
2/3 fles witte Amé (à 750 ml)
1 pakje jellypudding aardbei
1/4 zakje verse munt (à 15 g)
1 limoen
2 eetlepels cactus-citroensiroop
2 kiwi's
lage puddingvorm (inhoud 1 liter)

Bereiding

Aardbeien schoonmaken, halveren, droogdeppen met keukenpapier en in puddingvorm verdelen. In pan Amé aan de kook brengen. Pan van vuur nemen, inhoud van pakje jellypudding door Amé roeren tot poeder is opgelost. Over aardbeien schenken. Laten afkoelen en in koelkast gelei in ca. 2 uur laten opstijven. Bladjes munt van takjes plukken en in reepjes snijden. Limoen schoonboenen en schil eraf raspen. Halve limoen uitpersen. In kom munt, limoenrasp, -sap en cactus-citroensiroop tot dressing roeren. Kiwi's schillen, in kleine blokjes snijden en door dressing scheppen. Platte schaal op vorm leggen. Samen keren, even schudden en aardbeigelei op schaal laten glijden. Kiwisalsa eromheen scheppen.

bereiden 30 min, voorbereiden 15 min, wachten 120

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 155 kcal
Eiwit: 1 g
Vet: 0 g
Koolhydraten: 37 g

Aardbei-kiwitaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

50 g boter
200 g tarwebiscuits
2 eetlepels aardbeienjam
4 eierdooiers
100 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
65 g bloem
250 ml melk
250 ml slagroom
250 g aardbeien
2 kiwi's
springvorm (doorsnede ca. 24 cm)

Bereiding

(In magnetron) boter smelten. In keukenmachine biscuits fijnmalen. Boter en jam erdoor mengen. In taartvorm kruimeldeeg over bodem en wanden verdelen en goed aandrukken. In kom eierdooiers, suiker en vanillesuiker met handmixer in ca. 5 minuten dik en romig mixen. Bloem zeven en door eimengsel spatelen. In pan melk en slagroom aan de kook brengen en al kloppende in kleine scheutjes door eimengsel kloppen. Mengsel terug in pan schenken en al roerende op zacht vuur laten binden tot dikke vla. Pan in bak met koud water zetten en vanilleroom laten afkoelen, regelmatig roeren. Aardbeien schoonmaken en halveren. Kiwi's schillen en in plakken snijden. Afgekoelde vanilleroom over taartbodem verdelen. Op ene helft van taart aardbeien, op andere helft plakjes kiwi leggen. Taart in koelkast in 1/2 uur laten opstijven.

bereiding 45 min, wachten 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 424 kcal

Eiwit: 7 g

vet: 22 g

Koolhydraten: 49 g

Abrikozen met room

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 gewelde abrikozen

100 g suiker

125 ml slagroom

1 zakje vanillesuiker

12 halve walnoten

Bereiding

In pan 3 dl water aan de kook brengen. Abrikozen erin leggen en van vuur af minstens 3 uur laten wellen. Suiker erdoor roeren en geheel aan de kook brengen. Abrikozen ca. 15 minuten zachtjes koken tot siroop ontstaat. Abrikozen uit siroop op bord scheppen en laten afkoelen. Siroop eventueel iets laten inkoken en laten afkoelen. In kom slagroom met vanillesuiker stijfkloppen. Overdoen in spuitzak met kartelmond. Abrikozen opensnijden, iets openvouwen en op vier bordjes zetten. In elke abrikoos flinke toef slagroom spuiten en walnoot in room drukken. Beetje siroop erover sprenkelen. Direct serveren.

bereiding 10 min, voorbereiden 20 min, wachten 180 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 340 kcal

Eiwit: 3 g

Vet: 16 g

Koolhydraten: 46 g

Andijvieschotel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g roomboter
1 beschuit
2 struiken andijvie
zout en peper
nootmuskaat
200 g jongbelegen kaas (stuk)
200 g achterham (vleeswaren)
ovenschaal, inhoud ca. 2 liter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Ovenschaal invetten. Rest van boter in klontjes snijden. Beschuit heel fijn verkruimelen. Andijvie schoonmaken, in brede repen snijden en wassen. In pan andijvie met aanhangend water op matig vuur in ca. 5 minuten laten slinken. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Kaas in plakken schaven. Helft van andijvie met wat kookvocht in ovenschaal leggen. Andijvie beleggen met helft van ham en daarop helft van kaas leggen. Zo nog een laag maken van andijvie, ham en kaas. Beschuit en klontjes boter over ovenschotel verdelen. Schaal ca. 15 minuten in midden van oven zetten, tot kaas gesmolten is en de bovenkant mooi bruin kleurt.

TIP

Dit gerecht smaakt verrassend anders door de achterham te vervangen door rauwe ham of een kaassoort te kiezen die goed smelt (Leerdammer of mozzarella).

bereiding 45 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 365 kcal
Eiwit: 23 g
Vet: 29 g
Koolhydraten: 3 g

Appeltaartjes met amandelspijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes bladerdeeg (diepvries)

100 g amandelspijs

3 eetlepels appelsap

2 appels (Elstar)

1 theelepel kaneel

1 eetlepel suiker

1 zakje amandelschaafsel (45 g)

50 g koude boter

bloem om te bestuiven

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C. Bladerdeegplakjes op met bloem bestoven werkvlak laten ontdooien.

Amandelspijs met appelsap los prakken met vork. Appels schillen en in 4 parten snijden. Klokhuis verwijderen, parten in dunne schijfjes snijden. Deegplakjes met deegroller wat dunner uitrollen. Uit elk plakje deeg met rond schoteltje een cirkel snijden. Rondjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen, deegbodem met vork inprikken. Spijs over bodems verdelen, deegrand (ca. 1 cm) vrijlaten.

Appelschijfjes over deegcirkels verdelen. Amandelschaafsel erover verdelen. Bestrooien met kaneel en suiker. Boter in vlokjes over appeltaartjes verdelen. Appeltaartjes in midden van oven in ca. 20 minuten lichtbruin en gaar bakken. Taartjes warm of lauwwarm opdienen, serveren met een bolletje roomijs.

TIP

Maak op dezelfde manier taartjes met in waaiervorm gesneden halve peren.

bereiding 40 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 590 kcal

Eiwit: 8 g

Vet: 44 g

Koolhydraten: 42 g

Artisjoksalade met grote garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 verse artisjokken
1 teentje knoflook
2 citroenen
2 takjes tijm
2 eetlepels olijfolie
2 dl kruidenazijn
1 laurierblaadje
150 g haricots verts
zout en peper
1 sjalotje
1 zak reuzenscampi (diepvries 500 g)
1 pot visfond (380 ml)
1/2 knolselderij
6 eetlepels bloemenhoning (pot a 450 g)
1 1/2 dl arachideolie

Bereiding

In grote pan water aan de kook brengen. Harde puntjes van artisjokblaadjes knippen, steel afsnijden. Knoflook pellen en halveren. Citroenen uitpersen. Citroensap, knoflook, olijfolie, tijm, 1 1/2 dl azijn en laurier in pan doen. Artisjokken hierin in 20-30 minuten gaar koken. Artisjokken uit pan nemen, in vergiet laten uitlekken en afkoelen. Blaadjes van artisjokken plukken, 24 mooie blaadjes apart houden. Onderkant en 'hooi' verwijderen zodat alleen bodem overblijft. Artisjokbodems in blokjes snijden. Intussen steeltjes van haricots verts snijden en ze in ruim kokend water met zout in ca. 3 minuten beetgaar koken. Overdoen in vergiet, afspoelen met koud water en laten uitlekken (= blancheren). Sjalotje pellen en fijn snipperen. Haricots verts in kleine stukjes snijden en met sjalotje door artisjokblokjes mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Scampi volgens gebruiksaanwijzing ontdooien, voorzichtig pellen, staartje laten zitten. Scampi aan bovenzijde insnijden en darmkanaal verwijderen. In pan fond aan de kook brengen. Pan van vuur nemen, scampi in fond laten garen en afkoelen. Helft van scampi uit kookvocht nemen, in stukjes snijden en door artisjoksalade mengen. Knolselderij schillen en in flinterdunne plakken snijden. Knolselderij ook blancheren en laten uitlekken. In kom rest van azijn en honing door elkaar mengen. Al kloppend met staafmixer of garde arachideolie druppelsgewijs toevoegen tot lobbige dressing ontstaat. Salade (in ringvorm) over vier borden verdelen. Plakjes knolselderij op salade rangschikken, rondom 6 artisjokblaadjes leggen. Scampi uit kookvocht scheppen, droogdeppen en tegen salade plaatsen. Dressing even doorkloppen en over salade scheppen.

bereiding 10 min, voorbereiden 60 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 630 kcal

Eiwit: 28 g

Vet: 44 g

Artisjoksalade met grote garnalen

Koolhydraten: 31 g

Asperge-hambakjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

1/2 bakje aspergetips (à 100 g)
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel Zaanse mosterd
1 eetlepel melk
75 g gekookte hamblokjes
zout en peper
1 doosje salade/ragoutcups (20 stuks)

Bereiding

Aspergetips in stukjes van 1/2 cm snijden en in vergiet doen. In steelpan of waterkoker water aan de kook brengen en over aspergetips schenken. In kom mayonaise, mosterd en melk door elkaar roeren. Hamblokjes (1 eetlepel achterhouden voor garnering) heel fijn hakken en door mosterdmayonaise scheppen. In elke cup 1 theelepel mosterd/hammayonaise scheppen. Aspergestukjes erbovenop leggen. Garneren met achtergehouden hamblokjes.

bereiding 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER STUK)

Energie: 35 kcal

Eiwit: 1 g

Vet: 3 g

Koolhydraten: 2 g

Asperges met rauwe ham

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vlees
Type Asperge

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 schaalpjes aspergetips (à 100 g)
zout
1 teentje knoflook (klein)
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels balsamicoazijn
peper
1/2 zakje verse basilicum (à 15 g)
100 g Coburger rauwe ham

Bereiding

Dun plakje van onderkant van aspergepunten afsnijden. In pan met kokend water en zout asperges in ca. 3 minuten beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. Knoflook pellen en boven kom uitpersen. Olie, azijn, zout en peper toevoegen en tot dressing kloppen. Steeltjes van basilicum verwijderen, blad in flinterdunne reepjes snijden. Aspergepunten en plakjes ham rangschikken op zes bordjes. Dressing en basilicum erover verdelen.

TIP

Vervang de Coburger rauwe ham eventueel door een gerookte vleessoort, zoals ribeye (vleeswaren), of eendenborst.

bereiding 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 130 kcal
Eiwit: 4 g
Vet: 12 g
Koolhydraten: 1 g

Aspergesoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje
500 g witte asperges
1 eetlepel boter
1/2 dl witte vermout
2 kippenbouillontabletten
1 bakje groene aspergetips
zout
125 ml slagroom
versgemalen peper

Bereiding

Sjalotje pellen en snipperen. Met dunschiller asperges schillen van vlak onder kopje naar beneden, houtachtige uiteinden eraf snijden. Asperges tot aan kopjes in stukjes van 1 cm snijden. In pan boter smelten en sjalotjes zachtjes fruiten. Aspergestukjes ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Vermout erover schenken en verwarmen tot vocht verdampt is. Bouillontabletten erboven verkruiden en 6 dl water toevoegen. Aspergestukjes in ca. 10 minuten zachtjes gaar koken. Intussen in steelpan met ruim kokend water en zout aspergekopjes en aspergetips in ca. 5 minuten beetgaar koken. In zeef afspoelen onder koud stromend water en goed laten uitlekken. Aspergestukjes met bouillon in blender doen. Slagroom toevoegen en alles op hoogste snelheid in 1-2 minuten tot gladde, schuimige soep pureren. Soep terugdoen in pan en opnieuw verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper.

NABEREIDEN

Soep in vier diepe borden scheppen en van groene aspergetips en aspergepunten in midden bergje maken.

bereiding 20 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 165 kcal
Eiwit: 2 g
Vet: 13 g
Koolhydraten: 7 g

Auberginerolletjes met geitenkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

2 aubergines
5 el olijfolie
1 sjalotje
2 takjes munt
2 takjes peterselie
250 g verse geitenkaas (bijv. Bettince Blanc)
zout en peper
cocktailprikkers

Bereiding

Grillpan verwarmen tot gloeiend heet. Aubergines wassen, in lengte aan beide kanten dun 'kapje' eraf snijden. Rest in lengte elk in 6 dunne plakken snijden. Aubergineplakken bestrijken met olie en in grillpan in ca. 3 min. mooi bruin en gaar roosteren, halverwege keren. Sjalotje pellen en fijnhakken. Munt en peterselie heel fijn hakken. In kom sjalot, munt, peterselie en geitenkaas (op kamertemperatuur) door elkaar mengen en op smaak brengen met zout en peper. Geitenkaasmengsel over aubergineplakken uitstrijken. Aubergineplakken oprollen en met cocktailprikker vaststeken.

bereiding 35 min

VOEDINGSWAARDEN (PER STUK)

Energie: 90 kcal

Eiwit: 3 g

Vet: 8 g

Koolhydraten: 2 g

Basilicum-kaasfondue met notenciabatta en groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1/2 zak panklare broccoli (a 300 g)

1/2 courgette

1 ciabatta con noci (afbakbrood)

1 pak kaasfondue (400 g)

1 zakje verse basilicum (15 g)

Keukenspullen

caquelon

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C. Broccoli in kleine roosjes verdelen en naar wens rauw laten of beetgaar koken (in bodempje water in ca. 4 minuten). Courgette wassen, in lengte halveren en in plakken snijden. Ciabatta volgens gebruiksaanwijzing in 6-8 minuten afbakken. Intussen in braadpan of speciale caquelon (vuurvaste 'steelpan' van aardewerk) inhoud van pak kaasfondue op hoog vuur in ca. 5 minuten laten smelten. Af en toe roeren. Ciabatta in stukjes snijden. Steeltjes van basilicum plukken, blad in reepjes snijden. Basilicum door fondue roeren. Fondue op rechaud op tafel zetten. Ciabatta, broccoli en courgette erbij serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 830 kcal

eiwit 43 g

koolhydraten 76 g

vet 39 g

Biefstukjes met champignons en rode wijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 pak aardappelpuree (550 g)
1 pak kogelbiefstuk Toscane (met pestoboter 2 stuks)
2 schaaltjes champignon-uimix (120 g)
½ dl rode wijn
100 g zwarte olijven zonder pit

Keukenspullen
wok

Bereiding

Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen. Intussen in wok 1 bakje pestoboter verwarmen en champignon-uimix al omscheppend in ca. 3 minuten bruinbakken. Wijn toevoegen en het mengsel warm houden. In koekenpan andere bakje pestoboter verhitten. Op hoog vuur biefstukjes in ca. 4 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Olijven fijnhakken en door puree mengen. Puree op borden scheppen. Biefstukjes en champignonmengsel erop leggen.

Bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 555 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 37 g
vet 29 g

Bietjes carpaccio

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 gekookte bietjes (schaaltje a 4 stuks)
4 el gesmolten roomboter
vierseizoenenpeper
Grana Padano (of Parmezaanse kaas (stukje))

Keukenspullen
magnetronfolie
platte, magnetronbestendige serveerschaal

Bereiding

Met scherp mes 2 bietjes in plakjes van 2 mm dik snijden. Bietjes dakpansgewijs op platte serveerschaal rangschikken en bestrijken met 4 el gesmolten roomboter. Schaal afdekken met magnetronfolie. Bietjes in magnetron ca. 1 minuut op vol vermogen (700 watt) verwarmen. Folie verwijderen en bietjes royaal bestrooien met peper en in grove krullen geschaafde kaas.

bereiden 10 min.

Biogarderoomvlaai

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

25 g boter
1 dl melk
200 g bloem
100 g witte basterdsuiker
1 zakje gedroogde gist (7 g)
1 ei
5 blaadjes gelatine
2½ dl slagroom
1 zakje vanillesuiker
2½ dl biogarde roer naturel
125 g frambozen
4 nectarines

Keukenspullen

ingevette lage taartvorm van doorsnede 28 cm

Bereiding

1. In steelpan boter en melk verhitten tot lauwwarm. In kom bloem mengen met 25 g suiker, gist en zout. Ei loskloppen. Botermengsel en helft van ei in kuiltje in bloem schenken, tot soepel deeg kneden. Deeg afdekken met vochtige theedoek en op warme plek ca. 1 uur laten rijzen. Oven voorverwarmen op 200 °C. Deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 31 cm doorsnede. Taartvorm met deeglap bekleden, met vork gaatjes in bodem prikken. Rand met ei bestrijken. Taartvorm ca. 15 minuten in oven goudbruin bakken.

2. Gelatine 5 minuten in koud water weken. In kom slagroom stijfkloppen met vanillesuiker en rest van basterdsuiker. Biogarde door slagroom scheppen. Gelatine uitknijpen en met 5 eetlepels water verwarmen. Opgeloste gelatine door biogarderoom roeren. Mengsel in taartvorm scheppen en in koelkast ca. 15 minuten laten opstijven. Intussen frambozen en nectarines wassen. Nectarines halveren, pitten verwijderen en vruchtvlees in dunne partjes snijden. Vlaai met vers fruit versieren.

bereiden 45 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 40 g

vet 16 g

Bitterballen van Friese nagelkaas

Menugang Borrelhapjes
Keuken Hollands
Bron Allerhande 2002

Soort Vegetarisch
Type Borrel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
25 stuks

100 g Friese nagelkaas (kruidnagelkaas)
60 g boter of margarine
60 g bloem
½ tuinkruidenbouillontablet
100 g geraspte belegen kaas
peper
2 eieren
125 g paneermeel
(vloeibaar) frituurvet of -olie

Keukenspullen
keukenpapier
frituurpan

Bereiding

1. Korstjes van nagelkaas snijden en kaas raspen. In steelpan boter smelten en bloem erdoor roeren. Scheutje voor scheutje 3 dl water erdoor roeren. Bouillontablet erboven verkruimelen en blijven roeren tot dikke saus ontstaat. Geraspte kazen erdoor mengen en al roerend op middelhoog vuur laten smelten. Op smaak brengen met peper. Saus overdoen in diep bord, laten afkoelen en in koelkast in minstens 2 uur laten opstijven. In diep bord eieren loskloppen. Op plat bord paneermeel strooien. Kaasmengsel tot ca. 25 bitterballen vormen. Losjes door paneermeel rollen. Bitterballen vervolgens door geklopt eimengsel halen en nogmaals goed door paneermeel wentelen. Bitterballen in ca. 1 uur in koelkast laten opstijven.

2. In frituurpan frituurvet verhitten tot 180 °C. Bitterballen in porties in 3 à 4 minuten knapperig bruin frituren. In vergiet op keukenpapier laten uitlekken. Serveren met mosterd.

bereiden 45 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per stuk)
energie 100 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 5 g
vet 7 g

Bladerdeegtaartjes met venkel en sardine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

4 plakjes (roomboter)bladerdeeg (diepvries)

1 kleine venkelknol

1 rode ui

2 blikjes sardines (à 120 g)

3 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum

½ eetlepel balsamicoazijn

zeezout

versgemalen peper

Keukenspullen

keukenpapier

bakpapier

grillpan

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Grillpan voorverwarmen tot gloeiend heet. Plakjes bladerdeeg uitspreiden en in ca. 10 minuten laten ontdooien. Venkel schoonmaken en in lengte in flinterdunne plakjes snijden. Ui schoonmaken en in flinterdunne partjes snijden. Sardines afgieten en goed droogdeppen met keukenpapier. Venkel, ui en sardines bestrijken met olijfolie. Eerst sardines in grillpan in ca. 1 minuut aan één kant mooi roosteren. Op bord leggen. Dan venkel en ui in ca. 2 minuten mooi bruin roosteren, halverwege keren. Balsamico-azijn erover druppelen. Bakplaat bekleden met bakpapier. Elk plakje bladerdeeg in drie lange repen snijden en repen naast elkaar op bakplaat leggen. Venkel en ui erover verdelen en op elke reep 1 sardine met roosterstrepen naar boven leggen. Rest van olie erover sprenkelen en zout en peper erboven malen. In midden van oven taartjes in ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken. Laten afkoelen tot lauwwarm.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 110 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 6 g

vet 8 g

Boerenkool met roergebakken worstjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 schaaltjes Catalaanse braadworstjes
50 g boter
2 rode paprika's
450 g panklare boerenkool
1 pak aardappelpuree voor stampot (224 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Worstjes met keukenpapier droogdeppen. In koekenpan helft van boter verhitten en worstjes in ca. 15 minuten rondom bruin en gaar bakken. Intussen paprika's schoonmaken en in lengte in reepjes snijden. Reepjes halveren. In wok rest van boter verhitten. Paprika en boerenkool op matig vuur in ca. 10 minuten gaar bakken. Indien nodig tussentijds scheutje water toevoegen. Intussen beide zakjes puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Boerenkoolmengsel erdoor scheppen. Worstjes op stampot leggen en direct serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 730 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 48 g
vet 43 g

Boerensandwich met kaassalade

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 g La Grande Hirondelle (kaas AH Biologisch)
8 sprietjes bieslook
25 g walnoten
3 eetlepels Griekse yoghurt
3 eetlepels walnotenolie
zout
versgemalen peper
4 sneetjes vloerbrood (bruin AH Biologisch)
1 zakje veldsla (75 g)

Bereiding

Korstjes van kaas snijden en kaas in kleine blokjes snijden. Bieslook fijn knippen. Walnoten grof hakken. In kom yoghurt, walnotenolie en zout en peper naar smaak door elkaar roeren. Kaas, walnoten en helft van bieslook erdoor scheppen. Op twee borden elk 2 sneetjes brood leggen. Veldsla over brood verdelen en kaassalade erop scheppen. Rest van bieslook erover strooien.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 540 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 35 g
vet 34 g

Bonensalade met tonijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 schaalpje haricots verts (150 g)
1 blik reuzenbonen (400 g)
1 kleine rode ui
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
1 eetlepel rode wijnazijn
4 eetlepels olijfolie
zout en versgemalen peper
2 tonijnsteaks

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Haricots verts schoonmaken en in ruim water met zout in ca. 3 minuten beetgaar koken. Overdoen in vergiet en afspoelen met koud water. Reuzenbonen afgieten. Ui pellen en in flinterdunne ringen snijden. Steeltjes van peterselie snijden, blad fijnhakken. In kom dressing kloppen van azijn, 3 eetlepels olie, zout en peper. Boontjes, ui en peterselie door dressing scheppen. Grillpan verhitten tot gloeiend heet. Tonijnsteaks halveren en bestrijken met resterende olie. Vis royaal bestrooien met peper en aan beide zijden ca. 1 minuut grillen (de kern moet rauw blijven). Bonensalade over vier borden verdelen, tonijn erop leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 200 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 5 g
vet 12 g

Bosvruchtensmoothie

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	amerikaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak bosvruchtenmix (diepvries)

2 perssinaasappels

1 banaan

5 dl milde yoghurt

Keukenspullen

blender

Bereiding

Pak bosvruchtenmix uit vriezer halen, fruit ca. 5 minuten laten ontdooien. Intussen sinaasappels halveren en uitpersen. Banaan pellen en in stukjes snijden. Halfbevroren bosvruchten met sinaasappelsap, banaan en yoghurt in blender of in hoge kom met staafmixer pureren. Smoothie over vier hoge glazen verdelen. Rietjes erin steken, direct serveren.

Tip:

Dit ontbijt is nog sneller te bereiden met verse bramen en/of bosbessen en versgeperst sinaasappelsap (fles, AH).

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 175 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 29 g

vet 4 g

Boterkoek met rozemarijn en abrikozen

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

50 g gedroogde abrikozen
50 g hazelnoten
1 takje rozemarijn
300 g patentbloem
250 g witte basterdsuiker
250 g koude boter
1 mespunt zout
1 ei
1 el kraanwater

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Mmm, verse boterkoek. Probeer daar maar eens van af te blijven!

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de abrikozen in stukjes en hak de hazelnoten grof. Ris de naaldjes van de rozemarijn en snijd fijn.
2. Zeef de bloem en suiker boven een kom. Snijd de boter in 3 plakken en leg op het bloemmengsel. Snijd met twee messen de boter in kleine stukjes. Voeg de abrikozen, hazelnoten, rozemarijn en het zout toe aan het bloemmengsel. Kneed met koele handen snel tot een samenhangende deegbal.
3. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Vorm op de bakplaat een koek van het deeg. Klop het ei los met het water. Bestrijk de bovenkant van het deeg met ei. Bak de boterkoek in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Laat afkoelen.

Tip:

De plaatkoek wordt mooi vierkant door zelf van bakpapier een bakvorm op maat te vouwen en deze in de hoeken met paperclips vast te zetten.

bereiden 20 min. oventijd 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 560 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 62 g
vet 31 g
waarvan verzadigd 17 g
natrium 65 mg
vezels 3 g

Boulognebollen met roerei en ham

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g geroosterde achterham (vleeswaren)

½ zakje verse bieslook (à 25 g)

4 boulognebollen (afbakbrood)

4 eieren

4 eetlepels melk

zout en versgemalen peper

25 g boter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Ham in reepjes snijden. Bieslook in stukjes knippen. Boulognebollen op rooster leggen en in ca. 8 minuten afbakken. In kom eieren loskloppen met melk en op smaak brengen met zout en peper. Kapjes van warme boulognebollen snijden en broodkruim eruit plukken (kruim wordt verder niet gebruikt). In koekenpan boter smelten. Eimengsel in pan schenken en op laag vuur al roerend laten stollen. Pan van vuur nemen. Hamreepjes en bieslook door roerei mengen. Mengsel in boulognebollen scheppen en kapje er weer op zetten.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal

eiwit 21 g

koolhydraten 27 g

vet 15 g

Bourgondische roerbakschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Frans
Bron Allerhande 2002

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g panklare sperziebonen
3 eetlepels olijfolie
1 pak Bourgondische krieltjes (425 g)
1 pak vegetarische Frankfurters (175 g Tivall)
1 bakje cherrytomaatjes (250 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

In pan met weinig water sperziebonen in ca. 3 minuten koken. Intussen in wok olie verhitten en krieltjes ca. 3 minuten roerbakken. Frankfurters in stukken van ca. 3 cm snijden en door krieltjes scheppen. Al omscheppend ca. 2 minuten meebakken. Tomaatjes wassen. Sperziebonen afgieten en met tomaatjes door krieltjes scheppen. Gerecht nog ca. 4 minuten roerbakken tot krieltjes gaar zijn.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 305 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 31 g
vet 15 g

Broccoli met sinaasappelkruim

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sneetjes oud witbrood
1 sinaasappel
1 eetlepel gedroogde oregano
2 eetlepels boter
zout
300 g broccoli
peper

Keukenspullen
keukenmachine
keukenpapier

Bereiding

In keukenmachine brood tot kruim vermalen. Kruim mengen met rasp van 1 sinaasappel en 1 eetlepel gedroogde oregano. Broodkruim in 2 eetlepels boter bruinbakken, op keukenpapier laten uitlekken. In wat water met zout broccoli in ca. 5 minuten beetgaar koken. Broccoli in schaal scheppen en bestrooien met peper en sinaasappelkruim.

bereiden 20 min.

Broodje rauwe ham en rookkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren
zout en versgemalen peper
1 kropje little gem (sla)
½ bosje radijsjes
2 Tasty Tom tomaten
4 Italiaanse bollen
4 eetlepels olijfmayonaise
4 plakken rauwe ham (ronde plakken)
4 plakken rookkaas

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Eieren in ca. 7 minuten hard koken en onder koud stromend water laten schrikken. Afgekoelde eieren pellen, (met eisnijdertje) in plakken snijden en bestrooien met zout en peper. Intussen blad van kropje little gem loshalen. Radijs schoonmaken en in plakjes snijden. Tomaten in dunne plakken snijden. Kapjes van Italiaanse bollen afsnijden, broodkruim met vingers uit bol plukken. Elke uitgeholde broodbol met bolle kant van lepel insmeren met eetlepel olijfmayonaise. Bollen achtereenvolgens vullen met laagje sla, ham, kaas, tomaat, ei en radijs. Vulling stevig aandrukken, kapje weer op broodje zetten. Bollen strak inpakken in folie en (gekoeld) meenemen voor onderweg.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 485 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 42 g
vet 25 g

Broodje tonijnsteak

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 tonijnsteak (ca. 100 g)
1 eetlepel olijfolie extra vierge met basilicum
1 pakje gesneden champignons (125 g)
½ bakje verse pastasaus Arrabiata (225 g)
1 ciabatta (brood)

Keukenspullen

wok

grillpan

Bereiding

Tonijnsteak bestrijken met olie. In wok rest van olie verhitten en champignons al omscheppend in ca. 4 minuten op hoog vuur bakken. Tonijnsteak in grillpan in ca. 5 minuten gaar roosteren, halverwege keren. Broodje opensnijden en snijvlakken in grillpan roosteren. Helft van champignons op bord scheppen. Saus door champignons in wok scheppen en ca. 2 minuten doorwarmen. Champignons met saus op onderste helft van broodje scheppen. Tonijn erop leggen en rest van saus erover verdelen.

10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 485 kcal

eiwit 36 g

koolhydraten 46 g

vet 18 g

Broodje warm vlees met bieslookpesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 Kaiserbroodjes (met sesam)

3 eetlepels boter

200 g varkensfiletlapjes à la minute (gemarineerd)

1 bakje bieslookpesto (100 g)

1 zakje slamelange (100 g)

Bereiding

Broodjes halveren en met helft van boter besmeren. Broodjes met beboterde kant naar beneden in koekenpan in ca. 3 minuten iets bruin bakken. Vlees in brede repen snijden. In pan rest van boter verhitten. Vleesrepen in ca. 2 minuten aan beide kanten snel bruin bakken. Pan van vuur nemen, 2 eetlepels water en bieslookpesto erdoor roeren. Vlees in pesto nog ca. 1 minuut verwarmen. Sla over broodhelften verdelen, vlees met bieslookpesto erover scheppen en direct serveren.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 655 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 29 g

vet 46 g

Broodpuddinkje met vanilleroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 sneetjes witbrood met pompoenpitten (biologisch)

30 g zachte roomboter (biologisch)

1 vanillestokje

3 dl slagroom (biologisch)

3 dl volle melk (biologisch)

4 eieren (biologisch)

125 g suiker (biologisch)

nootmuskaat

2½ dl vanillevla (biologisch)

Keukenspullen

lage puddingvormpjes, doorsnede 12 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C. Langs rand van puddingvormpje 12 rondjes snijden uit brood (rest wordt niet gebruikt). Aan 1 kant besmeren met boter, vormpjes invetten. In elk vormpje 3 broodrondjes stapelen met beboterde kant boven. Vanillestokje halveren, merg eruit schrapen. In pan helft van room, melk, vanillestokje en merg langzaam aan de kook brengen. Pan van vuur nemen, vanillestokje verwijderen. Boven kom eieren breken en met suiker schuimig kloppen. Warme room scheutje voor scheutje door eieren kloppen. Mengsel in vormpjes schenken en licht bestrooien met nootmuskaat. Vormpjes in ovenschaal zetten en 5 minuten laten rusten. Water aan kook brengen en in ovenschaal schenken tot halverwege zijkant vormpjes. Voorzichtig in oven plaatsen en au bain-marie, ca. 30 minuten bakken tot bovenkant stevig aanvoelt. Rest van slagroom lobbijg kloppen en mengen met vla. Puddinkjes uit vormpjes halen, op borden zetten, serveren met vanilleroom.

bereiden 30 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 815 kcal

eiwit 18 g

koolhydraten 76 g

vet 48 g

Calzone met paddestoelen en gorgonzola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

½ pak mix voor pizzabodem (à 450 g)
3 eetlepels olijfolie
2 bakjes paddestoelenmelange (à 200 g)
1 prei
1 teen knoflook
150 g gorgonzola (kaas)
1 eetlepel kappertjes (potje)
(versgemalen) zwarte peper
1 eetlepel bloem om te bestuiven
½ eetlepel olie om in te vetten

Keukenspullen
wok
keukenpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. In kom mix voor pizzabodem met 125 ml water en 1 eetlepel olijfolie tot deeg mengen en kneden volgens aanwijzingen op pak. Werkvlak bestuiven met bloem. Deeg in 2 gelijke stukken verdelen en uitrollen tot ronde lappen van ca. 25 cm doorsnede. Bakplaat invetten. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden. Prei in ringen snijden en wassen. Knoflook pellen en fijnsnijden. In wok rest van olie verhitten en knoflook en prei ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Paddestoelen toevoegen en ca. 8 minuten al omscheppend bakken, tot vocht verdampt is. Pan van vuur nemen en blauwe kaas en kappertjes door groentemengsel scheppen. Op smaak brengen met peper. Mengsel op een helft van deeglappen scheppen; randen vrijhouden. Deeg dichtklappen en randen met vork goed dichtdrukken. Calzones op bakplaat leggen en bovenkant bestuiven met bloem. Calzones in ca. 25 minuten in oven gaar en goudbruin bakken.

bereiding 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 425 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 40 g
vet 22 g

Cambodjaanse kabeljauw met gember en limoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
4 cm gemberwortel
2 teentjes knoflook
4 eetlepels sesamzaadjes
2 eetlepels olie
2 eetlepels Japanse sojasaus
1 eetlepel sesamolie
1 eetlepel Thaise vissaus
4 kabeljauwhaasjes (à ca. 150 g)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C. Citroen halveren en uitpersen. Gemberwortel schillen en in luciferdunne reepjes snijden. In kom gember mengen met citroensap. Knoflook pellen. In droge wok of koekenpan sesamzaadjes licht roosteren. Op schotel laten afkoelen. In dezelfde pan olie verhitten. Knoflook erboven uitpersen en 1 minuut zachtjes bakken (knoflook mag niet bruin worden). Knoflookolie over gemberreepjes gieten. Sojasaus, sesamolie en vissaus door gember mengen. Van aluminiumfolie 4 vellen (ca. 20 x 30 cm) scheuren en op werkvlak leggen. Kabeljauwhaasjes in het midden leggen, saus erover verdelen. Folie dichtvouwen tot goedgesloten pakketjes. Vis op rooster in midden van de oven in ca. 15 minuten gaar laten worden. Pakketjes op bord leggen en openvouwen, zodat de stoom kan ontsnappen. Bestrooien met sesamzaadjes of gefrituurde gemberreepjes. Serveren met pandanrijst met fijngehakte koriander, rode peper en cashewnoten.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 265 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 6 g
vet 13 g

Cambodjaanse mihoensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g mihoen
1 komkommer (goed schoongeboend, in lengte gehalveerd en zaadjes verwijderd)
2 rode pepers
2 limoenen (uitgeperst)
2 el Thaise vissaus
3 el roerbakolie
2 tl suiker
1 mango (geschild en vruchtvlees in reepjes)
½ zakje verse munt ((a 15 g), blaadjes in reepjes)
4 blaadjes ijsbergsla

Bereiding

Mihoen doormidden breken en in pan met ruim kokend water ca. 4 minuten laten wellen. Mihoen overdoen in vergiet, onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. Komkommerhelften in stukken van ca. 10 cm en vervolgens in reepjes snijden. Rode peper tussen handen rollen, uiteinden verwijderen en zaadjes eruit schudden. Peper in ringetjes snijden. In kom dressing kloppen van limoensap, vissaus, roerbakolie en suiker. Mihoen in schaal doen en omscheppen met dressing, helft van peperringetjes en mangoreepjes, komkommer en munt. Blaadjes sla op kleine borden leggen en vullen met mihoensalade. Salade bestrooien met rest van rode peper.

Tip:

Voor een pittiger salade de peperzaadjes niet verwijderen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 250 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 43 g

vet 8 g

Cappuccinosoepje naar keuze

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 ml tomatensoep

200 ml volle melk

1 mespunt grofgemalen zwarte peper

Keukenspullen

garde

Bereiding

Met opgeklopte melk en een beetje peper serveer je de soep eens verrassend anders.

Verwarm de soep in een pan. Verwarm in een andere pan de melk en klop met een garde schuimig. Schenk de soep in grote koffiekoppen en schenk de schuimige melk erop. Strooi peper over de schuimkoppen.

variantietip:

Smakelijke combinaties met verse soep: tomatensoep met krokante spekjes, kreeftensoep met rivierkreeftjes, spinazie-gorgonzolasoep met hamreepjes, mosterdsoep met fijngesneden surimiflakes of pompoensoep met garnalen.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 190 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 17 g

vet 11 g

waarvan verzadigd 3 g

natrium 745 mg

vezels 2 g

Carpacciotoastjes

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort -
Type grillen

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
1 stuk

sneetjes casino witbrood
rundercarpaccio
groene pesto
zalmcarpaccio
bieslookpesto
tonijncarpaccio
rijstolie & kruiden

Bereiding

Korstjes van sneetjes brood snijden. Sneedjes diagonaal halveren en onder hete ovengrill krokant roosteren. Rundercarpaccio bestrijken met groene pesto, zalmcarpaccio met bieslookpesto en tonijncarpaccio met rijstolie. Toastjes beleggen met carpaccio('s).

bereiden 10 min.

Chinese gestoomde kip met peper

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 struikje tah tsai (groente)
3 stengels sereh (citroengras)
1 eetlepel 4-seizoenenpeper (korrels, potje)
2 kipfilets
1 eetlepel sesamolie
3 eetlepels sojasaus
2 theelepels sesamzaadjes

Keukenspullen
stapelbare bamboe stoommandjes

Bereiding

Struikje Tah tsai wassen, droogslaan en in lengte in vieren snijden. Kwartan Tah tsai in stoommandje leggen. Stengels citroengras in lengte halveren en naast elkaar in andere stoommandje leggen. In vijzel met stamper of op plank peperkorrels met bolle kant van lepel fijnmaken. Kipfilets dwars op sereh leggen en bestrijken met helft van sesamolie. Gekneusde peper erover strooien. Wok tot net onder speciale stoomrekje met water vullen (of pan gebruiken waarop stoommandje precies past). Water aan de kook brengen. Stoommandje met Tah tsai op wokrekje of pan boven kokend water zetten. Hierop stoommandje met kip plaatsen en afsluiten met deksel. Tah tsai en kip in ca. 10 minuten gaar stomen. Intussen 2 borden voorverwarmen. Kwartan Tah tsai op borden rangschikken en rest van sesamolie en beetje sojasaus erover druppelen. Sesamzaadjes erover strooien. Kipfilets ernaast leggen. Rest van sojasaus in kleine kommetjes schenken en erbij geven. Serveren met pandanrijst.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 280 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 8 g

vet 14 g

Chinese mie met garnalenamelet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

½ pak Chinese mie (a 250 g)

4 eieren (M)

1 bakje roze garnalen (125 g)

1 bakje bami-nasi roerbakolie & kruiden (100 g)

400 g Chinese groentemix

Keukenspullen

wok

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen en mie koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen in kom eieren loskloppen en garnalen erdoor mengen. In koekenpan helft van olie verhitten en eimengsel over panbodem laten uitvloeien. Op matig hoog vuur omelet bakken tot bovenkant droog is. Intussen in wok rest van olie verhitten en groentemix in ca. 3 minuten beetgaar roerbakken. Omelet oprollen en in reepjes snijden. Mie afgieten en door groenten scheppen. Omeletrolletjes erover verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 685 kcal

eiwit 38 g

koolhydraten 59 g

vet 34 g

Chocoladecake met bosvruchtensaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel
1 pak bosvruchtenmix (diepvries 450 g)
½ dl rode wijn
1 zakje vanillesuiker
3 eetlepels geleisuiker
kaneel
1 bekertje slagroom (125 ml)
1 pak chocolademuffins (4 stuks)

Bereiding

1. Sinaasappel schoonboenen en schil raspen of met zesteur reepjes trekken (sinaasappel wordt verder niet gebruikt). In pan bevroren bosvruchten met rode wijn, vanillesuiker, geleisuiker, helft van sinaasappelryasp en mespunt kaneel ca. 30 minuten zachtjes verwarmen tot suiker opgelost is. Af en toe voorzichtig omscheppen. Pan van vuur nemen en saus tot lauwwarm laten afkoelen. De saus wordt ook wat dikker.

2. In kom slagroom lobbijg kloppen. Chocolademuffins uit papieren vormpjes halen en elk in midden van bord zetten. Bosvruchtensaus rondom schenken. Slagroom op chocolademuffins scheppen. Rest van sinaasappelryasp over slagroom strooien.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 505 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 61 g
vet 26 g

Chocolademousse met sinaasappelcompote

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 handsinaasappels (bijv. navelsinaasappels)

1 perssinaasappel

2 eetlepels suiker

2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)

2 bakken chocolademousse (à 500 ml)

Bereiding

1. Handsinaasappels dik schillen, partjes tussen de vliezen uit snijden. Perssinaasappel schoonboenen, schil fijn raspen. Sinaasappel uitpersen. In pannetje partjes samen met sinaasappelsap, suiker en eventueel sinaasappellikeur zachtjes aan de kook brengen. Vuur lager zetten en ca. 10 minuten laten sudderen tot mengsel stroperig is. Regelmatig doorroeren. Sinaasappelcompote laten afkoelen.

2. Chocolademousse over zes schaalpjes of coupes verdelen, beetje compote erop scheppen en opdienen.

Tip:

Kumquats zijn niet altijd verkrijgbaar, maar maken dit dessert wel extra decoratief. Gebruik in plaats van sinaasappel 100 gram in dunne plakjes gesneden kumquats en het sap van 1 perssinaasappel.

bereiden 25 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 240 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 33 g

vet 10 g

Ciabatta met rosbief

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 stengels bleekselderij

4 ciabattina's

3 eetlepels Dijonnaise

1 zak gemengde rocket slamelange (75 g)

300 g rosbief (vleeswaren)

Bereiding

Bleekselderij schoonmaken en in stukken van 10 cm snijden. Stukken in dunne repen snijden.

Ciabattina's opensnijden. Onderkanten dun bestrijken met Dijonnaise. Slamelange en helft van

bleekselderij erover verdelen. Plakjes rosbief in brede repen snijden en losjes op broodjes draperen.

Rest van bleekselderij erover verdelen. Rest van Dijonnaise erover scheppen en bovenkanten van broodjes erop leggen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 280 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 27 g

vet 9 g

Ciabatta met selderijpesto en kastanjechampignons

Menugang Lunchgerecht
Keuken italiaans
Bron Allerhande 2002

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje kastanjechampignons (250 g)
50 g pecorino (stukje) (kaas)
1 zakje pijnboompitten (65 g)
½ zakje verse selderij (à 50 g)
1 teen knoflook
4 eetlepels olijfolie
1 ciabatta
zout en peper

Keukenspullen
keukenmachine
keukenpapier

Bereiding

1. Champignons met keukenpapier schoonvegen en in plakjes snijden. Pecorino grof raspen. Van pijnboompitten 3 eetlepels apart houden. Van selderij grove stelen verwijderen. Enkele blaadjes bewaren voor garnering. Knoflook pellen. Rest van selderij en pijnboompitten met knoflook (in keukenmachine) grof hakken. 3 eetlepels olie en helft van pecorino toevoegen en tot smeugige pasta mengen.

2. Ciabatta in lengte halveren en elke helft in 2 stukken snijden. Stukken in broodrooster of onder grill in ca. 2 minuten bruin roosteren. In grote koekenpan rest van olie verhitten. Champignons al omscheppend op hoog vuur in ca. 4 minuten bruin bakken, vocht laten verdampen. Rest van pijnboompitten erbij strooien en ca. 1 minuut meebakken. Champignons op smaak brengen met zout en peper. Ciabatta royaal bestrijken met selderijpesto. Champignons erover verdelen, rest van pecorino erover strooien en garneren met blaadjes selderij.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 395 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 32 g
vet 24 g

Citroenkip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen (AH Biologisch)
eetlepels olijfolie (AH Biologisch 1 dl + 6)
4 scharrelkippenbouten (AH Biologisch)
2 dl droge witte wijn (AH Biologisch)
zeezout
versgemalen peper
500 g dunne preien
2 rode uien (AH Biologisch)
1 takje basilicum

Keukenspullen
staafmixer
ovenvaste braadpan

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Citroen schoonboenen en schil eraf raspen. In braadpan 1 dl olie verhitten en kip goudbruin bakken. Rasp, wijn, 2 dl water, zout en peper door bakvet roeren en aan de kook brengen. Pan in oven schuiven en kip in ca. 40 minuten gaarstoven, af en toe bedruipen met braadvocht. Intussen preien schoonmaken, wassen en in stukken van ca. 5 cm snijden. Uien pellen en elk in 8 partjes snijden. In roerbakpan 2 eetlepels olie verhitten en prei en ui ca. 2 minuten bakken, regelmatig omscheppen. Op laag vuur afgedekt in ca. 30 minuten gaar smoren. In hoge, smalle kom met staafmixer basilicum met 4 eetlepels olie pureren. Kippenbouten op vier borden leggen. Basilicumolie eromheen druppelen. Prei en ui eraast scheppen.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 410 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 4 g
vet 31 g

Citroenpasta met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
500 g gepelde tijgergarnalen (diepvries)
6 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chiliaroma
500 g paglia e fieno (verse pasta)
1 zakje verse bieslook (25 g)

Keukenspullen
wok
keukenpapier

Bereiding

Citroen goed schoonboenen, schil fijn raspen. Citroen uitpersen. Garnalen in vergiet doen en onder heet stromend water laten ontdooien. Garnalen laten uitlekken en dan goed droogdeppen met keukenpapier. In wok chiliolie verhitten, tijgergarnalen ca. 7 minuten roerbakken. Intussen pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Pasta afgieten. Garnalen afblussen met citroensap, saus op hoog vuur even laten inkoken. Pasta en citroenrasp door garnalen scheppen en 1 minuut meewarmen. Pasta over vier borden verdelen, bieslook erboven fijn knippen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 65 g
vet 21 g

Citroentaart

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 stuks

3 eieren

175 g patentbloem (+ extra om te bestuiven)

lichtbruine basterdsuiker (125 g en 2 el)

100 g boter (of margarine op kamertemperatuur)

2 citroenen

75 ml slagroom

175 g poedersuiker

Keukenspullen

deegroller

lage taartvorm (ca. 24 cm doorsnede), ingevet

bakpapier

blindbakvulling of gedroogde peulvruchten

Bereiding

Splits 1 ei, gebruik alleen de dooier. Meng in een kom de bloem en 2 el basterdsuiker met een mespunt zout. Voeg de dooier, de boter en 1 el water toe en kneed snel tot een samenhangende deegbal. Laat de deegbal afgedekt in de koelkast 30 min. rusten. Verwarm de oven voor op 175 °C. Bestuif het aanrecht en de deegroller met bloem. Rol het deeg uit tot een ronde lap, ca. 3 cm groter dan de vorm. Bekleed de taartvorm met het deeg. Leg bakpapier op het deeg en vul het met de blindbakvulling. Bak de taartbodem in 15 min. lichtbruin en stevig. Verwijder de blindbakvulling en het papier en bak de taartbodem nog 10 min. Rasp de schil van 1 schoongeboende citroen. Pers beide citroenen uit. Klop het eiwit van het gesplitste ei met de 2 andere eieren los met de rest van de basterdsuiker. Roer het citroensap, het citroenrasp en de slagroom erdoor. Schenk het ei-citroenmengsel voorzichtig in de taartbodem. Schuif de taart in de oven en laat de citroenvulling in 30 min. stevig worden. Laat afkoelen en bestrooi met de poedersuiker.

Tip:

U kunt de taart 1 dag van tevoren maken. Bewaar afgedekt in de koelkast. Bestrooi voor serveren met poedersuiker.

bereiden 30 min. wachten 1 u. 25 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 420 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 59 g

vet 17 g

Citrusmimosa

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 limoenen

10 sinaasappels

30 ijsblokjes

24 verse muntblaadjes

3 dl ananassap

2 dl koolzuurhoudend mineraalwater

Keukenspullen

hoge glazen

Bereiding

Limoenen en 4 sinaasappels goed schoonboenen. Heel dunne schilletjes eraf snijden. Limoenen en sinaasappels uitpersen. Sap zeven. Over glazen om en om ijsblokjes, citrusschilletjes en muntblaadjes verdelen. Sinaasappel-limoensap en ananassap erover schenken. Aanvullen met mineraalwater.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 55 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 13 g

Coq au vin blanc met rivierkreeftjes en vanille

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 sjalotjes
1 teentje knoflook
2 stengels bleekselderij
4 maïskippenbouten
zout en peper
35 g boter
½ fles droge witte wijn
1 vanillestokje
1 zakje stoneleeks (8 stuks)
3 eetlepels slagroom
1 bakje rivierkreeftjes (100 g)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Sjalotjes en knoflook pellen en fijn snipperen. Bleekselderij met dunschiller schillen en in boogjes snijden. Vel van kippenbouten verwijderen. Kip met zout en peper bestrooien. In braadpan boter verhitten en kippenbouten rondom bruinbakken. Vuur lager zetten en sjalotjes, knoflook en bleekselderij ca. 2 minuten meebakken. Wijn langs rand in pan schenken en kip afgedekt in ca. 35 minuten gaar stoven. Kip uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakt warm houden. Stoofvocht boven andere pan zeven. Vanillestokje halveren en merg eruit schrapen. Vanillemerg en leeggeschraapt stokje bij stoofvocht doen, saus op matig vuur tot juiste dikte laten inkoken. Bovenste stuk van stoneleeks afsnijden, zodat ze even groot zijn. In kokend water met zout in ca. 2 minuten beetgaar koken. Vanillestokje uit saus nemen. Slagroom erdoor roeren, saus op smaak brengen met zout en peper. Rivierkreeftjes erdoor mengen en saus nog ca. 2 minuten zachtjes doorwarmen. Kip in voorverwarmde schaal leggen, saus erover schenken. Garneren met stoneleeks.

bereiden 1 u. 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 395 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 4 g
vet 24 g

Coquille-lolies

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje verse coquilles (oftewel St. Jacobsschelpen) (250 g)
olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
(zee)zout (versgemalen)
versgemalen vierseizoenenpeper
zoete chilisaus

Keukenspullen
satéstokjes
grillpan

Bereiding

Coquilles licht bestrijken met olie en aan satéstokjes steken. Grillpan verhitten tot gloeiend heet. Coquilles aan beide zijden ca. 1 minuut grillen. Bestrooien met zout en peper. Coquillespiesjes in glas zetten en serveren met chilisaus.

bereiden 8 min.

Coquilles met vanillesaus en kaviaar

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type -	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g aspergetips
1 vanillestokje
100 ml visfond
125 ml slagroom (bekertje)
500 g coquilles
2 el olie
4 tl imitatiekaviaar

Bereiding

Een voorgerecht vol luxe: asperges, coquilles en kaviaar, dat moet wel genieten worden!

1. Snijd een plakje van de onderkant van de aspergetips af. Kook de aspergetips in ruim water met zout in ca. 3 min. beetgaar. Giet af, spoel goed af met koud water en laat uitlekken.
2. Snijd het vanillestokje in de lengte open, schraap met een mespunt het merg eruit. Doe het vanillestokje en de merg met de fond en de slagroom in een steelpan. Kook de saus tot de helft in, breng op smaak met peper en zout. Laat afkoelen. Bewaar de aspergetips en de saus tot gebruik afgedekt op een koele plek.
3. Neem het vanillestokje uit de saus. Verwarm de saus opnieuw zachtjes. Dep de coquilles droog en bestrijk licht met de olie. Verhit een grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag tot gloeiend heet. Grill de coquilles aan elke kant 1 min. en bestrooi met peper en zout.
4. Leg de aspergetips op de borden. Leg de coquilles op de asperges. Schenk er een beetje vanillesaus over en druppel de rest eromheen. Leg op elke coquille een schepje kaviaar. Serveer direct.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 310 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 6 g
vet 20 g
waarvan verzadigd 8 g
natrium 555 mg
vezels 1 g

Coupe Espresso

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ dl hete (sterke espressokoffie)
150 g suiker
1 theelepel citroensap
6 eetlepels koffielikeur (Gall & Gall)
4 eierdooiers
250 ml slagroom
12 chocolade mokkaboontjes

Keukenspullen
diepvriesbak inhoud ca. 1 liter
ijsbolletjeslepel
bain-mariepan

Bereiding

1. In (bain-marie)pan (of kom) ruim water aan de kook brengen. In inzetpan 3/4 dl espressokoffie schenken en 75 g suiker toevoegen. Suiker al roerend oplossen. Citroensap, 3 eetlepels koffielikeur en dooiers erdoor roeren. Inzetpan in pan met kokende water hangen en dooiermengsel met handmixer in ca. 3 à 5 minuten tot schuimige, gebonden saus kloppen. Inzetpan (of kom) in bak met ijskoud water zetten en saus opnieuw kloppen tot saus afgekoeld en heel schuimig is. In andere kom slagroom met 25 g suiker stijfkloppen. Helft van slagroom door espressosaus spatelen. Mengsel overdoen in diepvriesbak en in ca. 4 uur laten bevriezen. Rest van slagroom tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In steelpan rest van espresso met 3 eetlepels likeur en 50 g suiker ca. 5 minuten zachtjes laten inkoken tot siroop en af laten koelen.

2. Met ijsbolletjestang helft van espresso-ijs in vier hoge coupes scheppen. Helft koffiesiroop erover schenken en 1 eetlepel slagroom erop scheppen. Hierop rest van espresso-ijs scheppen, rest koffiesiroop erover schenken en rest slagroom erop scheppen. Garneren met mokkaboontjes.

bereiden 30 min. wachten 4 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 470 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 47 g
vet 29 g

Courgette gevuld met couscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g couscous
1 el shoarmakruiden
¾ el vloeibare Italiaanse kruidenbouillon
2 dl kraanwater
3 bosuitjes
8 g verse munt (bakje à 15 g)
200 g zachte geitenkaas (naturel)
2 courgettes

Keukenspullen
stoomkoker

Bereiding

1. Roer in een kom de couscous, shoarmakruiden, vloeibare bouillon en het water door elkaar en laat ca. 10 min. staan. Snijd ondertussen de bosuitjes in ringetjes. Ris de muntblaadjes van de takjes en snijd fijn. Verkruiemel de geitenkaas. Schep de bosui en de geitenkaas door de couscous.
2. Halveer de courgettes en hol ze uit met een lepel tot op ¾ cm van de wand. Vul de courgettes hoog op met het couscousmengsel en leg naast elkaar in de stoomkorf.
3. Vul de stoomkoker met water. Zet de stoomkorf erin en stoom de courgettes in ca. 25 min. gaar.

combinatietip:

Serveer de courgettes met een salade van eikenbladsla.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 365 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 48 g
vet 11 g
waarvan verzadigd 7 g
natrium 540 mg
vezels 4 g

Couscous met asperges en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 g groene asperges
3 eetlepels olijfolie
150 g couscous (pak a 400 g)
1 pot pastasaus toniën (260 g)
125 g cocktailgarnalen

Keukenspullen
wok
keukenpapier
grillpan

Bereiding

Grillpan verwarmen tot gloeiend heet. Asperges wassen en van onderkant ca. 2 cm afsnijden. Met keukenpapier droogdeppen en bestrijken met 2 eetlepels olijfolie. Asperges in grillpan in ca. 5 minuten beetgaar roosteren, regelmatig keren. Intussen in pan 225 ml water aan de kook brengen. Pan van vuur nemen. Couscous door water roeren en ca. 5 minuten laten wellen. Intussen in steelpan pastasaus zachtjes verwarmen. Garnalen erdoor roeren. In wok 1 eetlepel olijfolie verhitten en couscous al roerend ca. 2 minuten bakken. Op twee borden scheppen. Saus erover verdelen en asperges erop leggen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 53 g
vet 22 g

Couscous met geroosterde pompoen en paddenstoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	lactosevrij	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 g pompoen (AH puur&eerlijk biologisch)
2 rode uien (AH puur&eerlijk biologisch)
250 g kastanjechampignons (AH puur&eerlijk biologisch)
100 g paddenstoelenmelange
½ el gedroogde oregano (AH puur&eerlijk biologisch)
4 el olijfolie extra vierge (AH puur&eerlijk biologisch)
150 g couscous (AH puur&eerlijk biologisch)
½ bakje bieslook (bakje à 25 g)
3 takjes munt
1 tl paprikapoeder (AH puur&eerlijk biologisch)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

De groenten snijd je in stukken en vervolgens laat je de oven (bijna) al het werk doen.

1. Verwarm de ovengrill voor. Snijd ondertussen de pompoen in parten. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd de schil er af. Snijd het vruchtvlees in gelijke stukken. Snijd de uien in dunne ringen. Halveer de grote champignons en paddenstoelen. Verdeel de pompoen, ui en alle paddenstoelen over een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met de oregano en besprenkel met 3 el olie. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Schep om. Rooster ca. 15 min onder de grill. Schep regelmatig om.

2. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking in een ruime schaal. Roer los met een vork. Snijd ondertussen de bieslook fijn. Haal de blaadjes munt van de takjes en snijd ook fijn.

3. Verhit de rest van de olie in een wok. Roerbak de couscous met de paprikapoeder en de helft van de bieslook en munt 3 min. op middelhoog voor. Serveer de couscous in een kom op diep bord. Verdeel er de groenten met vocht en de rest van de verse kruiden over.

bereiden 25 min. oventijd 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 550 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 70 g
vet 21 g
waarvan verzadigd 3 g
natrium 25 mg
vezels 8 g

Couscous met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Marokaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

100 g couscous
15 ml kraanwater
125 g gerookte kipfilet
150 g rauwkost (bakje)
100 g honing mosterd sladressing
100 g elitehaver

Bereiding

De gerookte kipfilet geeft dit gerecht een rokerige smaak. Net of je in het Midden-Oosten bent.

1. Overgiet de couscous met kokend water en laat ca. 5 min. wellen. Snijd de kipfilet in blokjes en verwarm dit samen met rauwkost ca. 2-3 min. in een koekenpan.

2. Roer de dressing door de couscous en warm nog 1 min. mee. Schep de couscous op het bord en garneer met elitehaver.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.230 kcal
eiwit 49 g
koolhydraten 122 g
vet 76 g
waarvan verzadigd 7 g
natrium 1.350 mg
vezels 13 g

Couscoussalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

½ pak couscous (a 400 g)
3 el olijfolie
1½ citroen
300 g doperwten (diepvries)
1 rode paprika
3 bosuitjes (in ringetjes)
½ bakje verse munt ((a 15 g), blaadjes fijngesneden)
200 g witte kaasblokjes

Bereiding

Couscous in ruime kom doen en er ca. 3 dl kokend water over schenken. Olie, sap van 1/2 citroen en zout toevoegen. Couscous 5 minuten laten wellen. Intussen in pan met weinig water en zout doperwten in ca. 5 minuten gaar koken, in vergiet afspoelen met koud water en laten uitlekken. Met vork couscous tot losse korrels roeren. Couscous laten afkoelen, regelmatig omscheppen. Paprika wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. Tweede citroen schoonboenen en in partjes snijden. Erwten, bosui, deel van paprika, munt en kaasblokjes door afgekoelde couscous roeren. Op smaak brengen met zout, peper en eventueel citroensap. Garneren met citroenpartjes, rest van paprika, kaasblokjes en munt.

Tip:

Serveer deze couscoussalade eens in bootjes van ijsbergsla of garneer de salade met olijven. Ook heerlijk als buffetgerecht.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 760 kcal

eiwit 41 g

koolhydraten 81 g

vet 31 g

Couscoussalade met krokante tofu

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 g couscous (pak a 400 g)

1 bakje courgetterauwkost (150 g)

4 eetlepels knoflookdressing (fles)

1 pak roerbaktofu fijngekruid (200 g)

1 zakje veldsla (75 g)

Keukenspullen

wok

Bereiding

In kom couscous en courgetterauwkost door elkaar scheppen. Knoflookdressing en 125 ml kokend water erdoor scheppen. Salade ca. 5 minuten laten staan. In droge wok tofu al omscheppend in 3 à 5 minuten krokant bakken. Veldsla over kommen verdelen. Couscoussalade erop scheppen en tofu erover strooien.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 410 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 36 g

vet 21 g

Croissant met brie en gember

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g brie

4 croissants

25 g zachte roomboter

1 bakje tuinkers

3 eetlepels gemberjam

Bereiding

Brie in 8 plakken snijden. Croissants halveren en dun besmeren met boter. Onderste helften van croissants beleggen met tuinkers en plakken brie. Bovenste helften besmeren met gemberjam en op onderste helften leggen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 410 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 24 g

vet 29 g

Deense sandwiches

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

3 eieren
3 eetlepels slagroom
50 g zachte boter
1 bosuitje
2 zoetzure augurken
zout en peper
100 g gerookte paling
150 g grove paté
6 plakjes Hollandse geitenkaas
9 sneetjes Brabants roggebrood
3 eetlepels cranberrycompote

Bereiding

In kom eieren loskloppen met slagroom. In steelpan 1 eetlepel boter smelten en eimengsel erdoor roeren. Ei al roerende laten stollen. Bosuitje schoonmaken en in dunne ringen snijden. Augurken zeer fijn snijden. Bosui en augurk met zout en peper naar smaak door rest van boter roeren. Paling in stukken van 4 cm snijden. Paté in 6 repen snijden. Korstjes van kaas snijden. Sneetjes roggebrood halveren. Op 6 halve sneetjes roerei scheppen. Hierover paling verdelen. 6 Halve sneetjes royaal bestrijken met augurkenboter. Geitenkaas erop leggen. Laatste sneetjes bestrijken met cranberrycompote en paté erop leggen. Sneetjes roggebrood op een platte schaal rangschikken en op buffet zetten.

variatietip:

Europese paling vind je niet meer bij Albert Heijn, die komt pas weer terug als-ie weer in voldoende aantallen rondzwemt. Kies voor gerookte forelfilet als goed alternatief.R95690

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 405 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 18 g

vet 30 g

Drents stoofpotje van kalfsvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

250 g sjalotjes

2 Drentse Kosterworsten (à 100 g)

50 g boter

1 kg kalfslapjes

1 flesje bruin bier (op kamertemperatuur)

zout en peper

½ zakje verse peterselie (à 30 g)

½ zakje verse selderij (à 50 g)

Bereiding

1. Sjalotjes schoonmaken, grote exemplaren halveren. Worst in blokjes snijden. In (braad)pan boter verhitten en worst ca. 4 minuten zachtjes bakken. Kalfslapjes in pan leggen en in ca. 4 minuten aan beide zijden lichtbruin bakken. Bier langs de rand van de pan bij het vlees schenken. Sjalotjes, zout en peper toevoegen. Opnieuw aan de kook brengen, vuur dan laag draaien. Met deksel op pan (op vlamverdelers) vlees in ca. 1 1/2 uur gaar stoven. Af en toe doorscheppen.

2. Steeltjes van peterselie en selderij afsnijden, blad grof hakken. Helft van verse kruiden door vlees scheppen. Stoofvlees in vier diepe borden scheppen, bestrooien met andere helft van kruiden. Lekker met aardappelpuree.

bereiden 20 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 465 kcal

eiwit 40 g

koolhydraten 6 g

vet 31 g

Druivenclafoutis

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

250 g pitloze blauwe druiven

250 g pitloze witte druiven

½ dl Muscat de Beaume de Venise (slijter)

50 g boter

4 eieren

75 g witte basterdsuiker

100 g bloem

zout

1 bekertje crème fraîche (2 dl)

2 dl volle melk

poedersuiker uit strooibus

Keukenspullen

lage taartvorm, doorsnede 26 cm

Bereiding

Druiven van tros plukken, wassen, op keukenpapier laten uitlekken en in kom doen. Wijn erover schenken en minstens 1 uur laten marinieren. Oven voorverwarmen op 175 °C. (In magnetron) boter smelten. Taartvorm dun invetten met gesmolten boter. Druiven afgieten, wijn opvangen. In kom eieren en basterdsuiker met handmixer tot luchtig, schuimig mengsel kloppen. Achtereenvolgens bloem, mespunt zout, crème fraîche, melk, wijn van druivenmarinade en helft van gesmolten boter erdoor kloppen. Beslag in taartvorm schenken en druiven erover verdelen. Rest van gesmolten boter erover sprenkelen. In midden van oven clafoutis in ca. 45 minuten goudbruin en gaar bakken. Uit oven clafoutis royaal bestrooien met poedersuiker. Clafoutis laten afkoelen tot lauwwarmen vlak voor serveren opnieuw bestrooien met poedersuiker.

bereiden 15 min. wachten 1 u. 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 425 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 44 g

vet 24 g

Duivelse kip met pikante komkommersalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
3 teentjes knoflook
4 rode pepers
1 limoen
1 dl arachideolie
1 theelepel ketoembar (gemalen korianderzaad)
2 eetlepels ketjap manis
8 kipbraadsticks (` ca. 115 g)
zout en versgemalen zwarte peper
1 komkommer
1 rode ui
1 eetlepel suiker
400 g pandanrijst

Bereiding

1. Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Rode pepers wassen. Van 1 peper zaadlijsten verwijderen, in reepjes snijden. Rest van pepers in ringen snijden (voor minder pittige marinade peper eerst tussen handen rollen en dan zaadjes eruit schudden). Limoen in partjes snijden. Komkommer wassen, doormidden snijden en in lengte halveren. Vruchtvlees in blokjes snijden. Rode ui pellen, halveren en in dunne plakken snijden. In schaal olie, uisnippers, knoflook, ringen rode peper, helft van limoenpartjes, ketoembar en ketjap mengen. Kipbraadsticks bestrooien met zout en peper, in schaal met marinade leggen. Kip afgedekt in koelkast minstens een uur laten marinieren. Tussentijds regelmatig marinade over kip scheppen of kip omdraaien. In kom rode ui, reepjes rode peper en komkommerblokjes mengen met suiker, 1 theelepel zout en mespunt peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Kip uit marinade nemen, marinade bewaren. Kipkarbonades in ca. 20 minuten gaar en goudbruin grillen op barbecue of onder ovengrill (rooster in midden van oven schuiven). Tijdens het roosteren kip regelmatig keren en bestrijken met restant van pikante marinade. Intussen rijst bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Limoen uit marinade nemen, marinade in pannetje verwarmen. Kip op serveerschaal leggen, garneren met warme marinade en andere helft van partjes limoen. Gestoomde pandanrijst en atjar van komkommer apart serveren.

bereiden 40 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 790 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 87 g
vet 33 g

Eenpersoons appel-spijstaartjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes bladerdeeg (diepvries)

100 g amandelspijs

3 el appelsap

2 appels (Elstar)

1 tl kaneel

1 el suiker

1 zakje amandelschaafsel (45 g)

50 g koude boter

bloem om te bestuiven

Keukenspullen

bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C. Bladerdeegplakjes op met bloem bestoven werkvlak laten ontdooien.

Amandelspijs met appelsap los prakken met vork. Appels schillen en in 4 parten snijden. Klokhuis verwijderen, parten in dunne schijfjes snijden. Deegplakjes met deegroller wat dunner uitrollen. Uit elk plakje deeg met rond schoteltje een cirkel snijden. Rondjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen, deegbodem met vork inprikken. Spijs over bodems verdelen, deegrand (ca. 1 cm) vrijlaten.

Appelschijfjes over deegcirkels verdelen. Amandelschaafsel erover verdelen. Bestrooien met kaneel en suiker. Boter in vlokjes over appeltaartjes verdelen. Appeltaartjes in midden van oven in ca. 20 minuten lichtbruin en gaar bakken. Taartjes warm of lauwwarm opdienen, serveren met een bolletje roomijs.

Tip:

Maak op dezelfde manier taartjes met in waaiervorm gesneden halve peren.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 42 g

vet 44 g

Eiersoufflé

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren (gesplitst)

1 bakje bieslook (25 g)

4 el crème fraîche

200 g jongbelegen kaas (geraspt)

Keukenspullen

ronde soufflévorm (inhoud 1 liter), ingevet

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Knip de bieslook boven de eidooiers fijn en roer de crème fraîche en geraspte kaas erdoor. Bestrooi met peper en zout. Klop de eiwitten met een mespunt zout stijf en spatel voorzichtig door het kaasmengsel.

2. Schep het mengsel in de soufflévorm en laat in het midden van de oven in ca. 30-40 min. rijzen en goudbruin bakken. Serveer de soufflé direct met een stevige salade en bruin stokbrood.

bereiden 15 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 380 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 1 g

vet 31 g

Eierterrine met geitenkaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

150 g deelblokjes bladspinazie (diepvries pak a 450 g)

8 gedroogde tomaatjes (potje)

10 eieren

zout en peper

3 eetlepels olijfolie

1 theelepel koenjit

100 g geraspte belegen kaas

2 eetlepels tomatenpuree

nootmuskaat

100 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc)

1/2 zakje verse bieslook (a 25 g)

Keukenspullen

bakpapier

braadslede

cakevorm inhoud ca. 1 1 /2 liter

Bereiding

1. Spinazie ontdooien volgens gebruiksaanwijzing. In zeef met achterkant van lepel zoveel mogelijk vocht uit spinazie drukken. Tomaten in reepjes snijden. In kom eieren loskloppen met zout en peper. In grote pan olie verhitten. Ei hierin al roerend laten stollen tot romige massa. Roerei in 3 porties verdelen. Door 1 portie koenjit en helft van kaas mengen. Tomatenpuree en helft van tomaat door tweede portie mengen. Spinazie, rest van kaas, zout en wat nootmuskaat door derde portie mengen. Oven voorverwarmen op 200 °C. Vorm bekleden met groot vel bakpapier. Spinaziemengsel erin scheppen en gladstrijken. Helft van geitenkaas erover verbrokkelen. Koenjitmengsel erop scheppen en gladstrijken. Rest van geitenkaas erover verbrokkelen. Tomatenmengsel erop scheppen en gladstrijken. Bakpapier over vulling dichtvouwen. Vorm in braadslede zetten en in oven schuiven. Zoveel kokend water in braadslede schenken dat vorm voor 3/4 onder staat. Terrine in ca. 45 minuten gaar laten worden. Daarna in vorm laten afkoelen. Bieslook fijn knippen.

2. Terrine op platte schaal storten en garneren met bieslook en rest van tomaatreepjes.

bereiden 11 u. 35 min. 11 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 285 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 14 g

vet 24 g

Estoufado

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g doorregen runderlappen
7 sjalotjes
50 g boter of margarine
2 tenen knoflook
zout en peper
2 eetlepels bloem
1 dl rode wijn
1 takje tijm
2 takjes peterselie
2 laurierblaadjes
250 g kastanjechampignons
100 g magere spekreepjes
1 blikje tomatenpuree (70 g)
2 eetlepels cognac (slijter)

Keukenspullen
keukenpapier
paktouw

Bereiding

Runderlappen op kamertemperatuur laten komen. Sjalotjes grof snipperen. In braadpan boter verhitten en vlees ca. 2 minuten bakken. Sjalot toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Knoflook erboven uitpersen. Vlees bestrooien met zout, peper en bloem en omscheppen. Wijn en zoveel warm water langs rand van pan erbij schenken dat vlees net onderstaat. Kruiden met touwtje bij elkaar binden en aan vlees toevoegen. Geheel aan de kook brengen en vlees afgedekt op zacht vuur in ca. 3 uur gaar stoven. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. In koekenpan spekreepjes op laag vuur langzaam uitbakken, paddestoelen toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Paddestoelenmengsel, tomatenpuree en cognac door vlees scheppen en doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper.

bereiden 3 u. 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 550 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 11 g
vet 36 g

Ewtenpilav met rozijnen en cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 tuinkruidenbouillontablet
3 bosuitjes
75 g ongezouten cashewnoten
2 eetlepels roomboter
1 kaneelstokje
300 g basmatirijst
50 g blanke rozijnen (zakje a 250 g)
1 pak tuinerwten (diepvries, 450 g)
2 eetlepels dille (diepvries, doosje a 50 g)

Bereiding

In pan 7 1/2 dl water aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Cashewnoten grof hakken. In pan met dikke bodem boter verhitten. Bosui en kaneelstokje ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Rijst erdoor roeren, tot alle korrels glanzen. Bouillon en rozijnen toevoegen, geheel aan de kook brengen. Vuur laag draaien, deksel op pan leggen en rijst ca. 10 minuten zachtjes laten koken. Halverwege kooktijd tuinerwten door rijst mengen. Pan van vuur nemen en pilav nog ca. 5 minuten afgedekt laten staan. Kaneelstokje verwijderen, dille erdoor roeren. Pilav over vier borden verdelen, bestrooien met cashewnoten.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 570 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 88 g

vet 16 g

Exotische vruchtenbowl

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 ananas
1 mango
1 papaja
2 limoenen
3 kiwi's
2 bananen
1 dl vruchtenlimonadesiroop mango-lemon
½ zakje verse munt (a 15 g)
1 fles Spa & Fruit witte druif-citroen (1 1/2 liter)

Bereiding

1. Ananas in lengte in vieren snijden. Schil en harde kern verwijderen. Ananas in stukjes snijden. Mango langs pit halveren, schillen en in blokjes snijden. Papaja schillen, halveren, pitjes eruit scheppen en vruchtvlees in blokjes snijden. Limoenen uitpersen. Kiwi's schillen, in lengte in vieren snijden en vervolgens in plakjes. Bananen pellen en in plakjes snijden. In bowlschaal fruit mengen met limoensap en limonadesiroop en afgedekt in koelkast 1 uur laten marineren.

2. Muntblaadjes van takjes plukken en fijn snijden. Spa & Fruit over fruit schenken, bowl garneren met munt.

bereiden 25 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 53 g

Exotische waterzooi van parelhoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 parelhoen
zout
1 theelepel koenjit
1 stengel sereh (citroengras)
1 rode peper
3 kippenbouillontabletten
1 eetlepel boter
½ zakje verse knoflookbieslook (à 20 g)
½ zakje verse koriander (à 15 g)
125 g mihoen
4 dl kokosmelk
100 g Thaise groentemix (zak à 400 g)

Bereiding

Parelhoen met scherp mes in 8 stukken verdelen (poten, vleugels, borst- en rugdelen). Bestrooien met zout en koenjit. Buitenste blad van sereh verwijderen, stengel fijnhakken. Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden. In pan 1 1/4 liter water met bouillontabletten aan de kook brengen. In braadpan boter verhitten. Sereh en rode peper ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Parelhoen in pan leggen en bouillon erbij schenken. Geheel met deksel op pan ca. 1 uur zachtjes laten stoven. Verse kruiden fijn knippen. Mihoen doormidden breken en volgens gebruiksaanwijzing in kokend water wellen. Kokosmelk en groentemix door soep roeren. Soep nog 5 minuten zachtjes laten doorkoken. Mihoen afgieten en met knoflookbieslook en koriander door soep roeren. Soep over vier voorverwarmde borden verdelen.

bereiden 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 375 kcal

eiwit 36 g

koolhydraten 35 g

vet 10 g

Flan van peer

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

150 g roomboter
150 g fijne suiker
1 zakje vanillesuiker
200 g bloem
3 eieren
2 peren
boter om in te vetten

Keukenspullen
springvorm doorsnede ca. 23 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C . Boter en suiker in beslagkom met handmixer romig kloppen. Bloem erdoor mengen. Al mixend een voor een eieren toevoegen, tot smeugig deeg ontstaat. Springvorm invetten, deeg over bodem uitstrijken. Peer schillen, in kwarten snijden en klokhuis verwijderen. Peerparten in lengte elk in 3 schijven snijden. Dunne peerpartjes in vorm van zon op deeg leggen: met smalle deel in het midden. Peer stevig aandrukken, zodat deeg hier en daar een beetje uitpuilt. Springvorm in midden van oven schuiven en flan in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken. Springvorm uit oven nemen. Ovengrill voorverwarmen. 2-3 Eetlepels fijne kristalsuiker over taart strooien. Suikerlaagje in ca. 30 seconden onder hete ovengrill laten karameliseren. Perenflan lauwwarm of op kamertemperatuur serveren.

bereiden 20 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 345 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 41 g
vet 18 g

Foeyonghai met mihoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	chinees	Type -	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels (zonnebloem)olie
1 zak Chinese groentemix (400 g)
1 bak mihoen (500 g)
1 pak Foo Yong Hai-mix
6 eieren (M)

Keukenspullen
wok

Bereiding

In wok 2 el olie verhitten en groenten ca. 3 min. roerbakken. Mihoen ca. 3 min. meebakken tot groenten beetgaar zijn. In kom omeletmix en eieren met 75 ml koud water loskloppen en door groentemengsel scheppen. In koekenpan 2 el olie verhitten en eimengsel toevoegen. Omelet in ca. 4 min. op zacht vuur aan één zijde goudbruin bakken. Keren en in ca. 3 min. aan andere zijde goudbruin bakken. Intussen 250 ml water aan de kook brengen en in kom water met zakje sausmix tot saus roeren. Omelet in punten snijden, over vier borden verdelen en saus erover schenken.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 465 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 36 g
vet 27 g

Frisse zalmzalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vis
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g boter
1 pak gekruide aardappeltjes rozemarijn (A-partjes, 425 g)
1 kropsla
4 warmgerookte zalmsteaks (2 pakjes a ca. 225 g)
1 bakje Caesar dressing (100 g)

Bereiding

In koekenpan boter verhitten en aardappelpartjes in 10 minuten lichtbruin en gaar bakken. Intussen sla wassen, droogslaan en in stukken scheuren. Zalmsteaks verwarmen. In midden op vier borden berg van sla maken. Aardappelpartjes erop scheppen en zalmsteaks erop leggen. Dressing over zalmsteaks scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 33 g
vet 23 g

Garnalen en krab in dilleroom

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Scandinavisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 zakje verse dille (15 g)
1 bakje surimi flakes (125 g)
2 bakjes roze garnalen (à 125 g)
3 eetlepels medium dry sherry
250 ml slagroom
zout en versgemalen peper
1 zakje waterkers (75 g)

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

1. Helft van dille fijnhakken. Surimi in stukjes snijden. In zeef garnalen afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. In kom garnalen, surimi, fijngehakte dille en sherry voorzichtig door elkaar scheppen. Minstens 2 uur afgedekt in koelkast laten marineren.

2. Rest van dille fijnhakken. In kom slagroom met zout en peper naar smaak goed stijfkloppen. Garnalenmengsel er luchtig doorscheppen. Op platte ronde schaal scheppen en rondom takjes waterkers leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 205 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 4 g
vet 16 g

Garnalen-krabkoekjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sneetjes oud witbrood
1 bakje roze garnalen (125 g)
1 blikje extra fancy crab (121 g)
1 ei (M)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
1 eetlepel slagroom
1 eetlepel mayonaise
zout en peper
2 eetlepels boter of margarine
1 zakje veldsla (75 g)
1 bakje ravigotesaus (150 g)

Bereiding

1. Korstjes van brood afsnijden en brood (in keukenmachine) verkruimelen. Garnalen fijnhakken. In vergiet krab laten uitlekken. In kom ei loskloppen. Helft van peterselie erboven fijn knippen. Broodkruim, garnalen, krab, slagroom en mayonaise erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper en tot 8 ronde koekjes vormen. Koekjes tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. In koekenpan boter verhitten en koekjes in 5 à 6 minuten goudbruin bakken, halverwege voorzichtig keren. Intussen rest van peterselie boven ravigotesaus fijn knippen en erdoor roeren. Sla over vier borden verdelen. Koekjes erop leggen. Saus apart erbij serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 440 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 10 g

vet 38 g

Garnalenspiesje

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 verse krieltjes in de schil (zak à 500 g)

zout

1 teentje knoflook

¼ serehstengel

¼ rode peper

4 eetlepels olie

12 cocktailgarnalen (bakje à 125 g)

takjes koriander (4 kleine)

Keukenspullen

cocktailprikkers

Bereiding

Krieltjes goed schoonboenen onder koud water en in pan met water en zout in ca. 15 minuten gaarkoken. Intussen knoflook pellen en fijnhakken. Uiteinde en sprietten van sereh afsnijden en stengel in stukjes snijden. Peper schoonmaken en in heel kleine stukjes snijden. In koekenpan olie verhitten. Knoflook, sereh, peperstukjes en zout ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Garnalen door olie scheppen en al omscheppend op matig vuur bakken tot ze door en door warm zijn. Krieltjes afgieten, halveren en met een beetje olie uit pan bestrijken. Garnalen aan prikkers rijgen en koriander eromheen draaien. Op ieder spiesje een half aardappeltje steken.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 90 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 2 g

vet 8 g

Gazpacho met gefrituurde roodbaars

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels azijn
zout
2 verse artisjokken
1 komkommer
8 tomaten
1 rode paprika
2 teentjes knoflook
2 theelepels Dijonmosterd
tabasco
2 dl olijfolie
½ dl rode wijnazijn
peper
1 zakje verse munt (15 g)
1 dl olie
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 dl slagroom
1 pakje tempuramix
2 dl mineraalwater (ijskoud)
200 g roodbaarsfilet
olie om te frituren

Keukenspullen
keukenmachine
keukenpapier

Bereiding

1. In pan bodempje water met azijn en zout aan de kook brengen. Steel van artisjokken verwijderen. Artisjokken in ca. 15 minuten gaar koken. Afgieten en in vergiet laten afkoelen. Onderzijde van artisjok afsnijden, blaadjes en 'hooi' verwijderen zodat alleen de bodem overblijft. Artisjokbodems in repen snijden.
2. Komkommer schillen en in de lengte halveren. Met theelepel zaadjes eruit schrapen. Komkommer in grove stukken snijden. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen. Tomaten in parten snijden. Paprika heel dun schillen en in repen snijden, zaadlijsten verwijderen. Knoflook pellen.
3. In keukenmachine groenten en knoflook pureren. Mosterd en enkele druppels tabasco toevoegen. Terwijl de keukenmachine draait, druppelsgewijs olijfolie en wijnazijn bij groentepuree schenken. Mengsel door zeef wrijven en op smaak brengen met peper en zout. Soep enkele uren in koelkast, of maximaal een uur in vriezer, ijskoud laten worden.
4. Blaadjes munt van takjes plukken, enkele kleine blaadjes apart houden voor garnering. In keukenmachine munt met olie tot gladde saus pureren. Hetzelfde doen met de basilicumblaadjes en

Gazpacho met gefrituurde roodbaars

slagroom.

5. Frituurolie verhitten tot 180 °C. In kom tempurameel, mineraalwater, zout en peper tot klonterig beslag kloppen. Roodbaarsfilet in repen van 2 cm breed snijden. Visrepen één voor één door tempurabeslag halen en voorzichtig in frituurolie laten glijden. In ca. 3 minuten gaar en lichtbruin bakken. Laten uitlekken op keukenpapier.

6. Gazpacho over vier kommen verdelen. Repen gefrituurde vis en artisjok in het midden van de soep opstapelen. Garneren met achtergehouden verse kruiden. Muntolie en basilicumroom langs de rand druppelen.

bereiden 1 u. 55 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.026 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 27 g

vet 96 g

Gebakken appel en appelchips met ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 appels (Elstar)
30 g boter
2 eetlepels suiker
1 dl Calvados (slijter)
½ bak appel-crunchijs (à 1 liter)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 100 °C. Voor appelchips 1 appel wassen en vanaf steeltje in dunne plakjes schaven (minstens 16). Appelplakjes op een met bakpapier beklede bakplaat leggen en ca. 90 minuten in oven laten drogen tot ze krokant zijn. Appelchips voorzichtig uit oven nemen en op bord laten afkoelen.

2. Overige appels schillen, klokhuis verwijderen en in partjes snijden. In koekenpan boter smelten. Appelpartjes en suiker toevoegen en 2 minuten bakken. Calvados in pan schenken en appels in nog 2-3 minuten gaar laten worden. Appelpartjes op vier borden rangschikken. Grote bol roomijs in midden scheppen. In elke ijsbol 3 appelchips steken.

Tip:

Calvados geeft extra smaak aan dit nagerecht, maar kan ook vervangen worden door appelsap.

bereiden 30 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 310 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 45 g
vet 13 g

Gebakken biefstuk met champignon-portsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 biefstukken (a ca. 150 g op kamertemperatuur)

zout en versgemalen peper

2 eetlepels vloeibare boter

1 bakje gesneden champignons (125 g)

1 dl rode port

Keukenspullen

aluminiumfolie

Bereiding

Biefstuk in plakken van 1 cm dik snijden. Vlees met keukenpapier goed droogdeppen en bestrooien met zout en peper. Wok op hoog vuur warm laten worden. Boter verhitten. Als schuim wegtrekt biefstuk in pan doen en al omscheppend in 1 minuut rondom dicht laten schroeien. Vuur lager draaien en biefstuk naar eigen voorkeur in 1-2 minuten rood, rosé of doorbakken laten worden. Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie warm houden. Vuur weer hoog draaien. In bakvet champignonplakjes 1 minuut bakken. Afblussen met rode port. Op smaak brengen met zout en peper. Biefstuk door champignons scheppen en direct serveren. Lekker met gebakken aardappels.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal

eiwit 38 g

koolhydraten 7 g

vet 11 g

Gebakken doperwtjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie
1 pak doperwtjes (diepvries)
1 eetlepel Italiaanse kruiden (diepvries)
1/2 dl droge witte wijn

Bereiding

Sjalotje schoonmaken en snipperen. Knoflook pellen. In pan olie verhitten en knoflook erboven uitpersen. Gesnipperde sjalotje toevoegen en ca. 2 minuten fruiten. Doperwtjes toevoegen en volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Af en toe omscheppen. Vlak voor serveren Italiaanse kruiden en wijn erdoor scheppen en nog 1 minuut verwarmen.

bereiden 10 min.

Gebakken kabeljauw met kokosrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel jalapeñopepperreepjes (potje)
1 limoen
5 eetlepels olijfolie
200 g risottorijst
400 ml kokosmelk
zout
500 g kabeljauwhaas of -filet
(versgemalen) peper
1 sjalot
100 g panklare spinazie (zak a 300 gram)

Bereiding

Jalapeñopepers laten uitlekken en fijnhakken. Limoen schoonboenen en schil eraf raspen. Limoen uitpersen. In pan 2 eetlepels olijfolie verhitten en rijstkorrels al omscheppend rondom glazig bakken. Kokosmelk, peperstukjes en zout toevoegen en rijst onafgedekt in ca. 20 minuten gaar sudderen. Na ca. 10 minuten 2 dl water toevoegen. Intussen kabeljauwhaas in 4 gelijke stukken snijden en bestrooien met zout en peper. 2 Eetlepels limoensap erover sprenkelen en ca. 10 minuten laten intrekken. Sjalot pellen en fijnsnijden. Spinazie wassen, laten uitlekken en fijnsnijden. Sjalot, spinazie, limoenrasp en 1 eetlepel limoensap door rijst scheppen. Van vuur af rijst ca. 5 minuten afgedekt laten staan. In koekenpan met antiaanbaklaag 3 eetlepels olie verhitten. Kabeljauwhaas op matig vuur 5 minuten bakken, halverwege keren. Rijst in kopje scheppen, aandrukken en boven vier borden keren. Kabeljauw ernaast leggen. Serveren met tomatensalade.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 480 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 47 g

vet 20 g

Gebakken peertjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 handperen

2 eetlepels boter (ongezouten)

1 eetlepel gembersiroop

1 eetlepel vijf kruidenpoeder

Bereiding

Peren schillen, halveren, klokhuisen verwijderen en in dunne partjes snijden. Perenpartjes in pan met boter op matig vuur in ca. 5 minuten lichtbruin en zacht bakken. Aflussen met gembersiroop en bestrooien met kruidenpoeder.

bereiden 10 min.

Gebakken schol met oranjepuree

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vis
Type Bakken

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bos worteltjes
1½ eetlepel bloem
2 theelepels kerriepoeder
6 scholfilets
50 g boter of margarine
½ theelepel gemberpoeder
½ theelepel ketoembar (gemalen koriander)
4 takjes koriander

Bereiding

1. Wortels schoonmaken en in stukken snijden. In pan met weinig water en zout wortels in ca. 10 minuten beetgaar koken. Intussen op bord bloem, kerriepoeder, zout en peper door elkaar scheppen. Scholfilets in lengte halveren en door bloemmengsel halen. Vier borden voorverwarmen. In grote koekenpan boter verhitten. Scholfilets (in gedeelten) in ca. 6 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Intussen wortels afgieten en tot grove puree stampen. Gemberpoeder en ketoembar erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en peper.

2. Wortelpuree in midden op warme borden scheppen. Scholfilets erop leggen. Koriander erboven fijn knippen. Serveren met pappadums.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 240 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 6 g
vet 13 g

Gebakken scholfilet met courgetteratatouille en basilicumroom

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
1 teentje knoflook
2 tomaten
1 courgette
1 citroen
6 el olijfolie
2 tl gedroogde Provençaalse kruiden
zout en versgemalen peper
2 zakjes verse basilicum (a 15 g)
1 pakje koksroom (2 dl)
3/4 dl droge witte vermout
3 x 2 scholfilets
5 el volkorenmeel
2 tl chilipoeder

Keukenspullen
keukenmachine
aluminiumfolie

Bereiding

1. Ui en knoflook pellen en snipperen. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Courgette in kleine blokjes van ca. 1/2 cm snijden. Citroen schoonboenen en helft van schil raspen. Citroen uitpersen. In wok 2 eetlepels olie verhitten. Ui en knoflook ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Courgette, tomaat, citroenrasp, Provençaalse kruiden en zout en peper naar smaak toevoegen. Ratatouille in ca. 20 minuten zachtjes gaar laten sudderen, meeste vocht laten verdampen. Laten afkoelen. In keukenmachine basilicum met room en vermout tot gladde, heldergroene saus pureren. Scholfilets in lengte halveren en inwrijven met citroensap, zout en peper. In diep bord volkorenmeel en chilipoeder mengen.

2. Scholfilets door volkorenmeel wentelen, meel goed aandrukken. In grote koekenpan rest van olie verhitten en scholfilets (in 2 keer) in ca. 5 minuten bruin en gaar bakken. Halverwege voorzichtig keren. Vis op warm bord scheppen en warm houden onder aluminiumfolie. Intussen ratatouille en basilicumsaus zachtjes verwarmen. Op vier warme borden in midden bergje ratatouille scheppen. Scholfilets hierop draperen. Beetje basilicumsaus erover schenken, rest apart erbij geven. Serveren met gnocchi met rucola.

bereiden 1 u. 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 515 kcal

eiwit 33 g

koolhydraten 20 g

Gebakken scholfilet met courgetteratatouille en basilicumroom

vet 31 g

Geflambeerde ananas

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels geraspte kokos
1 ananas
3 eetlepels boter
3 eetlepels lichtbruine basterdsuiker
½ theelepel kruidnagelpoeder
4 eetlepels rum (slijter)

Keukenspullen
wok

Bereiding

In droge wok kokos lichtbruin roosteren, op bord laten afkoelen. Ananas in lengte halveren, elke helft in 4 parten snijden. Vruchtvlees van schil lossnijden, harde kern wegsnijden. Ananasp parten in plakken snijden van ca. 1 cm dik. In wok boter verhitten, suiker erdoor roeren en laten oplossen. Ananas in wok scheppen en ca. 5 minuten op matig vuur roerbakken. Bestrooien met kruidnagel, ananas nogmaals omscheppen. Rum in wok schenken en 10 seconden meewarmen, zodat alcohol net begint te verdampen. Alcohol damp aansteken. Als vlammen gedoofd zijn, kokos erover strooien. Serveren met vanilleroomijs.

Tip:

In plaats van een hele ananas kan ook een bakje voorgesneden ananas worden gebruikt.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 230 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 26 g

vet 13 g

Geglaceerde worteltjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

½ zakje verse peterselie (à 30 g)
1 zak panklare worteltjes (300 g)
2 eetlepels vloeibare boter
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel (fijne tafel)suiker
(versgemalen) peper
zout

Bereiding

Steeltjes van peterselie snijden, blad fijnhakken. Worteltjes wassen en laten uitlekken. Wok op hoog vuur warm laten worden. Boter verhitten, worteltjes ca. 3 minuten roerbakken. Vuur laag draaien. Citroensap en 1 dl water toevoegen. Worteltjes in ca. 5 minuten beetgaar stoven, regelmatig omscheppen. Suiker over worteltjes strooien. Vuur weer hoog draaien en onder voortdurend omscheppen kookvocht laten inkoken tot het stroperig wordt en bijna verdampt is. Worteltjes in schaal scheppen en op smaak brengen met peper en zout. Bestrooien met gehakte peterselie.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 115 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 9 g

vet 8 g

Gegratineerd bloemkooltje met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 minibloemkool
zout
80 g verse roomkaas
2 eetlepels melk
1 bakje Hollandse garnalen (100 g)
versgemalen zwarte peper
4 cherrytomaatjes
50 g geraspte Gruyère (kaas)

Keukenspullen
rond laag ovenschaaltje

Bereiding

Bloemkool schoonmaken en dikke stronk eruit snijden en wassen. In pan met ruim kokend water en zout bloemkool in ca. 10 minuten beetgaar koken. Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand. In steelpan verse roomkaas met melk zachtjes verwarmen tot dikke saus. Garnalen erdoor scheppen. Op smaak brengen met peper. Cherrytomaatjes wassen en in vieren snijden. Bloemkool afgieten en in ovenschaaltje zetten. Garnalensaus en cherrytomaatjes erover verdelen. Kaas erover strooien. Schaaltje ca. 15 cm onder hete grill schuiven en bloemkool in ca. 3 à 5 minuten iets laten kleuren. Serveren met gebakken minikrieltjes.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 765 kcal
eiwit 47 g
koolhydraten 18 g
vet 57 g

Gegratineerde druiven

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel
500 g pitloze witte druiven
1 bekertje slagroom (125 ml)
1 zakje vanillesuiker
3 eetlepels kristalsuiker
4 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)

Keukenspullen
keukenpapier
kleine lage ovenschaaltjes

Bereiding

1. Sinaasappel goed schoonboenen, schil raspen. Druiven van takjes plukken, wassen en met keukenpapier droogdeppen. Druiven over vier schaaltes verdelen.

2. Ovengrill voorverwarmen. Slagroom met sinaasappelrasp, vanillesuiker en 1 eetlepel suiker stijf kloppen. Slagroom op druiven scheppen. Rest van suiker over slagroom strooien. Gerecht vlak onder grill in ca. 3 minuten gratineren. Schaaltes op tafel zetten. Sinaasappellikeur in pannetje zachtjes verwarmen. Sinaasappellikeur aan tafel aansteken en brandend over gegratineerde druiven schenken (flamberen).

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 255 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 38 g
vet 11 g

Gegratineerde kalfsentrecotes met verse vijgen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 maal 2 kalfsentrecotes
150 g abdijskaas (Pere Joseph bediening)
1/2 kleine rode ui
2 verse vijgen
1 takje rozemarijn
1 eetlepel olie
1/2 eetlepel witte wijnazijn
1 eetlepel honing
(zee)zout
versgemalen vierseizoenenpeper

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

1. Kalfsentrecotes op kamertemperatuur laten komen. Korstjes van kaas snijden en kaas in 8 plakjes snijden. Ui pellen en heel fijn snipperen. Vijgen wassen en elk in 6 plakjes snijden. Naaldjes van rozemarijntakje rissen en fijn hakken. Bakplaat bekleden met bakpapier.

2. Ovengrill voorverwarmen. Grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag verhitten tot gloeiend heet. Entrecotes licht bestrijken met olie en in grillpan op hoog vuur in ca. 3 minuten bruin roosteren, halverwege keren. Entrecotes op bakplaat leggen. Plakjes abdijskaas erop leggen en helft van rode ui en rozemarijn erover strooien. Hierop plakjes vijg rangschikken en rest van ui en rozemarijn erover strooien. Besprenkelen met azijn en honing. Zout en peper erboven malen. Bakplaat ca. 15 cm onder hete grill schuiven en kaas en vijgen in ca. 4 minuten laten kleuren. Met paletmes entrecotes voorzichtig op vier warme borden schuiven. Serveren met tagliatelle met walnotenpesto.

Tip:

In de kalfsentrecote met pittige kaas en zoete vijgen ruik en proef je Italië. Daar hoort een Italiaanse volle wijn met het frisse van fruitig sap bij. De Santa Cristina van topwijnmaker Piero Antinori uit Toscane voldoet aan die eisen. Aan de koele kant geserveerd op 15 à 16 °C komt vooral het bessenachtige fruit naar voren, op 17 à 18 °C krijgen de zwoelere, rijpere tonen het accent.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 430 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 12 g
vet 30 g

Gegratineerde vegetarische hachee

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zakje panklare sperziebonen (250 g)
1 schaal aardappelpuree met kaas (koelvers, 550 g)
1 rode paprika (in stukjes)
1 pakje Quorn-stukjes (300 g)
50 g gemalen belegen kaas (zakje a 150 g)

Keukenspullen
kleine lage overschaaltjes

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. In pan sperziebonen in 1 dl water in ca. 4 minuten beetgaar koken. Intussen in magnetron aardappelpuree verwarmen volgens gebruiksaanwijzing. Paprika en hacheestukjes met saus door sperziebonen scheppen en geheel ca. 3 minuten verwarmen. Hachee met groenten overdoen in ovenschaaltjes en aardappelpuree erover uitstrijken. Kaas erover strooien. Schaaltjes ca. 10 cm onder grill schuiven en in 3 à 5 minuten goudbruin laten worden.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 535 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 50 g
vet 22 g

Gegrilde biefstuk met salsa verde

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 sneetje vloerbrood (bruin, biologisch)
1 eetlepel rode-wijnazijn (biologisch)
1 teentje knoflook (biologisch)
1 zakje verse basilicum (15 g, biologisch)
1 zakje verse munt (15 g, biologisch)
3 augurken (biologisch)
4 eetlepels olijfolie (biologisch)
zwarte peper (gemalen, biologisch)
(zee)zout
2 biefstukken (biologisch)

Keukenspullen
keukenmachine
grillpan

Bereiding

Korsten van brood snijden. In diep bord azijn en 1/2 eetlepel water schenken. Brood hierin kort laten weken. Knoflook pellen. Takjes van basilicum en munt verwijderen. In vijzel of keukenmachine brood, knoflook, augurken, basilicum, munt en olijfolie tot puree mengen. Salsa verde op smaak brengen met peper en zout. Grillpan verhitten. Biefstukken aan beide kanten bestrijken met resterende olijfolie. Biefstukken in hete grillpan in 2-5 minuten naar wens rood, rosé of doorbakken grillen. Halverwege keren. Biefstuk serveren met salsa verde, ovenfrites en broccoli.

Tip:

Salsa verde smaakt ook heerlijk bij gebakken kipfilet of karbonade.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 380 kcal

eiwit 37 g

koolhydraten 7 g

vet 23 g

Gegrilde focaccia met geitenkaas en kervelsla

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes
8 eetlepels olijfolie extra vierge
2 eetlepels citroensap
zout en versgemalen zwarte peper
1 zakje verse kervel (15 g)
1 zak jonge bladsla (100 g biologisch)
2 focaccia's (afbakbrood)
250 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc) (Bettine Banc)
12 zwarte olijven zonder pit

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Sjalotjes pellen en snipperen. Dressing kloppen van 6 eetlepels olie, citroensap en zout en peper naar smaak. Sjalotjes door dressing mengen. Dikke steeltjes van kervel verwijderen, kervel grof hakken. In schaal kervel door sla mengen. Focaccia's doormidden snijden. Broodhelften aan beide zijden met rest van olie bestrijken. Grillpan verhitten. Focaccia in porties aan beide zijden krokant grillen. Geitenkaas over 3 gegrilde focacciahelften verbrokkelen. Dressing door sla mengen. Beetje salade voor garnering achterhouden, rest over geitenkaas verdelen. Belegde lagen focaccia op elkaar stapelen en afdekken met laatste broodhelft. Voorzichtig aandrukken en 'clubsandwich' diagonaal twee keer doormidden snijden. Sandwichdriehoekjes over vier borden verdelen en rest van salade ernaast scheppen. Garneren met zwarte olijven.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 775 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 68 g

vet 48 g

Gegrilde kalfsentrecote met salieboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 takjes verse salie (uit zakje Italiaanse kruidenmix à 20 g)

100 g zachte boter

1 limoen

zout en versgemalen peper

4 kalfsentrecotes (à ca. 200 g)

Keukenspullen

plasticfolie

keukenpapier

Bereiding

1. Salieblaadjes fijnhakken. Limoen uitpersen. In kommetje boter, salie, limoensap, zout en peper door elkaar roeren. Boter in baan op folie leggen en tot rolletje vormen. Kruidenboter ca. 30 minuten in koelkast laten opstijven.

2. Vlees met keukenpapier droogdeppen. Entrecotes op barbecue of in grillpan in 2-3 minuten per kant rosé bakken. Vlees met zout en peper bestrooien. Kruidenboter in 8 plakjes snijden. Op elke entrecote plakje kruidenboter leggen. Lekker met gepofte aardappel (met rest van kruidenboter) en een groene salade.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 620 kcal

eiwit 38 g

koolhydraten 1 g

vet 520 g

Gegrilde scholfilet met wortel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vis
Type grillen

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bos worteltjes
3 teentjes knoflook
5 eetlepels olijfolie
2 eetlepels grove mosterd
3 maal 200 gr scholfilets
zout en versgemalen peper

Keukenspullen
wok

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Wortels schoonmaken en schuin in lange, dunne plakken van ca. 1/2 cm dik snijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. In wok 3 eetlepels olie verhitten. Knoflook en wortels ca. 2 minuten op matig hoog vuur roerbakken, niet laten kleuren. 2 eetlepels water toevoegen en wortels in ca. 5 minuten zachtjes gaar smoren. Intussen mosterd mengen met rest van olie. Scholfilets in lengte halveren, bestrooien met zout en peper en aan beide kanten bestrijken met mosterd-oliemengsel. Scholfilets op bakplaat leggen en in ca. 4 minuten onder hete grill gaar roosteren, halverwege keren. Wortels op vier borden scheppen en schol ernaast leggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 240 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 2 g

vet 15 g

Gegrilde zalmfilet met kervelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje
1 dl witte wijn
2 eetlepels witte wijnazijn
1/2 pot visfond (a 380 ml)
4 eetlepels kervel (blikje)
1 bekertje crème fraîche (2 dl)
2 maal 2 zalmfilets (smal per 2 porties verpakt)
2 eetlepels olijfolie
(zee)zout
(versgemalen) peper
50 g koude boter
2 eetlepels limoensap

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Sjalotje pellen en snipperen. In sauspan sjalot met wijn, wijnazijn en fond in ca. 15 minuten tot helft laten inkoken. Kervel en crème fraîche toevoegen en geheel al roerend aan de kook brengen. Vuur laag draaien en saus warm houden. Grillpan verhitten tot gloeiend heet. Zalmfilets licht bestrijken met olie en bestrooien met zout en peper. Vis in 2-3 minuten per kant nèt gaar grillen (de kern mag glazig blijven). Boter in klontjes snijden en met staafmixer door kervelsaus kloppen. Saus met zout, peper en limoensap op smaak brengen. Lekker met pasta en broccoli met sinaasappelkruim.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 550 kcal

eiwit 28 g

koolhydraten 5 g

vet 46 g

Gehaktballetjes met tzatziki

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 stuks

1 snackkomkommer

zout

50 g pistachenoten

4 eetlepels olie

4 takjes munt

500 g rundergehakt

½ theelepel gemberpoeder

versgemalen peper

2 teentjes knoflook

2 bakjes Griekse roomyoghurt (à 150 g)

Keukenspullen

cocktailprikkers

Bereiding

1. Komkommer schillen, in lengte doorsnijden en met theelepel zaadjes verwijderen. Komkommer op grove rasp rasp en of in kleine stukjes snijden. Komkommer in zeef bestrooien met zout en ca. 20 minuten laten staan. Intussen pistachenoten pellen. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en pistachenoten kort bakken, daarna in stukjes hakken. Munt fijnhakken. In kom gehakt mengen met pistachenoten, helft van munt, gemberpoeder, zout en peper. Gehakt tot ca. 30 kleine balletjes vormen. Vocht met lepel uit komkommer drukken. Knoflook boven kom uitpersen. Yoghurt, komkommer en rest van munt erdoor roeren. Tzatziki op smaak brengen met zout en peper.

2. In koekenpan rest van olie verhitten en gehaktballetjes in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar bakken. Balletjes warm, lauw of koud serveren met prikkers en tzatziki.

Tip:

Tzatziki kunt u ook als dip serveren met Turks brood, stokbrood of repen rauwe bleekselderij en wortel en bloemkoolroosjes.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 70 kcal

eiwit 4 g

vet 6 g

Gehaktspiesjes met bosbessencompote

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

100 g (wijn)cervelaatworst (vleeswaren)

4 takjes peterselie

750 g rundergehakt

nootmuskaat

zout en peper

3 sjalotjes

1 eetlepel olie

150 g bosbessenjam

½ theelepel gemalen piment

2 eetlepels citroensap

cayennepeper

Keukenspullen

satéstokjes

Bereiding

1. Satéstokjes weken in bak koud water. Intussen cervelaatworst in stukjes snijden. Peterselie fijnhakken. In kom gehakt, cervelaatworst, peterselie, snufje nootmuskaat, zout en peper goed door elkaar kneden. Van gehakt 60 balletjes vormen, aan elk satéstokje 5 gehaktballetjes steken. Sjalotjes pellen en fijnsnippen. In pan olie verhitten. Sjalotjes al omscheppend in ca. 5 minuten glazig bakken. Jam erdoor roeren en op laag vuur verwarmen tot jam iets vloeibaar wordt. Piment en citroensap erdoor roeren. Compote op smaak brengen met zout en cayennepeper. Laten afkoelen.

2. Spiesjes met gehaktballetjes op barbecue in ca. 7 minuten rondom bruin en gaar roosteren. Serveren met bosbessencompote.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 440 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 17 g

vet 30 g

Geitenkaastruffels

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

100 g pistachenoten

1 citroen

1 takje rozemarijn

250 g zachte geitenkaas

1 teen knoflook

2 eetlepels walnotenolie

zout en versgemalen peper

Bereiding

Pistachenootjes pellen en heel fijn hakken. Overdoen in diep bord. Citroen schoonboenen en helft van schil eraf raspen. Rozemarijnnaaldjes van takje rissen en heel fijn hakken. Geitenkaas in kom doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Citroenrasp, rozemarijn, walnotenolie en zout en peper naar smaak erdoor mengen. Kaas tot ca. 12 balletjes rollen en balletjes door pistachenootjes rollen tot ze rondom bedekt zijn. Geitenkaastruffels op schaal leggen en minstens 1 uur in koelkast laten opstijven. Serveren met dikke sneden Franse boule.

bereiden 25 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 80 kcal

eiwit 4 g

vet 7 g

Gekarameliseerde witlof

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 maal 2 struikjes witlof

2 eetlepels boter

zout en peper

2 eetlepels fijne suiker

Bereiding

Witlof in smalle parten snijden. In koekenpan met antiaanbaklaag boter verhitten en witlof ca. 3 minuten bakken. Zout, peper en suiker en eventueel wat water toevoegen en witlof op hoog vuur nog ca. 3 minuten roerbakken tot groente beetgaar en lichtbruin is.

bereiden 10 min.

Gele-rijstparels

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

15 stuks

150 g gele rijst (pak)

1 bosuitje

1 cm gemberwortel

1 teentje knoflook

300 g half-om-halfgehakt

1 el red chilisaus (flesje)

1 el maizena

½ dl ketjap asin

Keukenspullen

stoompan

Bereiding

1. Rijst in kom met ruim water ca. 1 uur laten weken. Intussen bosuitje schoonmaken en fijnsnipperen. Gember schillen en boven kom fijn raspen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Gehakt, bosui, chilisaus en maizena toevoegen en alles goed mengen. Gehakt tot 15 balletjes vormen.

2. In stoompan ruim water aan de kook brengen. In zeef rijst laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. Rijst overdoen in diep bord en gehaktballetjes erdoor rollen tot ze rondom bedekt zijn met rijstkorrels, iets aanduwen. Balletjes met rijst in stoommandje leggen en boven kokende water in ca. 25 minuten afgedekt gaar stomen. Ketjap in kommetje schenken. Rijstparels op schaal leggen en serveren met ketjap.

Tip:

In plaats van een stoompan kunt u ook een pan gebruiken waar u een vergiet in hangt. Laat tussen het vergiet en het water minimaal 2 cm ruimte. Sluit de pan af met een deksel.

bereiden 45 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 90 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 9 g

vet 4 g

Gemarineerd kersencakeje

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot kersen (zonder pit 370 g)
1 dl bessenjenever (slijter)
1 bakje ricotta (250 g)
2 eieren
2 eetlepels custardpoeder
150 g witte basterdsuiker
1 eetlepel balsamicoazijn
boter om in te vetten

Keukenspullen

soufflévormpjes inh. ca. 1 dl

Bereiding

1. Kersen boven pan afgieten. In kom kersen met bessenjenever mengen en ca. 30 minuten laten marinieren. Met schuimspaan kersen uit jenever nemen (marinade bewaren) en kersen op keukenpapier laten uitlekken. Oven voorverwarmen op 175 °C. In keukenmachine (of in kom met mixer) ricotta, eieren, custardpoeder en 100 g basterdsuiker tot glad beslag mengen. Vormpjes goed invetten. Kersen dicht tegen elkaar aan op bodem leggen. Ricottabeslag erop scheppen. In midden van oven ricottacakejes in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken. Intussen in pan kersenvocht, marinade, rest van suiker en azijn in 5-8 minuten tot siroop laten inkoken. Cakejes uit oven ca. 5 minuten in vormpjes laten afkoelen, groot bord erop leggen en voorzichtig omkeren. Cakejes verder laten afkoelen tot lauwwarm.

2. Op vier bordjes ricottacakeje leggen met kersen naar boven. Beetje siroop erover schenken, rest van siroop rond cakejes druppelen.

bereiden 45 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 53 g

vet 9 g

Gemarineerde artisjokharten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 blikken artisjokharten (à 400 g)

1 zakje tijm (a 15 g)

½ bakje platte peterselie (a 20 g)

1 citroen (schoongeboend)

150 ml olijfolie extra vierge

3 tenen knoflook (fijngesneden)

Bereiding

Laat de artisjokharten uitlekken in een zeef. Ris van de tijm de blaadjes van de takjes en haal bij de peterselie de blaadjes van de steeltjes. Leg de kruiden in een schaal. Halveer de citroen en snijd 1 helft in plakjes. Pers de andere helft boven de kruiden uit. Roer de olie erdoor en voeg peper en zout naar smaak toe. Schep de artisjokharten, de knoflook en de plakjes citroen erdoor. Laat de artisjokken 1 uur afgedekt staan, schep af en toe om. Leg de artisjokken op een schaal. Schenk de marinade over de artisjokken.

Tip:

U kunt de artisjokken 24 uur ochtends marineren. Bewaar afgedekt in de koelkast.

bereiden 5 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 19 g

vet 2 g

Gemarineerde asperges met garnalen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo witte asperges
zout
1 limoen
1 teentje knoflook
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 dl Italiaanse olijfolie extra vierge
versgemalen peper
1 zakje rucola (sla 30 g)
1 bakje Hollandse garnalen (100 g)

Keukenspullen
keukenmachine
lage ovenschaal doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

1. Asperges schillen van vlak onder kopje naar beneden. Houtachtige uiteinden eraf snijden. In aspergepan asperges met kopjes omhoog (of in wijde pan) in kokend water met zout ca. 10 minuten koken. Van vuur af asperges ca. 20 minuten afgedekt laten staan. Intussen limoen schoonboenen en groene schil eraf raspen. Halve limoen uitpersen. Knoflook pellen en hakken. In keukenmachine basilicum, knoflook, 1 eetlepel limoensap en olie tot gladde marinade mengen. Limoenschil erdoor roeren en zout en peper naar smaak toevoegen. Overdoen in lage ovenschaal. Asperges uit pan nemen, laten uitlekken en in marinade leggen, marinade erover scheppen. Asperges in marinade laten afkoelen, af en toe omwentelen. In zeef garnalen afspoelen en laten uitlekken.

2. Rucola in stukken scheuren en over vier borden verdelen. Asperges uit marinade met kopjes naar één kant op borden leggen. Garnalen erover verdelen. Beetje marinade erover druppelen. Serveren met ciabatta.

bereiden 55 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 285 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 7 g
vet 26 g

Gemarineerde garnalen met pandanrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak gepelde tijgergarnalen (500 g diepvries)

1 rode peper

2 teentjes knoflook

4 limoenen

3 bosuitjes

1 zakje verse koriander (15 g)

1 eetlepel suiker

400 g pandanrijst

2 eetlepels olie

2 eetlepels Thaise vissaus

Keukenspullen

keukenpapier

Bereiding

1. Garnalen ontdooien volgens gebruiksaanwijzing. Peper schoonmaken en fijnhakken. Knoflook pellen en fijnhakken. Limoenen halveren en 4 helften uitpersen. Bosuitjes schoonmaken en schuin in dunne ringen snijden. Blaadjes van koriander plukken en blad grof hakken. Marinade maken van limoensap, suiker, peper en knoflook. Garnalen hierin 10 minuten marineren. Intussen rijst bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

2. In koekenpan olie verhitten. Garnalen uit marinade halen, marinade bewaren. Garnalen droogdeppen met keukenpapier en al omscheppende 2 minuten bakken. Halve limoenen op snijkant bij garnalen in pan leggen en nog ca. 2 minuten bakken, tot garnalen mooi roze en limoenen aan snijkant lichtbruin zijn. Uit pan nemen en warmhouden. Marinade bij bakvet in pan schenken. Vissaus en 3-4 eetlepels water toevoegen, al roerende verhitten. Rijst, bosuitjes, koriander en garnalen nog even bakken. Limoenen aan tafel over gerecht uitknippen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 555 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 89 g

vet 8 g

Gemarineerde haring met tomaat

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 rode ui
2 tomaten
4 takjes dille
4 maatjesharingen
4 eetlepels witte wijnazijn
1 eetlepel suiker
3 eetlepels olijfolie
½ theelepel gemalen piment
1 theelepel mosterd
zout en versgemalen peper

Bereiding

1. Ui pellen en in dunne ringen snijden. Tomaten wassen, in vieren snijden en zaadjes verwijderen. Vruchtvlees in reepjes snijden. Dille fijnhakken. Staartje en laatste graatjes van haringen verwijderen en haringen schuin in repen van ca. 1 cm dik snijden. In schaal azijn, suiker, olijfolie, piment, mosterd en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Haring, uiringen, tomaat en dille voorzichtig door dressing scheppen. Afgedekt minstens 4 uur (liefst 1 dag) in koelkast laten marineren.

2. Haring nogmaals omscheppen en op buffet zetten.

bereiden 25 min. wachten 4 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 145 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 4 g
vet 10 g

Gemarineerde kalkoenspiesjes met nectarinecompote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels Zaanse mosterd
2 theelepels honing
4 eetlepels sinaasappelsap
6 eetlepels olijfolie
500 g kalkoenfilet à la minute (8 lapjes)
4 nectarines
1 sjalot
zout en versgemalen peper
½ zakje verse munt (à 15 g)

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

1. In kom mosterd, honing, sinaasappelsap en 4 eetlepels olie tot marinade kloppen. Kalkoenfilets in lengte halveren, in kom doen. Helft van marinade door kalkoenfilet scheppen. In koelkast ca. 20 minuten laten marineren. Intussen nectarines schillen en vruchtvlees in blokjes snijden. Sjalot pellen en fijnsnipperen. In koekenpan rest van olie verhitten en sjalot ca. 1 minuut fruiten. Nectarineblokjes en rest van marinade toevoegen, 1 minuut al omscheppend meebakken. Compote op smaak brengen met zout en peper. Blaadjes van munt erboven fijn knippen. Compote omscheppen en overdoen in schaal.

2. Satéstokjes in bak met koud water weken. Kalkoenfilet uit marinade nemen, laten uitlekken. Vlees aan stokjes rijgen en bestrooien met peper. Kalkoenspiesjes op barbecue of grillpan in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar roosteren. Serveren met lauwwarme nectarinecompote en witte rijst.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 290 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 20 g
vet 14 g

Gemarineerde witlof met zalmcrème

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 maal 2 struikjes witlof
3 sjalotjes
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
2 limoenen
1 dl olijfolie
2 maal 100 g gerookte zalmfilet
6 gedroogde tomaatjes (potje)
125 g verse roomkaas met kruiden

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Van elk struikje witlof 8 mooie blaadjes loshalen. Sjalotjes pellen en snipperen. Kruidenblaadjes van takjes rissen en fijn hakken. Limoenen halveren. 1 limoenhelft apart houden, rest uitpersen. In schaal sjalotjes, kruiden, olie en 3 eetlepels limoensap door elkaar roeren. Witlof erdoor scheppen en minstens 1 uur in koelkast laten marinieren. Zalmfilet en 4 tomaten in stukken snijden. In keukenmachine zalmfilet, tomaatstukken, roomkaas en 1 eetlepel limoensap tot gladde crème pureren. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Limoenhelft in vieren snijden en in dunne plakjes. Rest van tomaten in flinterdunne reepjes snijden. Witlofblaadjes uit marinade nemen en op platte serveerschaal rangschikken. Zalmcrème in witlofblaadjes scheppen en garneren met limoenpartjes en tomaatreepjes.

bereiden 25 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 285 kcal

eiwit 110 g

koolhydraten 15 g

vet 21 g

Gemarineerde zoetzure uien

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote uien
2 citroenen
3 eetlepels olie
2 eetlepels gembersiroop
1 theelepel koenjit
2 theelepels zwarte peperkorrels
2 laurierblaadjes

Keukenspullen
kleine weckpot inhoud ca. 3/4 liter

Bereiding

Uien pellen en in dunne partjes van gelijke grootte snijden. Partjes in weckfles leggen. Citroenen uitpersen. In kommetje citroensap, olie, gember siroop en koenjit door elkaar kloppen. Mengsel over uienpartjes schenken en met peperkorrels erdoor scheppen. Laurierblaadjes laurier tussen uien steken, weckfles afsluiten en minstens 4 uur laten staan; af en toe omscheppen. Zoetzure uien tot gebruik in weckfles in koelkast bewaren. Uien zijn ongeveer 4 dagen houdbaar. Lekker bij Indische gerechten of door salades

bereiden 10 min. wachten 4 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 65 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 7 g
vet 4 g

Gepeperde zeewolf met rozemarijnboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 takjes rozemarijn
125 g gezouten boter (op kamertemperatuur)
4 eetlepels 4-seizoenenpeper (hele korrels, navuldoosje)
2 maal 2 zeewolffilets
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels droge sherry

Keukenspullen
plasticfolie
aluminiumfolie

Bereiding

1. Naaldjes van takjes rozemarijn rissen en heel fijn hakken. In kom rozemarijn door 100 g boter roeren. Rozemarijnboter op stuk plasticfolie scheppen en er dikke rol van vormen. Folie strak om boterrol wikkelen, tot gebruik in koelkast bewaren. Peperkorrels in vijzel of met onderkant van zware pan pletten en op plat bord strooien. Zeewolffilets inwrijven met zout en stevig in peper drukken.

2. In koekenpan olie verhitten. Vis aan beide kanten in ca. 4 minuten lichtbruin en gaar bakken. Vis op warm bord leggen en onder aluminiumfolie warm houden. Sherry bij bakvet schenken en hiermee aanbaksels losmaken. Met garde rest van boter erdoor kloppen. Rozemarijnboter uit folie nemen en er 4 dikke of 8 dunne plakken van snijden. Vis over vier borden verdelen, saus erover lepelen. Op elke zeewolffilet plakje(s) rozemarijnboter leggen. Lekker met doperwtjes en gebakken aardappelen.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 445 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 0 g
vet 34 g

Gepocheerde kalfsoester

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rundvleesbouillontabletten
200 g cantharellen (paddestoelen)
2 sjalotjes
175 g roomboter
kerriepoeder
2 eetlepels droge witte wijn
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 dl vleesfond (pot a 380 ml)
2 stuks knolselderij
(zee)zout
4 kalfsoesters
peper
1 eetlepel olijfolie

Keukenspullen
staafmixer
blender

Bereiding

1. In pan 7 1/2 dl water met bouillontabletten aan de kook brengen. Cantharellen voorzichtig schoonvegen. Uiteinde van steeltjes verwijderen, restjes bewaren voor saus. Cantharellen in stukjes snijden. Sjalotjes pellen en fijn snipperen. In koekenpan 25 g boter verhitten en hierin helft van sjalot en cantharelrestjes fruiten. Mespunt kerriepoeder even meebakken, afblussen met witte wijn. Crème fraîche erdoor roeren, vleesfond en 2 1/2 dl bouillon toevoegen. Saus in ca. 20 minuten tot de juiste dikte laten inkoken en door fijne zeef in andere steelpan schenken.
2. Intussen knolselderij schillen. Een knolselderij in grove, gelijkmatige stukken snijden. Andere knolselderij in plakken snijden en vervolgens in dunne repen. Stukken knolselderij in pan met weinig water met zout in ca. 15 minuten beetgaar koken. Afgieten en in zeef laten uitlekken. Op dezelfde wijze knolselderijrepen in ca. 10 minuten beetgaar koken.
3. Kalfsoesters in plakjes van 1/2 cm dik snijden en ca. 10 minuten op kamertemperatuur laten komen. Intussen knolselderijstukken met 100 g boter in blender of keukenmachine glad pureren. Op smaak brengen met zout en peper. In pan 25 g boter smelten, knolselderijreepjes hierin zachtjes stoven. Knolselderijpuree en cantharelsaus al roerend opnieuw verwarmen.
4. Rest van bouillon in hapjespan schenken en stevig op smaak brengen met zout en peper. Pan op laag vuur (op vlamverdelers) zachtjes verwarmen tot ca. 50 °C. Plakjes kalfsvlees in lauwe bouillon laten glijden en in ca. 3 minuten gaar pochieren. Met schuimspaan uit bouillon nemen en warm houden.
5. In koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten en cantharellen op hoog vuur 1 minuut roerbakken. Na 30 seconden rest van sjalot nog 1 minuut meebakken. Cantharellen bestrooien met zout en peper.

Gepocheerde kalfsoester

6. Knolselderijpuree op vier voorverwarmde borden scheppen. Plakjes kalfsoester, reepjes knolselderij en cantharellen erover verdelen. Cantharellensaus met staafmixer schuimig kloppen en over kalfsvlees schenken.

bereiden 1 u. 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 605 kcal

eiwit 33 g

koolhydraten 13 g

vet 46 g

Gepofte bietjes met knoflookroomkaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel bloemenhoning (biologisch)
2 eetlepels zonnebloemolie (biologisch)
zwarte peper (gemalen biologisch)
zout
4 voorgekookte bietjes (biologisch)
1 potje roomkaas met knoflook (150 g biologisch)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In kom marinade kloppen van honing, olie, peper en zout. Bieten door marinade wentelen en per stuk verpakken in vel aluminiumfolie. Bietjes in 10-15 minuten in de oven warm laten worden. Pakketjes 5 minuten voor het einde van de baktijd openen en roomkaas over bietjes verdelen. Opeengevouwen pakketjes nog 5 minuten in de oven plaatsen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 210 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 12 g
vet 16 g

Gerookte forelfilet met venkel-dragonsalsa

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 venkel
2 tomaten
16 zwarte olijven zonder pit
1 zakje verse dragon (15 g)
3 eetlepels citroensap
1 eetlepel olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
zout en versgemalen zwarte peper
4 gerookte forelfilets

Bereiding

1. Venkel schoonmaken en in piepkleine blokjes snijden. Venkelblokjes in vergiet doen en overgieten met kokend water. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Olijven in ringetjes snijden. Enkele takjes dragon voor garnering achterhouden, rest fijn knippen. In kom venkel mengen met tomaat, olijven, dragon, citroensap, olie en zout en peper naar smaak. Venkelsalsa tot gebruik afgedekt op koele plek bewaren.

2. Forel over vier bordjes verdelen. Salsa op forel scheppen, garneren met takjes dragon. Lekker met sneetjes warme ciabatta.

Tip:

Vervang de dragon eventueel door kervel, of de forel door gerookte palingfilet.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 190 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 1 g

vet 10 g

Geroosterde appel met koriandersorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 stevige appels (Granny Smith)

1 zakje verse koriander (15 g)

½ eetlepel appelstroop

3 eetlepels poedersuiker

Keukenspullen

keukenmachine

bakpapier

ijsbolletjeslepel

Bereiding

1. Appels wassen en 2 appels in vieren snijden, klokhuisen verwijderen en in stukjes snijden. Stukjes in open diepvriesbak in diepvries in ca. 1 uur bijna laten bevriezen.

2. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Van appel klokhuis eruit steken en in 8 dunne plakken snijden. Bakplaat bekleden met bakpapier en plakken naast elkaar erop leggen. Bakplaat ca. 10 cm onder grill schuiven en appel 2 à 3 minuten roosteren. Plakken bestrijken met appelstroop en in nog 1 à 2 minuten bruin roosteren. Uit grill direct bestuiven met poedersuiker. In kommetje 2 eetlepels poedersuiker oplossen in 2 eetlepels water. In keukenmachine stukjes appel met koriander en suikersiroop tot sorbet pureren. Plakken appel op vier borden leggen. Met ijsbolletjeslepel bolletjes koriandersorbet ernaast scheppen.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 80 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 19 g

vet 0 g

Geroosterde varkenshaasmedaillons met gemberroom

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 cm gemberwortel
1 limoen
1 kleine rode peper
1/2 zakje verse knoflookbieslook (a 20 g)
1 bekertje slagroom (125 ml)
1 eetlepel gembersiroop
zout en versgemalen peper
2 varkenshaasjes
2 eetlepels olijfolie extra vierge

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

1. Gember schillen en raspen (of heel fijn hakken). Limoen schoonboenen en schil raspen. Limoen uitpersen. Zaadjes uit peper verwijderen en peper heel fijn hakken. Bieslook fijn knippen. In kom slagroom stijf kloppen met gembersiroop. Gember, limoenschil, peper en bieslook erdoor scheppen. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Varkenshaasjes in plakken van ca. 2 1/2 cm dik snijden. In diep bord limoensap en olie door elkaar kloppen, varkenshaasmedaillons erdoor wentelen en in ca. 30 minuten in marinade op kamertemperatuur laten komen.

2. Grillpan verwarmen tot gloeiend heet. Varkenshaasmedaillons in ca. 5 minuten bruin en van binnen net gaar roosteren. Medaillons op vier warme borden leggen en gemberroom eraan scheppen. Serveren met roergebakken spitskool.

bereiden 25 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 310 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 2 g
vet 20 g

Geroosterde wintergroenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

450 g spruitjes
2 winterwortels (ca. 500 g)
2½ cm verse gemberwortel
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olie
400 g rijst
150 g gezouten cashewnoten
3 bosuitjes
1 dl oosterse chilisaus
2 eetlepels sojasaus

Keukenspullen
ovenschaal ca. 30 x 40 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225°C of gasovenstand 5. Spruitjes schoonmaken, wassen en grote exemplaren halveren. Wortels schoonmaken en in plakjes snijden. Gember schillen en fijnhakken. Knoflook pellen en fijnhakken. Wortels, spruiten, knoflook en gember met olie in ovenschaal omscheppen. In midden van oven groenten in ca. 25 minuten beetgaar roosteren, af en toe omscheppen. Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Cashewnoten grof hakken. Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden. In kom chilisaus, sojasaus en bosui door elkaar roeren. Cashewnoten door rijst scheppen. Rijst over vier borden verdelen. Chilisaus door groenten mengen en groenten naast rijst scheppen.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 695 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 102 g
vet 27 g

Geroosterde-paprikaroom met kaasstengels en salade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode paprika's
2 theelepels Italiaanse kruiden
zeezout
versgemalen peper
¾ dl olijfolie extra vierge
2 blaadjes witte gelatine
½ sinaasappel
125 ml slagroom
50 g parmezaanse kaas (stukje)
1 eetlepel bloem
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 zakje verse kervel (15 g)
½ eetlepel olie om in te vetten

Keukenspullen
keukenmachine
bakpapier
mini-broodvormpjes

Bereiding

1. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika's schoonmaken en in vieren snijden. Op bakplaat leggen en Italiaanse kruiden, zout en peper erover strooien. Besprenkelen met 2 eetlepels olijfolie. Paprika ca. 10 cm onder grill schuiven en in ca. 5 minuten gaar roosteren. Intussen gelatine in ruim koud water ca. 5 minuten weken. In keukenmachine paprika pureren. Breng op smaak met zout en peper. Sinaasappel uitpersen. 2 eetlepels sap verwarmen. Gelatine uitknijpen en van vuur af in sap oplossen. Gelatinemengsel door paprika roeren. Iets laten afkoelen. Slagroom lobbijg kloppen en paprika erdoor spatelen. Vormpjes invetten en paprikaroom erover verdelen. In koelkast in ca. 1 1/2 uur laten opstijven. Intussen oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Kaas raspen. Bloem zeven en door kaas scheppen. Bakplaat bekleden met bakpapier en geraspte kaas in repen van 2 x 25 cm erop scheppen, in ca. 3 minuten goudbruin bakken. Afkoelen.

2. Op elk vormpje bordje zetten, keren en paprikaroom op bordjes laten glijden. In ca. 15 minuten op kamertemperatuur laten komen. In keukenmachine basilicum en rest van olijfolie pureren tot fijne groene olie. In kom 1 eetlepel basilicumolie met 1/2 eetlepel sinaasappelsap tot dressing kloppen. Kervel er luchtig door scheppen. Beetje basilicumolie op paprikaroom druppelen. Kervelsalade ernaast scheppen en kaasrepen ertegenaan

bereiden 40 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 345 kcal
eiwit 7 g

Geroosterde-paprikaroom met kaasstengels en salade

koolhydraten 8 g

vet 32 g

Gestoofd rundvlees met bamboespruiten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type -	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g shii-takes (paddestoelen)
150 g peultjes
1 teentje knoflook
2 bosuitjes
1 blikje bamboescheuten (230 g)
1 zakje verse koriander (15 g)
400 g biefstuk
5 el olie
1 el Thaise vissaus
1 el chilisaus
1 el vloeibare bouillon
1 el maizena

Keukenspullen
keukenpapier
aluminiumfolie

Bereiding

Shii-takes schoonwrijven met keukenpapier en in plakken snijden. Peultjes afhaken en diagonaal doormidden snijden. Knoflook pellen en fijnhakken. Bosuitjes schoonmaken en schuin in stukken snijden. Bamboe laten uitlekken. Blaadjes van koriander plukken. Biefstuk in dunne plakken snijden, plakken halveren. In koekenpan of wok olie verhitten. Biefstuk in ca. 2 minuten rondom dichtschroeien. Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie warm houden. In bakvet knoflook en bosuitjes fruiten. Eventueel nog 1 lepel olie toevoegen. Shii-takes, peultjes en bamboe toevoegen en 2 minuten al omscheppend bakken. Vissaus, chilisaus, bouillon en 2 dl kokend water erbij schenken. Maizena losroeren met eetlepel water. Maizenapapje en plakjes biefstuk door groenten scheppen en het geheel nog 2 minuten doorwarmen om de saus te laten binden. Royaal bestrooien met koriander. Serveren met eiermie of witte rijst.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 255 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 8 g
vet 13 g

Gestoomde andijvierolletjes met shii-takes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 krop andijvie (middelgroot)
200 g shii-takes (paddestoelen)
4 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
1 eetlepel droge sherry
(zee)zout
(versgemalen) peper

Keukenspullen
wok met stoommandje

Bereiding

1. Krop andijvie in zijn geheel in ruim water wassen en goed droog slaan. Bladeren losmaken en stugge steelaanzet wegsnijden. Op aanrecht 8 stapeltjes van elk 3-4 andijviebladeren maken. Shii-takes schoonvegen en in plakjes snijden. In wok helft van olie verhitten en shii-takes op hoog vuur al omscheppend bruinbakken. Afblussen met sherry, op smaak brengen met zout en peper. Shii-takes op andijviestapeltjes leggen, bladeren losjes oprollen. Rolletjes in stoommandje of op bord leggen. Rest van olie erover sprenkelen en bestrooien met zout en peper.

2. Stoomrekje in wok plaatsen. Wok tot 2 cm onder rekje vullen met water, aan de kook brengen. Stoommandje of bord op rekje plaatsen en deksel op wok leggen. Andijvierolletjes in 10-15 minuten beetgaar stomen. Serveren bij geroosterd vlees of kip.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 100 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 1 g
vet 10 g

Gestoomde visbroodjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 stuks

½ pak witbroodmix (à 500 g)

1 theelepel suiker

3 eetlepels olie

4 sjalotjes

1 teentje knoflook

1 cm gemberwortel

½ limoen

300 g kabeljauwfilet

1½ theelepel gemalen komijn (djinten)

2 eetlepels ketjap manis

Keukenspullen

stoompan

wok

bakpapier

Bereiding

1. In kom broodmix met suiker, 1 eetlepel olie en 1 1/2 dl handwarm water volgens gebruiksaanwijzing tot deeg kneden en ca. 10 minuten laten rijzen. Sjalotjes en knoflook pellen en fijnhakken. Gemberwortel schillen en fijnhakken. Limoen uitpersen. Kabeljauw in blokjes snijden. In wok rest van olie verhitten en sjalot, knoflook, gember en komijn ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Kabeljauw, sap en ketjap erdoor scheppen en ca. 3 minuten zachtjes meebakken. Laten afkoelen. Van gerezen deeg 16 balletjes vormen en elk balletje uitrollen tot rond lapje deeg. 1/2 Eetlepel visvulling op midden van deeg scheppen, deegrand vochtig maken en om vulling heen vouwen tot bal. Op zelfde wijze nog 15 visbroodjes maken en met sluiting naar beneden op bakpapier leggen, met licht vochtige theedoek afdekken en ca. 30 minuten laten rijzen.

2. In stoompan ruim water aan de kook brengen. Helft van visbroodjes op bakpapier in stoommandje leggen en afgedekt in ca. 15 minuten gaar stomen. Op zelfde wijze rest gaar stomen.

bereiden 50 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 100 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 13 g

vet 2 g

Gestoomde vispakketjes met paksoi en sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 teentjes knoflook
4 cm gemberwortel
1 sinaasappel
2 theelepels grove mosterd
1 eetlepel (roerbak)olie
zout en versgemalen peper
1 struikje Shanghai paksoi
2 zalmfilets

Keukenspullen
wok met stoommandje
rollade (opbind)touw
bakpapier

Bereiding

1. Knoflook pellen en fijnhakken. Gemberwortel schillen en fijnhakken. Sinaasappel schoonboenen en schil fijn raspen. Sinaasappel uitpersen. Sap met knoflook, gember, mosterd en olie door sinaasappelrasp mengen. Marinade op smaak brengen met zout en peper. Paksoi in dunne reepjes snijden, wassen en laten uitlekken. Zalm met zout en peper bestrooien. Twee vellen bakpapier van 40 x 60 cm op elkaar leggen, zalm in midden leggen. Vis bestrijken met helft van marinade, helft van paksoireepjes erover verdelen. Papier tot pakketje dichtvouwen, met naad naar boven zodat vocht niet kan weglekken. Pakketjes dichtbinden met stukje touw. Op dezelfde manier tweede vispakketje maken.

2. Stoomrekje in wok plaatsen. Wok tot 2 cm onder rekje vullen met water, aan de kook brengen. Vispakketjes op stoomrekje leggen (pakketjes mogen beslist niet met water in aanraking komen). Deksel op wok leggen en vispakketjes in ca. 15 minuten gaar stomen. Zo nodig tussentijds water bijvullen. Serveren met gestoomde pandanrijst en oosterse komkommersalade.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 350 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 9 g
vet 25 g

Gevulde forel met venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kleine venkelknol
1 sinaasappel
1 zakje verse bieslook (25 g)
(zee)zout
versgemalen peper
50 g verse roomkaas met kruiden
2 forellen
½ visbouillontablet
1 dl koksroom (pakje à 2 dl)

Keukenspullen
magnetronfolie
magnetronschaal inhoud 2 liter

Bereiding

Venkel schoonmaken, enkele takjes groen bewaren voor garnering. Venkel in lengte halveren en met kaasschaaf in flinterdunne plakjes schaven. Sinaasappel schoonboenen, schil eraf raspen en sinaasappel uitpersen. Bieslook fijn knippen. Helft van sinaasappelrasp en bieslook door venkel scheppen. Venkel in magnetronschaal scheppen, bestrooien met zout en peper. Rest van sinaasappelrasp en bieslook door verse roomkaas mengen. Buikholten van forellen bestrooien met zout en peper, roomkaasmengsel erin uitstrijken. Gevulde forellen op venkel leggen. Schaal afdekken met magnetronfolie. In magnetron forellen 8-10 minuten verwarmen op ca. 600 Watt. Uit magnetron forellen nog ca. 2 minuten laten nagaren. Intussen vrijgekomen vocht in magnetronschaaltje schenken, bouillontablet erboven verkruiden. Koksroom en sinaasappelsap erdoor roeren en saus 1-2 minuten op vol vermogen in magnetron verwarmen. Forel en venkel over twee borden verdelen, garneren met saus en venkelgroen. Lekker met aardappelpuree.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 260 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 4 g
vet 15 g

Gevulde kerstkransjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 stuks

125 g mascarpone (bak a 250 g)

1 eetlepel poedersuiker

1 theelepel kaneel

1 pakje amandelkerstkransjes (koekjes)

Bereiding

In kom mascarpone los roeren met poedersuiker en kaneel. Wat kaneelroom op amandelkerstkransjes scheppen, tweede kerstkransje erop drukken.

bereiden 10 min.

Gevulde minipaprika's met stoneleekrisotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zakje stoneleeks
1 eetlepel boter of margarine
100 g risottorijst
3 theelepels vloeibare bouillon met tuinkruiden
6 cherrypaprika's
½ zakje hazelnoten (à 65 g)
25 g geraspte Parmezaanse kaas
3 eetlepels zure room

Keukenspullen
kleine lage ovenschaaltjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Stoneleeks in stukjes snijden. In pan boter verhitten. Stoneleeks ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Rijst ca. 1 minuut zachtjes meebakken tot korrels glanzen. Bouillon en 3 dl water toevoegen en rijst in ca. 20 minuten heel zachtjes gaarkoken, regelmatig roeren. Intussen paprika's wassen, kapjes eraf snijden en zaadlijsten verwijderen. In pan met ruim kokend water paprika's in ca. 3 à 4 minuten beetgaar koken. Paprika's in zeef goed laten uitlekken. Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren. Helft van hazelnoten, kaas en zure room door risotto roeren. Paprikaatjes hoog opvullen met risotto en in elk ovenschaaltje 3 paprikaatjes zetten. Op elk paprikaatje theelepeltje zure room scheppen. Rest van hazelnoten en kaas erover verdelen. Paprikaatjes in midden van oven in ca. 10 minuten goudbruin en gaar laten worden.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 480 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 50 g
vet 25 g

Gevulde paprika met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g aardappelen
200 ml kraanwater
2 rode paprika's
3 bosuitjes
8 zwarte olijven zonder pit
100 g zachte geitenkaas
100 g tapenade van zongedroogde tomaten (potje)

Keukenspullen
magnetronschaal doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

1. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Doe de aardappelblokjes met het water in de magnetronschaal en dek af. Laat in ca. 2 min. op vol vermogen (800 Watt) in de magnetron beetgaar worden. Laat de magnetronschaal afgedekt ca. 2 min. staan.
2. Halveer de paprika. Snijd de bosuitjes in stukjes van 1 cm. Snijd de olijven in vieren en de geitenkaas in stukjes. Giet de aardappelen af.
3. Vul de paprika's met het mengsel en zet ze in de magnetron schaal. Schep 1 el tapenade per paprika uit het potje en bewaar dit. Schep de olijven, aardappelen, geitenkaas, bosui en de rest van de tapenade door elkaar. Roer het water door de rest van de tapenade en schenk dit op de bodem van de magnetronschaal. Laat de paprika's in de magnetron in ca. 8 min. op vol vermogen gaar worden.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 435 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 42 g
vet 23 g
waarvan verzadigd 10 g
natrium 720 mg
vezels 7 g

Gevulde sardinefilets

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vis
Type Borrel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
12 stuks

1 bosuitje
6 zongedroogde tomaten op olie
2 teentjes knoflook
2 takjes munt
2 bakjes gemarineerde sardinefilet (à 100 g)

Keukenspullen
cocktailprikkers
keukenpapier

Bereiding

Bosuitje schoonmaken en in smalle ringen snijden. Tomaten in kleine stukjes snijden. Knoflook pellen en uitpersen. Munt fijn knippen. In kom bosui, tomaat, knoflook en munt door elkaar scheppen. Sardinefilets droogdeppen met keukenpapier en openvouwen. Ui-tomatenmengsel erop scheppen en visjes weer dichtklappen. Filets eventueel met cocktailprikker vastprikken en op schaal leggen.

Tip:

In plaats van munt kunt u ook andere verse kruiden als dille of bieslook gebruiken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 40 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 1 g
vet 3 g

Gevulde varkensfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 sneetje oud witbrood
1 zakje verse peterselie (30 g)
½ zakje verse bieslook (a 25 g)
75 g verse roomkaas
2 eetlepels mosterd
zout en peper
6 varkensfiletlapjes (a ca. 100 g)

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

1. Cocktailprikkers weken in koud water. Korstjes van brood snijden en brood boven kom verkrumelen. Peterselie en bieslook erboven fijn knippen. Roomkaas en mosterd erdoor mengen. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Varkensfiletlapjes vanaf de rand in de lengte insnijden. Roomkaasvulling erin scheppen en filetlapjes dichtsteken met cocktailprikkers.

2. Filet bestrooien met peper en op barbecue in ca. 10 minuten bruin en gaar roosteren, halverwege keren. Bestrooien met zout.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 3 g
vet 11 g

Gnocchi met kalfsoester

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

50 g roomboter

takjes salie (uit zakje Italiaanse-kruidenmix a 20 g)

500 g gnocchi di patate

150 g panklare snijbonen

2 kalfsoesters

Bereiding

In grote pan water met zout aan de kook brengen. Van boter 1 eetlepel achterhouden, rest in steelpan op laag vuur laten smelten. Steeltjes van salie verwijderen, blad in reepjes snijden en door gesmolten boter mengen. Gnocchi in pan kokend water laten glijden, snijboontjes toevoegen en water opnieuw aan de kook brengen. Gnocchi in ca. 5 minuten gaar koken (gnocchi komen dan bovendrijven). Afgieten en warmhouden. Intussen in ruime koekenpan 1 eetlepel boter verhitten, kalfsoesters in ca. 7 minuten aan beide zijden bruin en van binnen rosé bakken. Gnocchi en snijbonen over twee borden verdelen, kalfsoester ernaast leggen. Warme salieboter erover schenken en bestrooien met versgemalen zwarte peper.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 685 kcal

eiwit 37 g

koolhydraten 71 g

vet 27 g

Gnocchi met rucola

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

375 g gnocchi di patate (pastaspecialiteit pak a 250 g)

1/2 zak rucolasla (a 75 g)

4 eetlepels boter

versgemalen zwarte peper

Bereiding

In grote pan gnocchi in ca. 5 minuten gaar koken. In zeef laten uitlekken. Rucola grof snijden, boter laten smelten en met peper naar smaak door gnocchi mengen. Lekker met basilicumsaus.

bereiden 5 min.

Gnocchi met tomaat en groene kool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje cherrytomaatjes (250 g)
2 teentjes knoflook
1 zakje verse basilicum (15 g)
6 eetlepels olijfolie
1 pak Gnocchi di patate (500 g)
zout
1 zak panklare groene kool (300 g)
versgemalen peper
150 g rookkaas (in plakjes)

Keukenspullen
ovenschaal
wok

Bereiding

1. Tomaatjes wassen, in vieren snijden en in kom doen. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Basilicumblaadjes in kleine stukken scheuren. Knoflook, basilicum en 3 eetlepels olijfolie door tomaten scheppen en ca. 2-4 uur laten staan.

2. In grote pan met water en zout gnocchi koken volgens gebruiksaanwijzing. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen in wok 3 eetlepels olijfolie verhitten en kool in ca. 5 minuten al omscheppend beetgaar bakken. Pan van vuur nemen. Gnocchi in vergiet laten uitlekken. Kool en tomatenpartjes met vocht door gnocchi scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Overdoen in ovenschaal en kaasplakjes erop leggen. Onder hete grill kaas in 3 à 5 minuten laten smelten.

bereiden 30 min. wachten 4 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 480 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 50 g
vet 25 g

Goedgevulde ossenstaartsoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

½ zak minikrieltjes (a 450 g)
100 g magere rookworst (verpakt per 2)
1 blik heldere ossenstaartsoep (400 ml)
1 bakje gesneden champignons (125 g)
1 zakje fijne soepgroenten (150 g)

Bereiding

In pan krieltjes met 3 dl water aan de kook brengen en 3 minuten laten koken. Worst in lengte halveren en in dunne plakjes snijden. Ossenstaartsoep door krieltjes en het kookvocht roeren. Champignons, worst en soepgroenten erdoor mengen. Soep aan de kook brengen en ca. 4 minuten zachtjes laten koken. Soep over twee diepe borden verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 295 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 31 g

vet 12 g

Grieks aardappel-courgettepannetje

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type roerbakken/wokken

Slank Nee

Bron Allerhande 2002

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

2 el olijfolie

½ pak gekruide aardappeltjes rozemarijn (A-partjes a 425 g)

½ courgette

100 g witte kaasblokjes

2 takjes oregano (uit zakje Italiaanse kruidenmix a 20 g)

Keukenspullen

wok

Bereiding

In wok 2 eetlepels olie verhitten. Aardappeltjes ca. 7 minuten bakken, regelmatig omscheppen. Intussen courgette wassen en in blokjes snijden. Courgette door aardappeltjes scheppen en ca. 3 minuten meebakken. Kaasblokjes erover verkruimelen. Blaadjes oregano van takjes plukken en erover strooien. Kaasblokjes afgedekt in ca. 3 minuten iets laten smelten.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 630 kcal

eiwit 32 g

koolhydraten 44 g

vet 35 g

Groene aspergetips met ham en kwartelei

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 bakje groene aspergetips (100 g)
zout
6 kwarteleitjes
4 plakjes Ardenner ham (ca. 40 g)
50 g gorgonzola (kaas)
2 eetlepels crème fraîche
1 takje basilicum

Bereiding

Van aspergetips harde uiteinden afsnijden. In steelpan met ruim kokend water en zout aspergetips in ca. 3 à 4 minuten beetgaar koken. Kwarteleitjes in ca. 3 à 4 minuten gaarkoken. Intussen in droge koekenpan plakjes ham knapperig bruin bakken. In steelpan gorgonzola met crème fraîche net aan laten smelten. Aspergetips in zeef goed laten uitlekken. Kwarteleitjes pellen en halveren. Plakjes ham in midden van twee borden leggen. Asperges met punten naar één kant erop leggen. Gorgonzola erover scheppen en garneren met kwarteleitjes. Basilicum in reepjes snijden en erover strooien. Serveren met minicroissantjes.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 2 g
vet 24 g

Groentecurry met ei en gebakken ui

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Stoven

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 groene paprika
1 vleestomaat
2 uien
2½ eetlepel boter of margarine
1 zakje currypasta Balti (80 g)
4 eieren (M)
4 takjes koriander (zakje à 15 g)

Bereiding

Paprika wassen, zaadjes verwijderen en in blokjes snijden. Tomaat inkruisen, enkele tellen in kokend water dompelen, ontvellen, pitjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Uien pellen en in ringen snijden. In pan 1 eetlepel boter verhitten. Paprikablokjes en currypasta ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Tomaat erdoor scheppen. 1 1/2 dl water toevoegen en curry ca. 10 minuten laten stoven. Intussen eieren in ca. 10 minuten hard koken. Laten schrikken, pellen en halveren. In koekenpan rest van boter verhitten en uienringen op zacht vuur in ca. 5 minuten glazig bakken. Helft van uienringen in twee diepe borden leggen. Curry erover verdelen. Eieren in midden erop leggen. Rest van uienringen ernaast leggen. Garneren met koriander. Serveren met naanbrood.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 16 g
vet 22 g

Groenteloempia's

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 personen

1 pak filobladerdeeg (diepvries)
2 teentjes knoflook
200 g shii-takes (paddestoelen)
100 g groene aspergetips
2 sweetbites (oranje minipaprika's)
2 dl olijffrituurolie (fles)
2 eetlepels pijnboompitten
zout en peper

Keukenspullen
wok
keukenpapier

Bereiding

1. filodeeg in ca. 30 minuten laten ontdooien. Knoflook pellen en snipperen. Shii-takes schoonvegen en in stukken snijden. Dun plakje van onderkant aspergepuntjes snijden. Aspergepunten doormidden snijden. Sweetbites schoonmaken, in lengte in repen snijden. In wok 1 eetlepel olie verhitten. Knoflook, shii-takes, sweetbites en asperges ca. 3 minuten roerbakken. Pijnboompitten door groentenmengsel scheppen, op smaak brengen met zout en peper en op bord laten afkoelen.

2. Ontdooide velletjes filodeeg voorzichtig uitvouwen. Aan zijkant van velletjes filobladerdeeg telkens 1/10 deel van groentemengsel scheppen. Deeg 1 keer omvouwen, zijkanten met water bestrijken, naar binnen vouwen. Rest van deeg oprollen, uiteinde van deeg in puntje vouwen en met wat water vastplakken. Frituurolie in wok tot zeer heet verhitten en hierin loempia's in 2 gedeelten in ca. 3 minuten rondom goudbruin bakken. Loempia's op keukenpapier laten uitlekken. Serveren met groene pesto of zoete chilisaus.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 135 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 14 g

Groentepakketje met blauwaderkaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 struik bleekselderij
2 grote rode uien
1 bakje oesterzwammen (150 g)
2 eetlepels olie
peper
100 g Danish blue (kaas)

Keukenspullen
wok
keukenpapier
aluminiumfolie

Bereiding

1. Bleekselderij wassen, schoonmaken en stengels in stukken van ca. 5 cm snijden. Uien pellen en elk in 6 parten snijden. Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in repen snijden. In wok olie verhitten. Bleekselderij en uien al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Oesterzwammen erdoor scheppen en op hoog vuur nog 2 minuten roerbakken. Op smaak brengen met peper. Iets laten afkoelen. Van aluminiumfolie 6 stukken van ca. 30x30 cm scheuren. Groenten in midden van aluminiumfolie scheppen. Kaas in blokjes snijden en over groenten verdelen. Folie rond groenten omhoog vouwen en tot pakketjes dichtvouwen.

2. Pakketjes op barbecue leggen en ca. 5 minuten verwarmen.

Groentetaart met venkel en olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 plakjes hartige-taartdeeg (diepvries)

1 venkelknol

2 rode uien

2 rode paprika's

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels rode-wijnazijn

1 theelepel gedroogde tijm

100 g knoflookolijven zonder pit

zout en versgemalen peper

1 eetlepel bloem om te bestuiven

½ eetlepel olie om in te vetten

Keukenspullen

wok

quiche- of ovenschaal doorsnede 24 à 26 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Plakjes deeg op aanrecht uitspreiden en in ca. 10 minuten laten ontdooien. Venkel schoonmaken, wassen en in stukken snijden. Uien pellen en in parten snijden. Paprika's schoonmaken, zaadlijsten verwijderen en paprika's in stukken snijden. In wok olie verhitten. Venkel al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Ui en paprika erdoor scheppen en nog ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Azijn over groenten sprenkelen en tijm erover strooien. Olijven halveren en erdoor scheppen. Groenten op smaak brengen met zout en peper. Vorm invetten. Aanrecht bestuiven met bloem. Plakjes deeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 30 cm. Vorm met deeg bekleden, met vork gaatjes in bodem prikken. Groenten erin scheppen. Taart in midden van oven in ca. 30 minuten bruinbakken.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 305 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 37 g

vet 14 g

Grove tapenade van zongedroogde tomaten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui
3 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
250 g halfgedroogde tomaatjes (bediening of potje gedroogde tomaatjes in olie)
1 zakje verse basilicum (15 g)
4 gegrilde paprika's (potje)
1 eetlepel balsamicoazijn
zout en peper

Bereiding

Ui pellen en grof hakken. In pan olie verhitten en ui ca. 5 minuten heel zachtjes fruiten. Tomaten (indien potje gedroogde tomaatjes worden gebruikt, eerst laten uitlekken), afhankelijk van grootte halveren of in vieren snijden. Basilicum grof hakken. Paprika's grof hakken. Tomaten, basilicum, paprika's, azijn, zout en peper door ui scheppen en in mooi schaaltje opdienen. Serveren met stokbrood.

Tip:

Deze tapenade van zongedroogde tomaten is ook lekker om bij verschillende pastagerechten te geven.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 145 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 9 g

vet 11 g

Hamburger met spek, avocadodip en tomaat

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vlees
Type Stomen

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

3 plakjes ontbijtspek
1 hamburger
1 tomaat
1 boulognebol (of Italiaanse bol (koelvers))
½ bakje verse avocadodipsaus (a 115 g)

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

In koekenpan met antiaanbaklaag spek in ca. 3 minuten zachtjes uitbakken. Op keukenpapier laten uitlekken. In spekvet hamburger in ca. 6 minuten gaar en bruin bakken. Intussen tomaat wassen en in plakjes snijden. Boulognebol opensnijden en onderste helft beleggen met spek, hamburger en plakjes tomaat. Avocadodip erop scheppen en bovenste broodhelft erop leggen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 625 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 32 g
vet 43 g

Hammousse met portgelei

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sneetje wit-casinobrood
40 g gebraden beenham
75 g mascarpone
zout en peper
2 blaadjes witte gelatine
1½ dl rode port
6 blaadjes selderij

Keukenspullen
plasticfolie
staafmixer
schaaltje met rechtopstaande randen

Bereiding

1. Korstjes van casinosneetje snijden en sneetje uitrollen tot ca. 1/2 cm dikte. In kommetje met staafmixer ham fijnhakken. Mascarpone erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en peper. In kom met koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. In pan port aan de kook brengen. Port ca. 3 minuten laten inkoken, op smaak brengen met zout. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in hete port oplossen. Portmengsel ca. 5 minuten laten afkoelen. Schaaltje bekleden met plasticfolie. Uitgerold casinosneetje erin leggen. Ham-mascarponemengsel erover verdelen en gladstrijken. Selderijblaadjes erop leggen. Portmengsel erover schenken en geheel in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven.

2. Plasticfolie uit schaaltje nemen en opzij vouwen. Met warm scherp mes hammousse in blokjes van ca. 2 x 2 cm snijden. Blokjes op vier kleine schoteltjes leggen.

bereiden 30 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 140 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 9 g
vet 10 g

Hangop met gegrilde sinaasappel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak volle yoghurt (1 liter AH Biologisch)
2 sinaasappels (AH Biologisch)
6 romige babbelaars (zakje à 75 g AH Biologisch)
2 eetlepels bloemenhoning (AH Biologisch)

Keukenspullen
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes
keukenmachine
kleine lage overschaaltjes

Bereiding

1. Theedoek in vergiet leggen en vergiet in kom hangen. Yoghurt in theedoek schenken en ca. 8 uur laten uitlekken.

2. Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en met scherp mes partjes tussen vliesjes uitsnijden. Babbelaars (in keukenmachine) fijnhakken. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Sinaasappelpartjes in ovenschaaltjes leggen. Honing erover scheppen. Schaaltjes met twee tegelijk onder hete grill schuiven en sinaasappels in ca. 2 minuten warm laten worden. Met twee eetlepels grote ovale bergjes (quenelles) hangop op gegrilde sinaasappels scheppen. Gehakte babbelaars erover strooien.

bereiden 25 min. wachten 8 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 215 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 26 g
vet 8 g

Hartige chorizotaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

200 g chorizo (worst)

4 geroosterde paprika's (pot)

½ zakje verse Provençaalse-kruidenmix (à 20 g)

1 zakje hazelnoten (65 g)

100 g zachte geitenkaas

200 g zelfrijzend bakmeel

150 g gemalen belegen kaas (zakje)

150 g olijfolie

4 eieren (M)

½ eetlepel olijfolie om in te vetten

Keukenspullen

keukenpapier

lage taartvorm doorsnede ca. 27 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Vorm invetten. Chorizo heel fijn hakken. Paprika's droogdeppen met keukenpapier en in repen snijden. Kruiden fijnhakken. Hazelnoten grof hakken en geitenkaas verkruiden. In kom achtereenvolgens bakmeel, kaas en olijfolie doen. Eieren erboven breken. Met handmixer alles in ca. 5 tot 8 minuten tot luchtig en glad beslag kloppen. Provençaalse kruiden en helft van chorizo erdoor spatelen. Beslag overdoen in vorm en bovenkant gladstrijken. Repen paprika en rest van chorizo erover verdelen. Hazelnoten en geitenkaas erover strooien. In midden van oven taart in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken. Vorm verwijderen en taart laten afkoelen tot lauwwarm.

bereiden 1 uur.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 360 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 13 g

vet 29 g

Hawaiïrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g rijst
1 rode paprika
1 grote ui
2 blikjes tonijn naturel (a 200 g)
1 blik ananasstukjes op zware siroop (567 g)
2 takjes peterselie
2 takjes tijm
2 eetlepels olie
1 blikje tomatenpuree (140 g)
zout en peper
150 g geraspte belegen kaas (zakje)
boter om in te vetten

Keukenspullen
ovenschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

1. Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. Ui pellen en fijnsnijden. Tonijn laten uitlekken en met vork loshalen. Ananasstukjes laten uitlekken, 1/2 dl sap apart houden. Steeltjes van peterselie verwijderen, tijmblaadjes van takjes rissen. Kruiden fijnhakken.

2. In hapjespan olie verhitten en ui glazig bakken. Tomatenpuree toevoegen en 1 minuut meebakken. Ananassap en enkele eetlepels water toevoegen tot smeuijge saus ontstaat. Tonijn, paprika, verse kruiden en rijst erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper.

3. Ovenschaal invetten. Helft van rijstmengsel in schaal scheppen, uitspreiden over bodem. Helft van ananas erover verdelen en bestrooien met helft van geraspte kaas. Zo nog een laag maken. Tot gebruik afgedekt bewaren.

4. Oven voorverwarmen op 220 °C. Ovenschotel in midden van oven in ca. 30 minuten goudbruin laten worden.

bereiden 1 u. 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 600 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 71 g
vet 20 g

Hazenpeper onder pureedakje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 bak hazenpeper (250 g)

1 dl sherry

1 ei (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))

1 bak aardappelpuree (550 g)

Keukenspullen

diepe ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

Hazenpeper in ovenschaal scheppen en sherry erdoor roeren. Eierdooier door aardappelpuree mengen en hazenpeper met laag puree bedekken. Puree gladstrijken en ovenschotel in voorverwarmde oven (220 °C) in ca. 15 minuten gaar en goudbruin bakken.

Tip:

Variatietip: 2-4 plakjes bladerdeeg uitrollen tot lap die iets groter is dan ovenschaal. Deeg op schaal met hazenpeper leggen, randen afsnijden en stevig vastdrukken. Bovenkant deeg met losgeklopt ei bestrijken en ovenschotel in ca. 15 minuten goudbruin bakken.

bereiden 5 min. oventijd 15 min.

Hazenrugfilet in rauwe ham met sjalotten-tijmsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g sjalotjes
½ zakje verse tijm (a 15 g)
1 sinaasappel
50 g boter
4 eetlepels whisky (slijter)
½ pot marmelade met whisky
4 hazenrugfilets (a ca. 250 g)
4 plakken Jambon d'Ardenne (ham)

Keukenspullen
plasticfolie
lage ovenschaal

Bereiding

1. Sjalotjes pellen en in grove stukken snijden. Tijmblaadjes van takjes rissen. Sinaasappel schoonboenen, schil raspen en sinaasappel uitpersen. In pan 25 g boter verhitten en sjalotjes in ca. 5 minuten zachtjes bruinbakken. Helft van whisky erover schenken en ca. 2 minuten laten sudderen. Tijm, sinaasappelrasp en -sap toevoegen. Sjalotjes in ca. 10 minuten zachtjes gaar sudderen, vocht laten verdampen. Marmelade erdoor scheppen. Hazenrugfilets uitspreiden en smalle punten zover terugklappen dat filets overal even dik zijn. Rond elke filet plakje ham wikkelen. Filets tot gebruik in plasticfolie gewikkeld in koelkast leggen.

2. Filets uit folie nemen en in ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen. Oven voorverwarmen op 150 °C. In koekenpan rest van boter verhitten. Filets in ca. 2 minuten bruinbakken. Vlees in schaal leggen en in oven in ca. 6 minuten van binnen rosé laten worden. Rest van whisky door bakvet roeren en laten verdampen. Sjalottensaus erdoor roeren en even meewarmen. Filets schuin in plakken snijden en op vier borden leggen. Sjalottenmarmelade in midden scheppen. Serveren met knolselderijpuree.

bereiden 40 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 445 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 31 g
vet 17 g

Heldere gemberbouillon met eendenborst

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stengel sereh (citroengras)
3 cm gemberwortel
1 sjalot
1 teentje knoflook
1 pot gevogeltefond (380 ml)
1 eetlepel Thaise vissaus
1 eetlepel limoensap
1 eendenborstfilet (ca. 200 g)
1 bosuitje
½ zakje verse koriander (à 15 g)
2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chiliaroma

Bereiding

1. Citroengras in lengte halveren. Gember schillen en in plakjes snijden. Sjalot en knoflook pellen en fijnhakken. In pan pot fond met dezelfde hoeveelheid water aan de kook brengen. Sereh, gember, sjalot, knoflook, vissaus en limoensap toevoegen. Bouillon ca. 20 minuten op laag vuur, op vlamverdeler, laten trekken.

2. Met scherp mes vel van eendenborstfilet snijden. Filet in smalle reepjes snijden. Bosuitje schuin in ringen snijden. Korianderblad van steeltjes plukken. Rauwe eendenborst, bosuitje en koriander over 4 diepe borden verdelen. Bouillon door zeef in maatkan schenken. Hete bouillon in soepborden scheppen. Het vlees gaart zo in de bouillon. In elk bord beetje chiliolie druppelen.

bereiden 20 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 240 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 2 g

vet 18 g

Hertenbiefstuk met kastanjechampignons en aspergepunten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vlees
Type roerbakken/wokken

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 hertenbiefstukjes
100 g groene aspergetips
1 rode ui
1 teentje knoflook
2 cm gemberwortel
1 rode peper
250 g kastanjechampignons
3 eetlepels oosterse roerbakolie
½ eetlepel suiker
½ pot wildfond (a 380 ml)
3 eetlepels sojasaus

Keukenspullen
wok
aluminiumfolie

Bereiding

Biefstuk dwars op draad in plakjes snijden en in ca. 10 minuten op kamertemperatuur laten komen. Plakje van onderkant aspergepunten afsnijden. Ui pellen en in dunne partjes snijden. Knoflook, gember en peper schoonmaken en fijn hakken. Champignons schoonvegen, grote exemplaren halveren. Wok verhitten tot gloeiend heet. Olie over panbodem laten uitvloeien. Knoflook, gember en peper kort roerbakken tot mengsel gaat geuren. Vlees toevoegen en al omscheppend op hoog vuur in ca. 2 minuten rondom bruinbakken. Vlees op warm bord leggen en onder aluminiumfolie warm houden. In bakvet ui en champignons nog ca. 2 minuten roerbakken. Aspergepunten, suiker, fond en sojasaus toevoegen. Op halfhoog vuur ca. 3 minuten verwarmen, tot ongeveer helft laten inkoken. Vlees erdoor mengen en nog 2 minuten meewarmen. Serveren met aardappelpuree.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 420 kcal
eiwit 44 g
koolhydraten 16 g
vet 20 g

Hertenbiefstukjes met chocoladesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui
4 hertenbiefstukjes
3 dl rode wijn
½ rode peper
1 tomaat
1 teentje knoflook
50 g hazelnoten
2 gewelde pruimen (zak ` 250 g)
50 g boter
2 takjes tijm
½ theelepel piment
½ vleesbouillontablet
zout en peper
30 g pure chocolade (tablet ` 100 g)

Keukenspullen
aluminiumfolie
staafmixer

Bereiding

1. Ui pellen en halveren. Helft in ringen snijden, andere helft fijn snipperen. Biefstukjes ca. 2 uur marinieren in 2 dl wijn met uiringen. Peper halveren, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden. Tomaat wassen en in stukjes snijden. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Hazelnoten en pruimen grof hakken. In pan helft van boter verhitten. Uisnippers, peper en knoflook ca. 2 minuten bakken. Tomaat, hazelnoten, pruimen, tijm, piment, bouillontablet, 1 dl wijn en 1 1/2 dl water toevoegen. Saus ca. 15 minuten laten sudderen. Tijm uit pan nemen, saus met staafmixer gladpureren.

2. Vlees uit marinade nemen en droogdeppen. In pan rest van boter verhitten. Vlees in ca. 4 minuten rondom bruinbakken, uit pan nemen, bestrooien met zout en peper en in aluminiumfolie warm houden. Chocolade breken en in saus laten smelten. Saus zachtjes doorwarmen. Vlees en saus over borden verdelen. Serveren met gegratineerde aardappels en zuurkool.

bereiden 50 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 420 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 10 g
vet 26 g

Houmous garni

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode paprika (klein)
100 g zwarte olijven
100 g groene pepers (pot à 470 g)
1 bakje Houmous (salade 200 g)
1 Turks brood (of stokbrood)

Bereiding

Paprika wassen, schoonmaken en in repen snijden. In zeef olijven en pepers laten uitlekken. Houmous in midden van groot bord scheppen. Paprika, pepers en olijven eromheen leggen. Brood in grove stukken snijden en in mandje erbij serveren.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 580 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 72 g

vet 26 g

IJsflensjes met bramen-portsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g bramen

1 dl rode port

50 g witte basterdsuiker

2 pakken roomijsflensjes (pak à 4 stuks)

½ zakje verse kaneelbasilicum (of munt à 15 g)

Bereiding

Handje bramen apart houden voor garnering. Rest van bramen met port en suiker in steelpannetje doen. Bramen met vork fijnprakken en dan ca. 2 minuten zachtjes verwarmen. Intussen roomijsflensjes over vier grote borden verdelen en iets laten ontdooien. Warme bramensaus erover schenken, achtergehouden bramen in saus leggen. Garneren met blaadjes kaneelbasilicum of munt. Direct serveren.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 285 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 48 g

vet 7 g

IJskoffie

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 bolletjes vanilleroomijs (of chocolade- of notenroomijs)

hete espresso (koffie)

likeur (naar eigen smaak)

Bereiding

In koffieglazen of wijde koffiekoppen klein bolletje ijs leggen. Aan tafel hete espresso en eventueel likeur over ijs schenken.

bereiden 5 min.

Irish coffee-varianties

Menugang Drankjes

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Drank

Slank Nee

Bron Allerhande 2002

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

hete koffie

whisky (slijter)

suiker (naar smaak)

slagroom

Bereiding

Voorverwarmde hoge glazen tot 4 cm onder rand vullen met hete koffie en scheutje whisky. Suiker naar smaak toevoegen. Lobbige geklopte slagroom (zonder suiker) erop scheppen.

Tip:

Variaties: French coffee (met Grand Marnier), Italian coffee (met Amaretto), Spanish coffee (met Tia Maria), Jamaican coffee (met bruine rum) of Mexican coffee (met Kahlua).

bereiden 12 min.

Italiaanse bol met tomaten-kaasfondue

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 pak kaasfondue (400 g)
2 eetlepels zongedroogde tomatentapenade
2 Italiaanse bollen
1 salademix veldsla en preikiemen (Groen & Garneren 100 g)
4 eetlepels Dijon vinaigrette met tuinkruiden (fles)

Bereiding

In pan kaasfondue en tapenade al roerend aan kook brengen. Kapje van bollen afsnijden, broodkruim uit bol plukken en bewaren. Salade en dressing over twee borden verdelen. Italiaanse bollen erop zetten. Tomaten-kaasfondue in Italiaanse bollen schenken en broodkapjes schuin op bollen zetten. Broodkruim apart erbij serveren, om met vork in tomaten-kaasfondue te dippen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 820 kcal

eiwit 38 g

koolhydraten 46 g

Italiaanse broodsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 sneetjes brood (Pain Mediterranie)
4 eetlepels rode wijnazijn
4 eetlepels pijnboompitten
1 kleine rode ui
2 stengels bleekselderij
6 tomaten (Tasty Tom)
4 zongedroogde tomaten op olie
1 zakje basilicum (15 g)
6 eetlepels extra vierge olijfolie
zout en versgemalen peper
2 zakjes rucola (sla, a 30 g)
12 zwarte olijven

Bereiding

1. Sneetjes brood in broodrooster lichtbruin roosteren. Sneetjes op werkvlak leggen en licht besprenkelen met water en helft van azijn. Kwartier laten intrekken. Intussen pijnboompitten in droge koekenpan goudbruin roosteren. Ui pellen en fijnsnipperen. Bleekselderij wassen, schoonmaken en in dunne boogjes snijden. Tomaten wassen en in stukken snijden. Zongedroogde tomaten in reepjes snijden. Steeltjes van basilicum halen, eventuele grote blaadjes grof scheuren. Brood in blokjes snijden. In grote kom brood, ui, tomaten, bleekselderij, gedroogde tomaten en helft van basilicum mengen. Omscheppen met olie en rest van azijn. Op smaak brengen met zout, peper en eventueel nog wat azijn. Bij kamertemperatuur ca. 30 minuten laten intrekken.

2. Rucola en pijnboompitten door salade scheppen. Salade over vier borden verdelen. Garneren met olijven en rest van basilicumblaadjes. Serveren met ciabattabrood en Italiaanse kaas.

bereiden 30 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 41 g

vet 29 g

Italiaanse kabeljauwschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g snelkookrijst
2 schaaltes kabeljauwfilet (a 225 g)
1 zakje Italiaanse roerbakolie & kruiden
1 bakje cherrytomaatjes (250 g)
1 zak ratatouillemix (400 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Kabeljauw bestrijken met helft van olie. Tomaatjes wassen en halveren. In wok rest van olie verhitten en ratatouillemix ca. 3 minuten roerbakken. Tomaatjes door ratatouille scheppen en nog 2 minuten meebakken. Intussen in koekenpan met antiaanbaklaag kabeljauwfilet in ca. 5 minuten lichtbruin en gaar bakken. Halverwege baktijd vis voorzichtig omkeren. Rijst en ratatouille over vier borden verdelen. Kabeljauwfilet erop leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 510 kcal
eiwit 310 g
koolhydraten 65 g
vet 14 g

Italiaanse kibbeling met citroenboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zak broccoliroosjes (300 g)
1 pak verse tagliatelle alle erbe (250 g)
50 g gezouten boter
1 kleine citroen
1 pak Italiaanse kibbeling (ca. 200 g)

Bereiding

In grote pan 2 1/2 liter water aan de kook brengen. Broccoliroosjes toevoegen en ca. 2 minuten koken. Tagliatelle toevoegen en ca. 5 minuten meekoken. In steelpan boter smelten. Citroen schoonboenen, schil raspen en halve citroen persen. Pan van vuur nemen en citroenrasp en -sap door boter roeren. In koekenpan met antiaanbaklaag vis ca. 2 minuten onafgedekt verwarmen. Broccoli en pasta afgieten en over twee borden verdelen. Vis op pasta leggen en citroensaus erover schenken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 775 kcal

eiwit 41 g

koolhydraten 73 g

vet 36 g

Italiaanse omelet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 eieren
4 eetlepels olijfolie
2 kipfilets (a ca. 125 g)
1/2 zak Italiaanse groentemix (a 400 g)
2 eetlepels Italiaanse kruidenmix (diepvries)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Eieren loskloppen. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en hierin van helft van eimengsel een dunne omelet in ca. 4 minuten bakken. Omelet warm houden en op dezelfde wijze tweede omelet bakken. Kipfilet in lengte in brede repen snijden. In wok 2 eetlepels olie verhitten en hierin kipfilet in ca. 5 minuten goudbruin en gaar roerbakken. Groentemix en diepvrieskruiden aan kipfilet toevoegen, ca. 5 minuten mee roerbakken. Op twee borden een omelet leggen. Op elke omelet aan een kant helft van kip-groentemix scheppen, dan dubbelklappen. Serveren met dik gesneden volkorenbrood.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal

eiwit 37 g

koolhydraten 4 g

vet 36 g

Jachtschotel van hete bliksem

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 grote uien
500 g doorregen runderlappen
zout
versgemalen peper
100 g boter of margarine
3 kruidnagels
3 laurierblaadjes
1 vleesbouillontablet
2 kilo kruimige aardappels
3 grote goudreinetten
2 dl melk
nootmuskaat
3 el paneermeel
½ el boter of margarine om in te vetten

Keukenspullen
ovenschaal inhoud ca. 2 1/2 liter

Bereiding

1. Uien pellen en grof snipperen. Vlees in blokjes snijden en bestrooien met zout en peper. In braadpan 25 g boter verhitten en vlees in ca. 5 minuten rondom bruinbakken. Ui ca. 2 minuten meebakken. Kruidnagels en laurierblaadjes toevoegen. Bouillonblokje erboven verkruiden. Langs rand van pan ca. 2 dl water toevoegen. Vlees afgedekt in ca. 3 uur zachtjes (op vlamverdelers) gaar stoven.
2. Aardappels schillen, in stukken snijden en in pan met weinig water en zout in ca. 20 minuten gaarkoken. Appels schillen en in blokjes snijden. Aardappels afgieten en fijnstampen. Melk en 50 g boter erdoor roeren tot smeuïge puree ontstaat. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Appelblokjes door puree scheppen.
3. Ovenschaal invetten. 1/3 deel van puree met appel in schaal scheppen. Hierover helft van vlees met ui verdelen. Nog een keer herhalen en afdekken met rest van aardappelpuree. Paneermeel en rest boter in vlokjes erover verdelen.
4. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Jachtschotel in midden van oven in ca. 45 minuten goudbruin en gaar laten worden.

Tip:

Heeft u een restje hete bliksem over, bewaar het dan voor de volgende dag. Want dan smaakt het bijna nog lekkerder.

bereiden 4 u. 30 min.

Jachtschotel van hete bliksem

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 850 kcal

eiwit 33 g

koolhydraten 102 g

vet 37 g

Jan in de zak

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

250 g rozijnen (en/of krenten)
250 g boekweitmeel (pak ` 500 g)
250 g zelfrijzend bakmeel
zout
½ liter melk
1 pot keukenstroop (500 g)
125 g boter of margarine

Keukenspullen
satéstokjes
klein schoon kussensloop
dik elastiek

Bereiding

1. Rozijnen wassen en goed laten uitlekken. In grote pan ruim water aan de kook brengen. Op bodem van pan omgekeerd bord leggen. In kom boekweitmeel, zelfrijzend bakmeel en zout door elkaar roeren. Al roerend zoveel melk toevoegen dat glad en vrij dik beslag ontstaat, dat nog net van lepel loopt. Rozijnen door beslag scheppen.

2. Beslag in één punt van kussensloop scheppen. Sloop veel hoger dan vulling met elastiek of touw dichtbinden, denk eraan dat volume ongeveer verdubbelt. Zak in kokend water leggen en gerecht in ca. 3 1/2 uur gaar laten worden. Zak regelmatig keren. Als satéprikker er droog uit komt is de Jan gaar. Intussen in pannetje stroop met boter en ca. 1/2 dl water al roerend verwarmen tot mooie saus ontstaat. Zak uit water nemen en even laten uitlekken. Vulling uit zak nemen en op bord leggen, overtollige water wegschenken en Jan in de zak in plakken snijden. Plakken over zes borden verdelen en stroopsaus erover schenken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 840 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 154 g
vet 20 g

Japanse kipspiesjes met pruimen

Menugang Borrelhapjes
Keuken Japans
Bron Allerhande 2002

Soort Gevogelte
Type Borrel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
12 stuks

300 g kipfilet
1 teentje knoflook
1 cm gemberwortel
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel honing
½ eetlepel sherry
9 geweldige pruimen (zakje à 250 g)

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

1. Kipfilet in blokjes snijden. Knoflook pellen en boven kom uitpersen. Gemberwortel schillen en erboven raspen. Sojasaus, honing en sherry erdoor roeren. Kipblokjes door marinade scheppen en afgedekt ca. 3 uur in koelkast marineren. Satéstokjes in bakje met water laten weken. Pruimen in vieren snijden.

2. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Aan elk satéstokje om en om blokjes kipfilet en stukjes pruim rijgen. Spiesjes met marinade bestrijken, op bakplaat leggen en ca. 10 cm onder hete grill schuiven. Spiesjes in ca. 5 minuten goudbruin en gaar grillen, halverwege keren.

bereiden 25 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per stuk)
energie 75 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 8 g
vet 2 g

Japanse nori-omeletrolletjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren (M)
2 eetlepels olie
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes (zakje)
2 sushi norivellen
5 cm verse gemberwortel
4 eetlepels Japanse sojasaus (flesje)
zout en peper
1 zakje waterkers (75 g)

Keukenspullen
koekenpan doorsnede ca. 28 cm

Bereiding

In kom eieren met 2 eetlepels water en een snufje zout en peper loskloppen. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Helft van eimengsel erin schenken en helft van sesamzaadjes erover strooien. Ei in ca. 3 minuten laten stollen. Omelet uit pan op bord laten glijden. Op dezelfde manier tweede omelet bakken. Noriblaadjes op omeletten leggen. Omelet met nori oprollen. Omeletten met scherp mes in plakken van ca. 5 cm breed snijden. Gember schillen en raspen. Sojasaus met 4 eetlepels water verdunnen. Gember erdoor roeren, op smaak brengen met peper en saus in vier schaalpjes schenken. Schaalpjes met dipsaus op borden zetten. Waterkers ernaast leggen. Omeletrolletjes rechtop erop zetten.

Tip:

Norivellen zijn dunne velletjes gedroogd en geroosterd zeewier, die gebruikt worden voor het maken van sushi. Ze geven dit gerecht een heel eigen smaak. U kunt de nori in dit gerecht vervangen door blaadjes waterkers.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 155 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 5 g
vet 11 g

Kaapse bonbons

Menugang Borrelhapjes

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Borrel

Slank Nee

Bron Allerhande 2002

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

15 stuks

1 bakje Kaapse Goudbes (physalis, 100 g)

100 g pure chocolade

olie om in te vetten

Bereiding

Lampionvormige omhulsels van physalis voorzichtig openvouwen. Chocolade in stukjes breken en in magnetron in ca. 1 minuut op vol vermogen (700 watt) laten smelten. Vruchtjes een voor een in chocolade dippen, op met olie ingevet bord leggen en chocolade weer hard laten worden.

Tip:

Variatietip: pitloze witte druiven of aardbeien.

bereiden 10 min. wachten 30 min.

Kaas-aardappelkoekjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 el bloem
1 pak aardappelpuree (550 g)
2 eieren
1/2 pak paneermeel (a 150 g)
100 g geraspte pittige kaas (Parmezaanse kaas)
2 el tijm (vers of gedroogd)
olie om te frituren

Bereiding

1. In kom bloem door aardappelpuree mengen. In diep bord eieren met 2 eetlepels water loskloppen. In ander diep bord paneermeel, kaas en tijm door elkaar mengen. Van puree 16 ronde ballen vormen en plat drukken tot een koekje. Koekjes een voor een door paneermeelmengsel wentelen, vervolgens door losgeklopt ei en tot slot weer door paneermeelmengsel. Koekjes op schaal leggen en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. In frituurpan olie verhitten. Aardappelkoekjes in 2-3 porties in ca. 5 minuten goudbruin bakken en warm houden. Of in 2 grote koekenpannen met antiaanbaklaag flinke laag olie verhitten en hierin koekjes tegelijkertijd in ca. 5 minuten goudbruin bakken, halverwege baktijd keren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 170 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 19 g

vet 6 g

Kaasquiche met Provençaalse tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g bloem
zout
75 g koude boter of margarine
4 eieren (M)
125 ml crème fraîche
peper
100 g geraspte emmentaler (kaas)
100 g geraspte Gruyère (kaas)
5 tomaten
½ eetlepel Provençaalse kruiden (gedroogde)
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel bloem om te bestuiven
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Keukenspullen

quiche- of ovenschaal doorsnede 24 à 26 cm

Bereiding

In kom bloem en 1/2 theelepel zout door elkaar roeren. Boter toevoegen en met 2 messen in kleine stukjes door bloem snijden. Koud water (1 à 2 eetlepels) toevoegen en met koele hand tot soepel deeg kneden. Deeg in koelkast ca. 30 minuten laten rusten. Vorm invetten. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Aanrecht bestuiven met bloem. Deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 30 cm doorsnede. Vorm bekleden met deeg, met vork gaatjes in bodem prikken. Eieren loskloppen met crème fraîche, ca. 1/2 theelepel zout en peper. Emmentaler en gruyère erdoor roeren. In taartvorm schenken. Tomaten wassen, halveren en snijvlakken bestrooien met Provençaalse kruiden, zout en peper. Tomaten met snijvlak naar boven in taart zetten en besprenkelen met olijfolie. Taart in midden van oven in ca. 40 minuten gaar bakken. Serveren met groene salade.

bereiden 1 uur wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 745 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 34 g

vet 54 g

Kaasraclette met lauwwarme aardappelsalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vegetarisch
Type grillen

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g aardappels (bijv. linzer delicatess of vittelote noir)

zout

1 kleine rode ui

2 zoetzure augurken

½ eetlepel citroensap

1 theelepel grove mosterd

2 eetlepels olijfolie

versgemalen zwarte peper

La Grande Hirondelle (kaas AH Biologisch 150 g)

Bereiding

Aardappels onder water schoonboenen en in plakjes snijden. In pan met weinig water en zout, aardappelplakjes in ca. 5 minuten beetgaar koken. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen ui pellen en in flinterdunne ringen snijden. Augurken in plakjes snijden. In kom citroensap met mosterd, olijfolie en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Ui en augurk erdoor scheppen. Aardappels afgieten en warm door dressing scheppen. Van kaas korstjes snijden en kaas in 4 plakken snijden. Kaasplakken op twee ovenvaste borden leggen en royaal peper erboven malen (of in ovenschaal leggen en na grillen op borden leggen). Borden ca. 15 cm onder hete grill schuiven en kaas in 3 à 4 minuten laten smelten. Aardappelsalade naast gesmolten kaas scheppen. Serveren met gemengde salade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 550 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 41 g

vet 33 g

Kabeljauw met tomaat uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g kabeljauwfilet
1 eetlepel citroensap
zout
versgemalen vierseizoenenpeper
1 kleine rode ui
½ zakje Italiaanse kruidenmix (a 20 g)
2 sneetjes oud witbrood
3 eetlepels olijfolie
2 rijpe tomaten

Keukenspullen
keukenmachine
ovenschaal

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Kabeljauwfilet besprenkelen met citroensap en bestrooien met zout en peper. Ui pellen en heel fijn snipperen. Tijm en rozemarijn van takjes rissen, met rest van kruiden heel fijn hakken. In keukenmachine sneetjes brood verkruimelen. Ui, kruiden en 2 eetlepels olie door broodkruim scheppen. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen. Tomaten in vieren parten snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Ovenschaal bestrijken met olie en kabeljauw erin leggen. Blokjes tomaat op vis scheppen en stevig aandrukken. Broodkruimmengsel erover verdelen. Rest van olie erover sprenkelen. In midden van oven kabeljauwfilet in ca. 15 minuten goudbruin en net gaar laten worden. Serveren met gebakken aardappels en een groene salade.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 265 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 10 g
vet 12 g

Kalfsoester met roergebakken spinazie en kappertjesjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 gele paprika
4 zongedroogde tomaten in olie
40 g boter of margarine
1 zak panklare spinazie (300 g)
2 kalfsoesters (à ca. 125 g)
2 eetlepels kappertjes
zout en peper

Keukenspullen
wok
aluminiumfolie

Bereiding

Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. Zongedroogde tomaten met keukenpapier droogdeppen en in reepjes snijden. In wok of grote pan helft van boter verhitten en paprikablokjes 2 minuten zachtjes bakken. Spinazie toevoegen en al omscheppend in enkele minuten laten slinken en gaar worden. Tomaatreepjes erdoor scheppen. Intussen in koekenpan rest van boter verhitten en kalfsoesters in 3-4 minuten per kant rosé bakken. Kalfsoesters uit pan nemen en in aluminiumfolie warm houden. Bakvet afblussen met 1 dl water. Kappertjes erdoor roeren, jus nog even doorwarmen. Spinazie en kalfsoesters over twee borden verdelen. Bestrooien met zout en peper. Kappertjesjus over vlees scheppen. Lekker met penne (pasta).

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 340 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 8 g
vet 19 g

Kalfsschnitzel met notenkorstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g hazelnoten (of cashewnoten, ongezouten)

2 eetlepels paneermeel

3 eetlepels bloem

1 ei

4 ongepaneerde kalfsschnitzels (a ca. 125 g)

zout en versgemalen peper

1 citroen

50 g boter

Keukenspullen

keukenmachine

Bereiding

1. Noten grof malen en met paneermeel mengen. Bloem zeven boven plat bord. In diep bord ei met 1 eetlepel water loskloppen. Schnitzels met zout en peper bestrooien en door bloem wentelen. Schnitzels door ei halen en vervolgens door notenmengsel. Noten goed aandrukken en paneerlaagje 5 minuten laten opstijven. Citroen in 8 partjes snijden.

2. In koekenpan boter verhitten en schnitzels in ca. 3 minuten per kant lichtbruin en gaar bakken. Serveren met partjes citroen. Lekker met gebakken aardappels en (asperge-)broccoli.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 530 kcal

eiwit 32 g

koolhydraten 10 g

vet 40 g

Kalkoen met sinaasappel en pistachevulling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 g blanke rozijnen (zakje a 250 g)

1/2 dl sinaasappellikeur (slijter)

1 ui

1 appel (friszuur)

75 g pistachenoten

1 zakje verse rozemarijn (15 g)

100 g boter

75 g spekreepjes

zout

versgemalen zwarte peper

2 sinaasappels

1 kalkoen (ca. 2 3 kg)

Keukenspullen

cocktailprikkers

rollade (opbind) touw

keukenpapier

aluminiumfolie

braadslede

Bereiding

1. Rozijnen ca. 15 minuten in likeur wellen. Ui pellen en snipperen. Appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in blokjes snijden. Pistachenoten pellen en grof hakken. Helft van rozemarijn achterhouden voor garnering. Naaldjes van rest van rozemarijntakjes rissen en fijn hakken. In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten. Spekreepjes en ui ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Appelblokjes toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Pan van vuur nemen en pistachenoten, fijngehakte rozemarijn en rozijnen met weekvocht erdoor mengen. Vulling op smaak brengen met zout en peper. Sinaasappels goed schoonboenen. 1 sinaasappel uitpersen, andere sinaasappel in flinterdunne plakjes snijden. Rond nek van kalkoen met vingers vel loshalen. Ruimte tussen vel en vlees vullen met plakjes sinaasappel. Binnenkant van kalkoen schoonvegen met keukenpapier. Vulling in buikholte stoppen, vel rond gat dichtvouwen en met cocktailprikkers vaststeken. Poten en vleugels van kalkoen met keukentouw opbinden. Kalkoen tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Kalkoen in ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen. Oven voorverwarmen op 180 °C. Braadslede met boter invetten en kalkoen erin leggen. In steelpan rest van boter smelten, sinaasappelsap erdoor mengen. Kalkoen royaal met sinaasappelboter bestrijken en bestrooien met zout en peper. Braadslede losjes afdekken met aluminiumfolie. Kalkoen in ca. 2 uur in midden van oven gaar en goudbruin braden. Tussentijds regelmatig bedruipen met bakvet en sinaasappelboter. Halverwege baktijd folie verwijderen, zodat kalkoen bruin kan worden. Gaarheid controleren door met satépen in dikste deel (dij) te prikken: het vleessap moet helder zijn. Kalkoen uit oven nemen en op warme serveerschaal leggen. Geheel inpakken met aluminiumfolie en vlees nog ca. 15 minuten laten rusten. Folie van kalkoen verwijderen, schaal garneren met achtergehouden rozemarijn. Kalkoen aan tafel

Kalkoen met sinaasappel en pistachevulling

aansnijden. Karkas eventueel met wildschaar openknippen, zodat vulling er gemakkelijk kan worden uitgeschept. Lekker met sinaasappel-rozemarijnjus en gepofte aardappels.

Tip:

Een kalkoen is gauw te veel voor 4 personen. Maak van de restjes de volgende dag lekkere sandwiches (met mosterdmayonaise, komkommer en tuinkers bijvoorbeeld) of een smeuijge ragout.

bereiden 1 u. 30 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 855 kcal

eiwit 70 g

koolhydraten 18 g

vet 54 g

Kalkoenschnitzel met citroen-bieslookpesto en aardappelkoekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kalfsschnitzels
1 citroen
½ bakje bieslookpesto (à 100 g)
1 ei
1 teentje knoflook
1 sjalotje
1 courgette
2 eetlepels olijfolie
zout en peper
4 aardappels

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Kalkoenschnitzels op kamertemperatuur laten komen. Citroen schoonboenen, schil fijn raspen en door bieslookpesto roeren. Ei loskloppen. Knoflook pellen en boven ei uitpersen. Sjalotje pellen, fijnsnipperen en door ei roeren. Courgette schoonmaken, halveren en in plakken snijden. Schnitzel en courgette aan beide kanten dun bestrijken met 1 eetlepel olijfolie en bestrooien met zout en peper. Princess Table Chef 5 minuten voorverwarmen op 215 °C. Aardappels schillen, wassen en grof raspen. Met rest van olijfolie, zout en peper door eimengsel scheppen. Van aardappelmengsel met houten spatels 6-8 bergjes vormen op bakplaat en tot platte koekjes drukken. Aardappelkoekjes in ca. 5 minuten aan beide zijden krokant bakken. In aluminiumfolie warmhouden. Schnitzel en courgette ca. 5 minuten bakken, halverwege baktijd omdraaien. Schnitzels royaal besmeren met citroen-bieslookpesto. Serveren met aardappelkoekjes, courgette en een tomatensalade.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 645 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 46 g
vet 34 g

Kerriebouillon met geroosterde pompoen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk pompoen (van ca. 250 g)
3 eetlepels olie
(zee)zout
(versgemalen) peper
½ rode peper
1 eetlepel milde kerriepoeder
1 liter groentebouillon (zelfgetrokken)
2 tomaten
½ zakje verse koriander (à 15 g)

Keukenspullen
bakblik

Bereiding

Grill voorverwarmen. Pompoen in plakken snijden, schillen en in stukken van ca. 2 cm snijden. Pompoen over bakblik verdelen. Besprenkelen met 2 eetlepels olie en bestrooien met zout en peper. Bakblik ca. 15 cm onder hete grill schuiven en pompoen 10 à 15 minuten roosteren. Regelmatig omscheppen. Peper schoonmaken en in reepjes snijden. In soeppan rest van olie verhitten. Kerriepoeder en peperreepjes ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Groentebouillon toevoegen, aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Tomaten wassen, in vieren snijden en zaadjes verwijderen. Tomaat in reepjes snijden en 1 minuut in kerriebouillon meewarmen. Korianderblaadjes van takjes plukken. Geroosterde pompoen over vier kommen verdelen. Kerriebouillon met tomaat erover scheppen en bestrooien met koriander. Serveren met crostini of soepstengels.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 115 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 7 g

vet 8 g

Kerrierijst met zalmfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 dikke prei
1 zakje verse koriander (à 15 g)
1 teen knoflook
eetlepel milde currypasta (potje1 volle)
200 g pandanrijst
50 g rozijnen
2 zalmfilets (à ca. 250 g)
zout
versgemalen peper

Keukenspullen
stoomkoker

Bereiding

Prei schoonmaken, wassen en in ringen snijden. Koriander fijnhakken. Knoflook pellen en boven rijstkom van stoomkoker uitpersen. Currypasta, rijst, rozijnen, prei en koriander, 3 dl water en 1 theelepel zout erdoor roeren. Stoomkoker volgens gebruiksaanwijzing vullen met water. Rijstkom erin zetten en rijst ca. 30 minuten stomen. Zalmfilets bestrooien met zout en peper en op kerrierijst leggen. Geheel in nog ca. 10-15 minuten gaar stomen. Kerrierijst op vier borden scheppen. Zalm ernaast scheppen.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 530 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 51 g
vet 22 g

Kikkererwtenstoofschotel met witte kaasblokjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette
2 uien
2 teentjes knoflook
1 el olijfolie
1 tl milde paprikapoeder
1 tl gemalen komijn (djinten)
1 tl gemalen koriander (ketoembar)
1 blik gepelde tomaten (400 g)
1 blik kikkererwten (400 g)
200 g witte kaasblokjes

Bereiding

Courgette wassen, schoonmaken en in dikke plakken snijden. Plakken in vieren snijden. Uien pellen en in stukken snijden. Knoflook pellen en grof hakken. In pan olie verhitten. Ui en courgette ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Paprikapoeder, komijn, koriander en knoflook erdoor scheppen en nog ca. 1 minuut bakken. Tomaten met sap erbij schenken en aan kook laten komen. Mengsel afgedekt ca. 20 minuten zachtjes stoven. In zeef kikkererwten laten uitlekken en door groenten scheppen. Groenten nog ca. 10 minuten zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Kaasblokjes laten uitlekken. Kikkererwten met groenten in vier diepe borden scheppen. Kaasblokjes erover verdelen. Serveren met couscous of pitabroodjes.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal

eiwit 21 g

koolhydraten 27 g

vet 12 g

Kip in de hoed

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 g kersen zonder pit (pot)
6 bolletjes stemgember (pot 450 g)
400 g kipfilet
50 g boter
1 teen knoflook
39 g mix voor kerriesaus (zakje 26 g)
1 tl sambal oelek
200 ml crème fraîche (beker)
1 el bloem
10 plakjes bladerdeeg (diepvries)
2 el paneermeel
50 g geraspte belegen kaas
2 el melk

Keukenspullen
bakpapier
springvorm (Ø 24 cm)
deegroller

Bereiding

Een heel bijzondere taart met een hartig-zoete vulling van kip, kerrie, kersen en crème fraîche.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en vet de randen in met boter. Laat de kersen uitlekken in een zeef.
2. Snijd de gember fijn. Snijd de kipfilet in stukjes en bestrooi ze met peper en zout. Verhit de boter in een hapjespan en bak de kip in 5min. rondom bruin. Pers de knoflook erboven uit. Strooi het kerriesauspoeder erover en schep om. Voeg de kersen, gember, sambal en crème fraîche toe en laat 2 min. zachtjes koken.
3. Bestuif het werkblad met bloem, leg de plakjes ontdooid bladerdeeg op elkaar en rol het uit tot een ronde lap van ca. 28 cm. Bekleed de springvorm met het deeg. Prik met een vork gaatjes in de bodem en strooi het paneermeel erover.
4. Schep het kipmengsel op het deeg en bestrooi met de kaas. Vouw de randen van het deeg terug. Rol de rest van het bladerdeeg uit tot een ronde lap iets groter dan de vorm. Leg de lap op de vulling en druk de rand dicht. Bestrijk de bovenkant met melk. Bak net onder het midden van de oven in 30-40 min. goudbruin en gaar.

bereiden 35 min. oventijd 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

Kip in de hoed

energie 975 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 66 g

vet 63 g

waarvan verzadigd 36 g

natrium 1.131 mg

vezels 3 g

Kipfilet met waterkerssaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Gevogelte
Type Bakken

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kipfilets (a ca. 150 g)
zout en versgemalen peper
25 g boter
1 zakje waterkers (75 g)
125 ml slagroom
2 theelepels mierikswortel (potje)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Kipfilets bestrooien met zout en peper. In koekenpan boter verhitten en kipfilets op matig hoog vuur in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, regelmatig keren. Uit waterkers grove takjes verwijderen. In keukenmachine waterkers met slagroom en mierikswortel tot gladde saus pureren. In steelpan saus al roerende zachtjes verwarmen tot dikte goed is. Op smaak brengen met zout en peper. Kipfilets schuin in plakjes snijden en op vier borden leggen. Waterkerssaus erover en ernaast scheppen. Serveren met groene pasta en salade van kerstomaatjes.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 365 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 2 g
vet 26 g

Kipkluijfjes met citroen en olijven

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 citroenen
1 schaal kipkluijfjes (ca. 500 g)
3 el olie
1 ui (gesnipperd)
2 tenen knoflook (grof gesneden)
½ tl gemberpoeder
3 saffraandraadjes
¼ bakje verse koriander ((a 15 g), fijngesneden)
100 g groene olijven zonder pit

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

Pers 1 citroen uit en wrijf de stukjes kip in met het sap. Laat even intrekken en dep de kluijfjes vervolgens droog. Boen de andere citroen goed schoon en snijd de vrucht in smalle partjes. Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de kip met de ui, knoflook, gemberpoeder en wat peper en zout in ca. 5 min. op halfhoog vuur. Week de saffraan in 50 ml warm water. Doe de saffraan met het weekvocht, de citroenpartjes en de koriander bij de kip in de koekenpan en laat het geheel in ca. 20 min gaar stoven. Voeg de laatste 5 min. de olijven toe. Serveer de hapjes op kleine borden.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 90 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 1 g
vet 7 g

Kir Royal sorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

6 bolletjes sorbetijs cassis (bakje a 500 ml)

2 eetlepels crème de cassis (bessenlikeur slijter)

mousserende witte wijn

Bereiding

Met warme eetlepel 4-6 kleine bolletjes scheppen uit sorbetijs. Ijsbolletjes in 2 champagneflutes opstapelen, bessenlikeur erover schenken en glazen opvullen met mousserende wijn.

bereiden 10 min.

Kiwi-aardbeisalade

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen

2 eetlepels ananassap

1 theelepel honing

100 g aardbeien

8 kiwi's

4 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Citroen schoonboenen en schil eraf raspen. Halve citroen uitpersen. In kom citroenrasp, -sap, ananassap en honing tot dressing roeren. Aardbeien schoonmaken en in stukjes snijden. Kiwi's schillen en in dunne plakken snijden. Kiwiplakken op vier borden leggen en dressing erover druppelen. Stukjes aardbei en crème fraîche erop scheppen.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 130 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 17 g

vet 1 g

Knapperige koriander-tofu

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blok tofu naturel (375 g AH Biologisch)
2 eieren (M) (AH Biologisch)
2 tenen knoflook (AH Biologisch)
1 zakje verse koriander (AH Biologisch)
zout en peper
4 beschuiten (AH Biologisch)
1 dl olijfolie (AH Biologisch)
1 zakje jonge bladsla (AH Biologisch)

Bereiding

Tofu in ca. 8 plakken van 1 cm dik snijden en goed droog deppen. Knoflook pellen en uitpersen. Koriander fijn hakken. In diep bord eieren loskloppen met knoflook, koriander en royaal zout en peper. Boven ander bord beschuiten verkruimelen. Plakken tofu door eimengsel wentelen, ca. 5 minuten erin laten liggen (regelmatig omwentelen) en vervolgens door beschuutkruim halen. In koekenpan olijfolie verhitten en plakken tofu in ca. 5 minuten knapperig bruin bakken. Serveren op bedje van biologische jonge bladsla.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Knapperige rucolasalade

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Allerhande 2002

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 stengels bleekselderij

½ zak rucolasla (a 75 g)

½ zak veldsla met bietjes (a 75 g koeling)

1 bakje vinaigrette (sladressing 100 g)

1 zakje croutons (of croutinos)

Bereiding

Bleekselderij schoonmaken en in boogjes snijden. In kom rucola, veldsla met bietjes en bleekselderij mengen. Vinaigrette er vlak voor serveren door mengen en salade bestrooien met croutons.

bereiden 10 min.

Knoflookbiefstuk met frites en salade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vlees
Type Frituren

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 teentje knoflook
1 (kogel)biefstuk
150 g aardappelpartjes met schil (diepvries, zak a 450 g)
1 eetlepel boter
1 schaal (Griekse) salade (225 g)
olie om te frituren

Keukenspullen
keukenpapier
frituurpan

Bereiding

Frituurolie verhitten. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Biefstuk bestrooien met zout en (versgemalen) zwarte peper. Aardappelpartjes in ca. 5 minuten goudbruin frituren. In koekenpan boter verhitten, biefstuk in ca. 4 minuten rondom bruin en van binnen rosé bakken. Laatste minuut plakjes knoflook meebakken (niet donker laten kleuren, dan wordt knoflook bitter). Aardappelpartjes laten uitlekken op keukenpapier. Biefstuk op bord leggen, knoflookboter eroverheen schenken. Aardappelpartjes naast vlees leggen, bestrooien met zout. In kom dressing (uit verpakking) door salade scheppen. Salade er apart bij geven.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 665 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 40 g
vet 39 g

Knoflooksoep met geroosterde aardappel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 teentjes knoflook (AH Biologisch)
6 eetlepels olijfolie (AH Biologisch)
2 takjes maggikruid of selderij
3 aardappels (AH Biologisch)
zeezout
1 doosje roomkaas met knoflook (150 g AH Biologisch)
1 bakje tuinkers (20 g AH Biologisch)

Keukenspullen
keukenpapier
staafmixer

Bereiding

Knoflook pellen. In soeppan 4 eetlepels olie en 9 knoflookteentjes zachtjes verwarmen en ca. 15 minuten heel zachtjes laten sudderen. Takjes maggikruid halveren. Maggikruid aan knoflook toevoegen en nog ca. 15 minuten laten meesudderen. Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand. Aardappels schillen. 1 aardappel in flinterdunne plakjes snijden, rest in stukjes. Boven kom 1 teentje knoflook uitpersen, rest van olie erdoor roeren. Aardappelplakjes droogdeppen met keukenpapier en aan beide kanten bestrijken met knoflookolie. Plakjes op rooster leggen en ca. 10 cm onder hete grill in 3 à 4 minuten knapperig roosteren. Maggikruid uit pan nemen en bewaren. Door bakvet met knoflook 6 dl kokend water, aardappelstukjes en zout naar smaak roeren. Soep ca. 10 minuten zachtjes doorkoken, af en toe roeren. Met staafmixer pureren tot gladde soep. Roomkaas toevoegen en al roerende laten smelten. Niet meer laten koken. Soep in vier diepe borden scheppen en maggikruid erin leggen. Tuinkers boven borden van bedje knippen. Plakjes geroosterde aardappel erop leggen.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 345 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 11 g
vet 29 g

Knolselderijpuree

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 knolselderij
1 appel
125 ml slagroom
2 el boter
1 mespunt kaneel

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Op en top smeuïg! De aardse smaak van de knol combineert prima met het friszoet van de zachte appels.

1. Schil de knolselderij en snijd in blokjes. Kook de knolselderij in weinig water met zout ca. 15 min. en giet af.
2. Schil ondertussen de appel en snijd in kwarten. Verwijder het klokhuis en snijd de kwarten in blokjes. Breng in een pan de slagroom aan de kook, voeg de appelblokjes toe en laat zacht worden.
3. Meng de appelroom en de boter door de knolselderij en klop het geheel met een staafmixer tot een romige puree.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 260 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 15 g
vet 17 g
waarvan verzadigd 10 g
natrium 170 mg
vezels 10 g

Koffie met bruine rum en sinaasappel

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel
6 eetlepels bruine rum (slijter)
4 theelepels donkerbruine basterdsuiker
4 kopjes hete espresso

Bereiding

Sinaasappel goed schoonboenen en van schil 4 mooie, dunne reepjes snijden. Rum over vier kleine (koffie)glazen verdelen. Per glas 1 theelepel suiker door rum roeren. Espresso zetten (of maken van zakjes Nescafé Espresso). Hete koffie op rum schenken en sinaasappelreepjes ter garnering in koffie leggen. Koffie direct opdienen.

Tip:

Deze koffie smaakt ook lekker met anijslikeur. Laat de suiker weg en garneer de koffie met enkele hele koffieboontjes in plaats van met sinaasappelschil.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 55 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 3 g
vet 0 g

Koffie met sambucca

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

koffiebonen

hete koffie

sambucca (Italiaanse anijslikeur slijter)

Bereiding

Licht uit, drank aan! In borrelglasjes 2 koffiebonen leggen en glaasjes vol schenken met sambucca. Koppen koffie en glaasjes sambucca op dienblad zetten. Lucifer aansteken en vlak boven glas houden zodat likeur begint te branden. Aan tafel even schoteltje op glazen houden om vlammen te doven. Pas op: de glasrand wordt heet, dus sambucca niet direct opdrinken!

Bereiden 5 Minuten.

Kokosrijst met mangopuree

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 limoenen
2 dl melk
8 dl kokosmelk
200 g dessertrijst
zout
6 eetlepels witte basterdsuiker
2 mango's

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Limoenen wassen. Schil van één limoen fijn raspen. Limoen halveren, uitpersen. In pan melk en kokosmelk aan de kook brengen. Limoenrasp, dessertrijst en mespunt zout toevoegen en in ca. 12 minuten tot romige rijst koken. Tussentijds regelmatig doorroeren. Kokosrijst op smaak brengen met basterdsuiker en ca. 2 uur laten afkoelen. Mango's schillen en aan weerszijden van pit doorsnijden. Vruchtvlees in stukken snijden. Mango met limoensap in keukenmachine tot gladde saus pureren. Van schil van andere limoen met speciaal mesje (zesteur) mooie krullen trekken.

2. Afgekoelde rijst in bergjes over vier kommen verdelen. Mangopuree eromheen scheppen. Garneren met limoenkrullen.

bereiden 35 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 505 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 95 g

Kokossoep met tofu

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blok tofu naturel (375 g)
1 limoen
2 bosuitjes
7 eetlepels olie
1 eetlepel rode currypasta (pot)
1 groentebouillontablet
4 dl kokosmelk
1 stengel sereh (citroengras)
½ zakje verse (kaneel)basilicum (à 15 g)

Keukenspullen
wok
keukenpapier

Bereiding

Tofu in blokjes van 1 cm snijden en met keukenpapier droogdeppen. Limoen wassen, schil dun raspen. Limoen halveren en uitpersen. Bosui schuin in dunne ringen snijden. In wok 6 eetlepels olie verhitten en hierin helft van blokjes tofu in ca. 3 minuten rondom goudbruin bakken. Blokjes met schuimspaan uit pan nemen en op keukenpapier laten uitlekken. Zo ook andere helft tofublokjes bakken. In wok 1 eetlepel olie verhitten, currypasta ca. 1 minuut bakken. Bouillontablet erboven verkruimelen. Kokosmelk en 6 dl water toevoegen, soep onder regelmatig roeren zachtjes aan de kook brengen. Citroengras halveren en met limoenrasp en -sap in pan doen. Soep nog 15 minuten op laag vuur laten koken. Blaadjes van takjes basilicum plukken en in reepjes snijden. Citroengras uit soep verwijderen. Tofublokjes en bosui over vier kommen verdelen, hete kokossoep erover schenken en garneren met reepjes basilicum.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 310 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 9 g
vet 25 g

Komkommercarpaccio met gemarineerde tijgergarnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g gepelde tijgergarnalen (rauw diepvries)
1 sinaasappel
2 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
1 dl medium dry sherry
1 theelepel Japanse sojasaus
1 komkommer
10 sprietjes bieslook
half zakje waterkers (of veldsla a 75 g)

Keukenspullen
keukenpapier
kwastje

Bereiding

1. Tijgergarnalen ontdooien volgens gebruiksaanwijzing. Sinaasappel schoonboenen en schil grof raspen. Garnalen goed droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan olie verhitten. Garnalen met sinaasappelrasp 3-4 minuten zachtjes bakken tot ze mooi roze zijn. Sherry en sojasaus erdoor roeren en geheel nog ca. 1 minuut zachtjes laten sudderen. Garnalen in marinade laten afkoelen. Met dunschiller komkommer schillen. Komkommer doormidden snijden, in lengte halveren en met theelepel zaadjes eruit schrapen. Met kaasschaaf lange dunne repen van komkommer schaven. Komkommerrepen op dikke laag keukenpapier laten uitlekken. Bieslook in fijne ringetjes knippen en door afgekoelde garnalen scheppen. Grove steeltjes van waterkers verwijderen.

2. Rand van vier grote borden met brede kwast bestrijken met wat marinade van garnalen. In midden vierkant vormen van repen komkommer en dit ook bestrijken met een beetje marinade. Blaadjes waterkers en garnalen erover verdelen. Serveren met toast.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 195 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 2 g
vet 8 g

Komkommerschuitjes met garnalen-jeneversalade

Menugang Borrelhapjes
Keuken Hollands
Bron Allerhande 2002

Soort Vis
Type Borrel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

1 komkommer

½ eetlepel jonge jenever (Gall & Gall)

½ bekertje crème fraîche (à 125 ml)

zout en peper

1 bakje Hollandse garnalen (125 g)

4 sprietjes bieslook

Bereiding

Komkommer wassen, halveren en met theelepel zaadjes eruit schrapen. Komkommerhelften elk in zes gelijke stukken snijden. In kommetje jonge jenever en crème fraîche door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Garnalen door dressing scheppen. Sprietjes bieslook in stukken van 3 cm knippen. Komkommerschuitjes vullen met garnalenmengsel. Garneren met bieslookreepjes.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 30 kcal

eiwit 2 g

vet 2 g

Koud vlees met kappertjessaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ groene paprika
½ teentje knoflook
½ sjalotje
3 eetlepels kappertjes
1 dl mayonaise
1 eetlepel mosterd (bijv. Grey Poupon)
200 g varkensfricandeau (vleeswaar of restje koud vlees)
100 g achterham
100 g salami
1 kropsla
zout en peper

Bereiding

Paprika wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. Knoflook pellen en fijnhakken. Sjalotje pellen en heel fijn snipperen. Kappertjes grof hakken. In kom mayonaise, mosterd, paprika, knoflook, ui en kappertjes door elkaar mengen. Fricandeau, ham en salami klein snijden. Sla wassen en (in slacentrifuge) droogmaken. Helft in dunne reepjes snijden. Vlees en slareepjes luchtig door kappertjessaus scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Rest van sla op schaal leggen en vleesmengsel in midden scheppen. Serveren met patat frites of pasta.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 400 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 2 g
vet 31 g

Koude komkommersoep met dille

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 snackkomkommer
½ sjalot
10 g boter
½ tuinkruidenbouillontablet
1 takje dille
1 eetlepel zure room
oudewijvenkoek
zout en peper

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Komkommer wassen, in lengte halveren en met theelepel zaadjes eruit schrapen. Komkommer in stukjes snijden. Sjalot pellen en snipperen. In pan boter verhitten. Sjalot ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Komkommerstukjes, bouillontablet en 1/4 liter water toevoegen. Komkommer in ca. 8 minuten zachtjes gaarkoken. Dille fijnhakken. Soep met staafmixer pureren. Dille en zure room erdoor roeren en soep op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen. Soep in espressokopjes scheppen en serveren met flinterdun uitgestoken rondje geroosterde oudewijvenkoek.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 55 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 7 g
vet 3 g

Kreeft met limoenmayonaise

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kreeft (vers uit het koelvak of diepvries)

2 dl mayonaise

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

4-6 eetlepels limoensap (flesje)

versgemalen zwarte peper

enkele sprietjes bieslook

Bereiding

Verse kreeft of ontdooide kreeft met groot mes voorzichtig van kop tot staart halveren. In kom mayonaise mengen met crème fraîche, 4-6 eetlepels limoensap en peper. Kreefthelften elk op groot bord leggen, limoenmayonaise erover scheppen. Garneren met sprietjes bieslook. Een speciaal kreeftbestek komt bij het eten zeker van pas.

bereiden 15 min.

Krieltjessalade met heilbot

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 kilo krielaardappeltjes in de schil
zout
1 venkel
3 bosuitjes
75 g waterkers (of veldsla)
200 g gerookte heilbotfilet
½ zakje verse dille (a 15 g)
2 bakjes honing-mosterddressing (a 100 ml)
1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

Krieltjes schoonboenen, halveren en in pan met weinig water en zout in ca. 10 minuten gaar koken. Intussen venkel schoonmaken en in flinterdunne plakjes schaven. Venkelgroen fijn hakken. In pan met ruim kokend water en zout venkel in ca. 2 minuten beetgaar koken. In zeef onder koud stromend water afspoelen en goed laten uitlekken. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Waterkersblaadjes van stelen plukken. Heilbotfilet in reepjes snijden. Helft van dille fijn knippen. In schaal dressing losroeren met zure room, venkelgroen en fijngeknipte dille. Krieltjes, venkel, bosuitjes, waterkers en heilbot door dressing scheppen. Smaken minstens 30 minuten laten intrekken. Salade tussentijds nog eens voorzichtig omscheppen. Garneren met takjes dille.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 33 g
vet 18 g

Krokant kruidentaartje met geroosterde paprika en kwarteleitjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak filobladerdeeg (diepvries)
4 takjes tijm
6 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum
(versgemalen zee)zout
(versgemalen) zwarte peper
1 grote gele paprika
2 teentjes knoflook
12 kwarteleitjes
12 romaatjes (kleine tomaatjes)
balsamicoazijn

Keukenspullen
bakpapier
poffertjespan

Bereiding

1. filodeeg laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing. Oven voorverwarmen op 200 °C. Bakplaat bekleden met bakpapier. Tijmblaadjes van takjes rissen. filodeeg voorzichtig uitvouwen, 8 vellen uitspreiden op werkvlak en bestrijken met basilicumolie. Tijmblaadjes en grofgemalen zout en peper erover strooien. Vellen tot driehoeken dubbelvouwen, uitstekende randjes eraf snijden en bovenkant bestrijken met basilicumolie. Driehoeken nog een keer dubbelvouwen en op bakplaat leggen. filodeegdriehoeken in oven in ca. 10 minuten krokant bakken. Laten afkoelen en eventueel in goed afgesloten trommel bewaren. Paprika schoonmaken en in lengte in smalle repen snijden. Repen halveren. Knoflook pellen en in plakjes snijden. In bakblik of kleine ovenschaal paprika, knoflook en 1 eetlepel basilicumolie door elkaar scheppen. Bestrooien met zout en peper.

2. Ovengrill voorverwarmen. Bakblik met paprikamengsel ca. 10 cm onder hete grill schuiven en paprika in ca. 5 minuten gaar roosteren, af en toe omscheppen. Intussen holletjes van poffertjespan invetten met wat basilicumolie. Met mes kwarteleitjes opentikken en eitjes in holletjes van poffertjespan laten glijden. Romaatjes wassen, bij paprika leggen en ca. 2 minuten meeroosteren tot velletjes net openknappen. Intussen op matig vuur kwarteleitjes laten stollen. Op vier borden krokante driehoek van filodeeg leggen, met punt naar achter. Hierop paprikareepjes scheppen. Kwarteleitjes en romaatjes erop leggen. Andere krokante driehoeken er schuin op leggen, met punt naar voren. Vocht van paprikamengsel en wat balsamicoazijn rond taartjes druppelen. Direct serveren.

bereiden 55 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 380 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 28 g
vet 24 g

Kropsla met eierdressing

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eieren
1 kropsla
2 takjes peterselie
1 dl olijfolie (extra vierge)
2 eetlepels dragonazijn
zout en versgemalen peper

Keukenspullen
zeef

Bereiding

Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Sla wassen en (in slacentrifuge) droogmaken. Bladeren in stukjes scheuren. Peterselie fijn knippen. Eieren laten schrikken, pellen, halveren en dooiers eruit nemen. Boven slaschaal eierdooiers door zeef wrijven. Al kloppend scheutje voor scheutje olie en azijn toevoegen, blijven kloppen tot mooi gebonden dressing. Peterselie erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Eiwitten heel fijn hakken. Sla luchtig door dressing scheppen. Eiwit erover strooien.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 285 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 10 g
vet 29 g

Kruidenpannenkoek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

50 g bloem
4 eieren (M)
½ dl melk
zout
versgemalen peper
1 zakje verse Italiaanse kruiden (20 g)
1 kleine courgette
1 kleine winterwortel
2 eetlepels boter of margarine
1 teentje knoflook

Keukenspullen
roerbakpan

Bereiding

Boven kom bloem zeven. Eieren, melk, zout en peper toevoegen en tot glad beslag kloppen. Kruidenblaadjes van takjes rissen en fijnhakken. Helft van kruiden door beslag roeren. Courgette wassen en met kaasschaaf in lange dunne repen schaven. Wortel schillen en met kaasschaaf in lange dunne repen schaven. In roerbakpan 1 eetlepel boter verwarmen. Knoflook pellen en erboven pan uitpersen. Courgette en wortel toevoegen en al omscheppend in ca. 3 minuten zachtjes bakken. Rest van kruiden erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper en rest van kruiden. Groenten afgedekt warm houden. Intussen in koekenpan met anti-aanbaklaag 1/2 eetlepel boter verhitten. Helft van beslag over panbodem laten uitvloeien. Bakken tot bovenkant droog is, pannenkoek keren en onderkant goudbruin bakken. Op zelfde manier nog 1 pannenkoek bakken. Pannenkoeken op twee borden laten glijden. Courgette en wortel in midden scheppen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 365 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 26 g
vet 20 g

Kruidenrolletje

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

45 g gepelde walnoten (zakje)
2 tortillawraps
100 g verse roomkaas naturel
15 g verse dille (zakje)
13 g verse bieslook (zakje à 25 g)
15 g verse munt (zakje)

Keukenspullen
cocktailprikker

Bereiding

Smeuïge roomkaas, verse kruiden en knapperige noten. Samen opgerold tot een perfect voorgerecht.

1. Hak de walnoten grof. Verwarm de wraps in ca. 2 min. in een droge koekenpan. Leg de wraps op een snijplank en besmeer dik met de roomkaas. Strooi de walnoten erover.

2. Verdeel de takjes dille en bieslook over het midden van de wrap. Pluk de blaadjes munt van de takjes en leg op de roomkaas. Bestrooi de wraps met peper en zout. Rol de wraps rond de vulling stevig op. Bewaar de wraps tot gebruik in plasticfolie in de koelkast.

3. Haal de wraps uit de folie. Snijd de zijkanen van de rol. Snijd de rollen elk in 6 stukken. Steek de rolletjes met een cocktailprikker vast.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 18 g

vet 18 g

waarvan verzadigd 6 g

natrium 215 mg

vezels 2 g

Kruidensalade met lamsvlees

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 tomaten (stevige)
8 eetlepels vleesfond (pot ` 380 ml)
½ citroen
9 eetlepels milde olijfolie
1 theelepel witte wijnazijn
4 sjalotten
1 pakje tempuramix
2 dl mineraalwater (ijskoud)
zout en versgemalen peper
2 eetlepels bloem
4 lamsracks (ca. 700 g)
1 rijpe avocado
2 eetlepels zure room
50 g rocketmelange (sla zak ` 75 g)
olie om te frituren

Keukenspullen
aluminiumfolie
staafmixer

Bereiding

1. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en met een mesje ontvellen. Tomaten vanaf het kroontje in vieren snijden en zaadjes verwijderen. In steelpan fond zachtjes verwarmen. Citroen uitpersen. Vinaigrette kloppen van 4 eetlepels olie, 1 theelepel citroensap, azijn en fond. Sjalotten pellen en fijnsnipperen. In pan 1 eetlepel olie verwarmen, sjalotten fruiten. Pan van het vuur nemen en laten afkoelen. Sjalot door vinaigrette scheppen. Frituurolie verhitten tot 180 °C.

2. In beslagkom van tempuramix, mineraalwater, zout en peper glad en dun beslag kloppen volgens gebruiksaanwijzing. Tomaat bestuiven met bloem en vervolgens door tempurabeslag halen. Partjes één voor één in frituurolie laten glijden en ca. 3 minuten frituren. Tomatenbeignets laten uitlekken op keukenpapier. Licht bestrooien met zout en peper. Warm houden in voorverwarmde oven of op bord op warmhoudplaat.

3. Lamsracks bestrijken met 2 eetlepels olie en bestrooien met peper en zout. Koekenpan met antiaanbaklaag verhitten. Vlees rondom bruin bakken en dan in 8 à 10 minuten van binnen rosé laten worden. Lamsracks in aluminiumfolie inpakken en 5 minuten laten rusten.

4. Intussen avocado halveren en pit verwijderen. Met een lepel vruchtvlees eruit scheppen. Avocado met zure room, rest van citroensap en rest van olie pureren met staafmixer. Avocadocrème overdoen in steelpannetje en heel zachtjes tot lauwwarm verwarmen. Ook sjalotvinaigrette zachtjes verhitten tot lauwwarm.

Kruidensalade met lamsvlees

5. Lamsracks tussen botjes door in 5 plakken snijden. Filets van botjes afsnijden. In cirkelvorm op elk bord 5 lamsefilets leggen. Op elk stuk lamsvlees wat avocadocrème scheppen. Slamelange ertussen rangschikken en garneren met tomatenbeignets. Sjalotvinaigrette over salade scheppen.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 620 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 30 g

vet 45 g

Kruidig konijn op mediterrane wijze

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
3 sjalotjes
3 teentjes knoflook
1 citroen
4 gedroogde tomaten in olie
10 zwarte olijven zonder pit
6 ansjovisfilets (blikje)
4 konijnenbouten
2 eetlepels bloem
3 eetlepels olijfolie
zout en peper
1 theelepel oregano
2 dl droge witte wijn
1 zakje verse basilicum (15 g)

Bereiding

Tijm en rozemarijn van takjes rissen, met rest van kruidenmix fijn snijden. Sjalotjes en knoflook pellen en fijn hakken. Citroen schoonboenen, schil fijn raspen. Halve citroen uitpersen. Tomaten, olijven en ansjovis in stukjes snijden. Konijnenbouten licht bestrooien met bloem. In pan olie verhitten en vlees rondom dichtschroeien. Uit pan nemen, bestrooien met zout en peper. In bakvet sjalotjes en knoflook ca. 2 minuten bakken. Verse kruiden en oregano toevoegen. Citroenrasp en -sap, tomaten, olijven, ansjovis en wijn erdoor roeren. Saus aan de kook brengen, vlees erin leggen en met deksel op pan in ca. 1 uur zachtjes gaar stoven. Bouten af en toe omdraaien, indien nodig water of wijn toevoegen. Steeltjes van basilicum plukken, blaadjes grof scheuren. Konijnenbouten over vier borden verdelen, saus erover scheppen en garneren met basilicum. Serveren met aardappelpuree en gemengde salade.

bereiden 15 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 310 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 7 g
vet 17 g

Kruidige eendenborst met paté

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook
1 gedroogd chilipepertje
1 theelepel gemalen kardemom
½ theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
3 eetlepels olijfolie
2 eendenborstfilets
2 eetlepels pijnboompitten
zout
½ zak rocket slamelange (a 75 g)
100 g champignonpaté

Bereiding

1. Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Peperkje erboven verkruiden. Kardemom, komijn, koriander en 1 eetlepel olie toevoegen. Geheel goed mengen, eendenborstfilets er aan vleeskant mee inwrijven en ca. 30 minuten laten intrekken.

2. In droge koekenpan pijnboompitten licht roosteren. Op bord laten afkoelen. Rest van olie in koekenpan verhitten. Vel van eendenborst paar keer insnijden. Eendenborst op velzijde ca. 3 minuten bakken, omdraaien en nog ca. 2 minuten bakken tot vlees rosé is. Vlees uit pan nemen en met zout bestrooien. Vel lossnijden, filets in dunne plakjes snijden. Sla over vier borden verdelen. Paté in blokjes snijden. Plakjes eendenborst op sla rangschikken en bestrooien met blokjes paté. Garneren met geroosterde pijnboompitten.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 410 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 2 g

vet 38 g

Kruidige lamsrack met munt-risotto en abrikozenjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper

200 g risottorijst

1 pot gevogeltefond (380 ml)

zout

½ eetlepel grofgemalen zwarte peper

1 theelepel gemalen kardemomvruchten

1½ theelepel kaneelpoeder

4 kleine lamsracks (ca. 650 g)

50 g roomboter

2 bosuitjes

½ zakje verse munt (à 15 g)

40 g versgeraspte parmezaanse kaas

2 dl medium dry sherry

eetlepels abrikozenjam (2 ruime)

Bereiding

In pan 1 eetlepel olijfolie verhitten en rijstkorrels al omscheppend rondom glazig bakken. Fond en zout toevoegen en rijst onafgedekt in ca. 20 minuten gaar sudderen. Na ca. 10 minuten nog 2 dl water toevoegen. Peper, kardemom en kaneel mengen en lamsracks ermee inwrijven. In hapjespan 25 g boter en 1 eetlepel olijfolie verhitten en lamsracks in 15 à 20 minuten bruin en gaar braden, regelmatig keren. Intussen bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Muntblaadjes van takjes plukken en fijnhakken. Uiringetjes, munt, kaas en rest van boter door risotto roeren en ca. 5 minuten afgedekt laten staan. Lamsracks op plank leggen en ca. 5 minuten laten rusten. Sherry en jam door bakvet roeren en in ca. 4 minuten laten inkoken tot jus. Met twee eetlepels op elk bord 3 ovaaltjes van risotto scheppen. Lamsracks tussen botjes door in plakken snijden en op borden leggen. Abrikozenjus eromheen scheppen. Vlees garneren met toefje munt.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 555 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 48 g

vet 27 g

Kruidige peren in een weckpot

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje
1 stengel sereh (citroengras)
2 kruidnagels
1 kaneelstokje
2 dl witte wijn
4 eetlepels vloeibare honing
4 eetlepels boter
1 eetlepel versgemalen vierseizoenenpeper (potje)
4 rijpe peren (Conférence of Doyenne de Comice)

Bereiding

Vanillestokje en sereh in lengte halveren. Kruidnagels in serehstukken steken. Kaneelstokje doormidden breken. In pannetje wijn met honing, boter en specerijen aan de kook brengen. Vuur laag zetten en wijn ca. 10 minuten laten sudderen. Intussen oven voorverwarmen op 160 °C. Peren schillen, steeltje laten zitten. Peren elk (rechttop) in weckpotje zetten. Wijn door (punt)zeef in maatbeker schenken. Met puntje van mes merg uit vanillestokje schrapen, door wijn roeren. Wijn over peren verdelen. Weckpotten sluiten en in met bodem water gevulde braadslede of grote ovenschaal zetten. Weckpotten op rooster in midden van oven schuiven en peren au bain-marie in ca. 30 minuten zacht laten worden. Potten pas aan tafel openen, anders gaat het aroma verloren. Serveren met crème fraîche waar zakje vanillesuiker doorheen geklopt is.

bereiden 25 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 135 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 20 g

vet 6 g

Kruidnootjes

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vegetarisch
Type Borrel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje notenmelange naturel (250 g)
zout (grofgemalen)
cayennepeper
vijf kruidenpoeder
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

In droge koekenpan notenmelange al omschuddend goudbruin roosteren. Noten op smaak brengen met zout, cayennepeper, kruidenpoeder en sesamzaadjes.

bereiden 6 min.

Lamskoteletjes op bedje van koolrabi met salie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 koolrabi's
zout
2 teentjes knoflook
3 bosuitjes
2 takjes salie (uit zakje verse Italiaanse kruiden 20 g)
5 eetlepels olijfolie
8 lamskoteletjes
3 eetlepels grove mosterd
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Koolrabi's schillen en in kleine blokjes snijden. Blokjes in kokend water met zout in ca. 3 minuten beetgaar koken. Koolrabi overdoen in vergiet en afspoelen met koud water. Goed laten uitlekken. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Salie in reepjes snijden. In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en hierin koolrabi met knoflook ca. 1 minuut roerbakken. Gedeelte van bosuitjes voor garnering achterhouden, rest door koolrabimengsel scheppen. Helft van salie toevoegen en geheel ca. 4 minuten op matig vuur bakken tot koolrabi begint te kleuren. Regelmatig omscheppen. Intussen lamskoteletjes met mosterd inwrijven. In koekenpan rest van olie verhitten en hierin lamskoteletjes in ca. 5 minuten bruin en van binnen rosé bakken. Koolrabimengsel over borden verdelen en lamskoteletjes erop leggen. Bestrooien met zout en peper naar smaak. Garneren met rest van salie en ringetjes bosui. Serveren met aardappelpuree.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 400 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 6 g

vet 32 g

Lamsrack met tuinerwtjespuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

500 g aardappels (kruimig)

zout

½ pak tuinerwten ((à 450 g diepvries)

4 eetlepels olijfolie

schaaltje lamsracks (met 6 karbonaadjes)

(versgemalen) peper

1 teentje knoflook

3 takjes munt

Keukenspullen

aluminiumfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Aardappels schillen, halveren, wassen en in pan met water en zout 10 minuten koken. Tuinerwtjes aan aardappels toevoegen en ca. 5 minuten meekoken, tot aardappels en erwten gaar zijn. Intussen in koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en lamsracks rondom bruinbakken. Vlees in braadslede of ovenschaal leggen en bestrooien met zout en peper. Lamsracks in oven ca. 8 minuten van binnen rosé bakken. Halverwege baktijd omdraaien. Vlees uit oven nemen, in folie verpakken en ca. 5 minuten laten rusten. Aardappels en tuinerwtjes afgieten, rest van olie toevoegen en geheel met pureestamper grof pureren. Knoflook pellen en boven erwtenpuree uitpersen. Munt in reepjes snijden, door puree mengen en geheel op smaak brengen met zout en peper. Lamsracks langs botjes in 6 'karbonaadjes' snijden. Met twee lepels of ijsbolletjestang 6 mooie bolletjes van puree maken. In midden van zes borden bolletje puree leggen, stukje lamsvlees ertegenaan leggen en als garnering wat peper over bord strooien.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 265 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 19 g

vet 14 g

Lauwwarme krieltjessalade met gegrilde zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 zakken ongeschilde krieltjes (a 500 g)
1 zak panklare spinazie (300 g)
2 bakjes cherry tomaten (a ca. 250 g)
400 g verse zalm (filet)
2 dl dressing Aglio (fles)

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Krieltjes halveren en in pan met ruim water en zout aan kook brengen. Krieltjes in ca. 10 minuten beetgaar koken en in vergiet laten uitlekken. Trostomaatjes wassen, takken doormidden knippen. Zalmfilet en tomaatjes op bakblik leggen en onder ovengrill schuiven. Na 5 minuten omdraaien en nog ca. 5 minuten grillen tot zalm bijna gaar is (kern mag rauw blijven). Zalmfilet met twee vorken in stukjes verdelen. Krieltjes, zalm en verse spinazie losjes mengen met sladressing. Salade over 4 borden verdelen en garneren met trostomaatjes.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 530 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 51 g
vet 26 g

Lauwwarme lizensalade met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 bosuitjes
4 takjes peterselie
6 zwarte olijven zonder pit
1 blikje linzen (265 g)
2 eetlepels kappertjes
2 eetlepels mosterddressing
zout en versgemalen peper
100 g jonge bladsla (biologisch)
2 plakken zachte geitenkaas (à ca. 75 g)
2 theelepels honing

Keukenspullen
magnetronschaal

Bereiding

Bosuitjes schoonmaken en schuin in ringetjes snijden. Steeltjes van peterselie verwijderen, blad fijn hakken. Olijven in vieren snijden. In zeef linzen laten uitlekken. In magnetronschaal linzen, uiringetjes, peterselie, olijven en kappertjes door elkaar scheppen. In magnetron afgedekt ca. 3 minuten verwarmen op vol vermogen (700 Watt). Linzen op smaak brengen met dressing, zout en peper. Sla over twee grote borden verdelen. Lizensalade in het midden scheppen. Plakken geitenkaas op bordje leggen en in magnetron ca. 1 minuut verwarmen op vol vermogen. Smeltende kaas op lizensalade leggen en honing erover druppelen. Serveren met grof volkorenbrood.

Tip:

Warme geitenkaas uit de magnetron is ook als nagerecht heerlijk. Druppel er wat meer honing over en serveer met aardbeien of druiven en geroosterde amandelen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 335 kcal

eiwit 18 g

koolhydraten 23 g

vet 19 g

Lauwwarme noedelsalade met gemarineerde tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 limoen
2 eetlepels cream sherry
2 eetlepels Japanse sojasaus
1 tonijnsteak (ca. 150 g)
1½ cm gemberwortel
1 teentje knoflook
4 eetlepels roerbakolie
1 rode peper
1 zakje verse basilicum (15 g)
2 eetlepels gezouten cashewnoten
150 g eiermie
1 zakje rucolasla (30 g)

Bereiding

1. Limoen schoonboenen en schil grof raspen. Limoen uitpersen. In kom 1 eetlepel limoensap, 1 eetlepel sherry en 1 eetlepel sojasaus mengen. Tonijn in blokjes snijden en door marinade scheppen. Gemberwortel dun schillen. Knoflook pellen. Gember en knoflook in knoflookpers boven kommetje uitpersen. Limoenrasp, 1 eetlepel limoensap, 1 eetlepel sherry, 1 eetlepel sojasaus en 3 eetlepels olie toevoegen en tot dressing kloppen. Rode peper in lengte halveren, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden. Basilicumblaadjes van takjes plukken.

2. Cashewnoten licht roosteren in droge koekenpan. In koekenpan rest van olie verhitten. Tonijn op hoog vuur ca. 2 minuten roerbakken. Reepjes rode peper ca. 20 seconden meebakken. Intussen mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing en laten uitlekken. In grote kom dressing, cashewnoten, tonijn en basilicumblaadjes door mie scheppen. Rucola over twee borden verdelen. Bedruppelen met wat limoensap. Noedelsalade erop scheppen.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 730 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 65 g

vet 35 g

Lauwwarme pastasalade met rucola en mozzarella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

125 g macaroni grande (biologisch)
250 g tomaatjes (bakje)
250 g mini-mozzarellabolletjes
75 g rucola (zak)
2 el basilicumolijfolie
½ citroen
50 g Grana Padano
2 el kappertjes (potje 100 g)

Bereiding

Rijkgevuld met twee soorten kaas.

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking met zout beetgaar. Halveer de tomaatjes en snijd de bolletjes mozzarella in drieën. Haal de steeltjes van de rucola en scheur het slablad grof.
2. Pers de citroen uit. Klop in een grote kom de dressing van citroensap, basilicumolie, peper en zout. Meng de tomaat, mozzarella en rucola door de dressing.
3. Schaaf de kaas in grove krullen. Giet de pasta af en laat kort uitlekken. Schep de pasta door de salade en verdeel over de voorverwarmde borden. Strooi de krullen kaas, kappertjes en peper over de pasta.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 710 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 52 g
vet 36 g
waarvan verzadigd 17 g
natrium 960 mg
vezels 5 g

Le Champaign met 3 Franse delicatessen

Menugang Lunchgerecht
Keuken Frans
Bron Allerhande 2002

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 La Champaign stokbrood (koelvers)
20 g zachte roomboter
½ zakje veldsla (75 g)
1 pak Delicatesses de France (vleeswaren 115 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In oven stokbrood in 7 à 9 minuten afbakken. Uit oven ca. 5 minuten laten afkoelen. Stokbrood in lengte halveren, helften dun besmeren met boter en beleggen met helft van veldsla. Van links naar rechts stokbrood beleggen met 3 plakjes Franse salami, 3 plakjes Jambon de Pays, 6 plakjes Bridu, 3 plakjes Franse salami en 3 plakjes Jambon de Pays. Rest van veldsla erover verdelen. Bovenste helft van stokbrood erop leggen en stokbrood in 2 stukken snijden.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 48 g
vet 22 g

Limoenaardbeien met amandelroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje amandelschaafsel (45 g)

1 bekertje slankroom (200 ml)

1 zakje vanillesuiker

1 limoen

250 g aardbeien

Keukenspullen

keukenmachine

Bereiding

In droge koekenpan 1 eetlepel amandelschaafsel goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen. In keukenmachine rest van amandelschaafsel tot poeder malen. In kleine pan met dikke bodem slankroom met gemalen amandelschaafsel en suiker al roerend langzaam verwarmen. Amandelroom ca. 5 minuten tegen de kook aan houden tot room goed van dikte is, regelmatig roeren. Laten afkoelen tot lauwwarm. Limoen schoonboenen en schil raspen. 1/2 limoen uitpersen. Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en aardbeien halveren. In kom aardbeien omscheppen met limoensap en -rasp. Over vier schaaltes verdelen. Room op aardbeien scheppen. Amandelschaafsel erover strooien.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 8 g

vet 19 g

Linke soep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 tomaten
1 rode paprika
1 teen knoflook
1 ui
1 el olijfolie
½ tl gemalen komijn (djinten)
½ tl gemalen koriander (ketoembar)
250 g gehakt
1 mespunt cayennepeper
5 groentebouillontabletten
400 g tomatenblokjes (blik)
150 g dessertrijst (pak)
1 mespunt sambal
10 g verse bieslook (zakje)

Bereiding

Zelfgemaakte tomatensoep met flink wat pit door de cayennepeper, komijn en koriander.

1. Kruis de tomaten in, dompel onder in kokend water en ontvel. Snijd de tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.

2. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes. Snipper de knoflook en ui. Verhit in een pan olie, fruit de ui en knoflook ca. 2 min. met komijn en koriander. Laat het mengsel op een bord afkoelen. Breng intussen het gehakt op smaak met peper, zout en cayennepeper. Draai kleine balletjes van gehakt.

3. Breng in een soeppan 2 liter water aan de kook. Verkruimel de bouillontabletten erboven. Laat de gehaktballetjes in de bouillon glijden. Draai het vuur lager, zodat de bouillon net in beroering blijft. Voeg na 5 min. de tomatenblokjes, verse tomaat, paprika en uimengsel toe.

4. Roer de rijst erdoor en laat in ca. 10 min. zacht worden. Breng de soep op smaak met zout en sambal en knip tenslotte de bieslook erboven fijn.

bereidingstip:

Gebruik gedroogde kruiden zoals laurier, tijm, oregano en rozemarijn in gerechten die lang op het vuur of in de oven staan met mate bij het verhogen van de hoeveelheden. Ze zijn sterk van smaak. Je kunt in een later stadium altijd naar smaak nog een beetje extra toevoegen.

combinatietip:

Lekker met warm stokbrood en kruidenboter.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

Linke soep

energie 380 kcal

eiwit 18 g

koolhydraten 41 g

vet 15 g

waarvan verzadigd 5 g

natrium 2.620 mg

vezels 4 g

Linzencassoulet met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
4 kipbraadsticks
200 g linzen
2 teentjes knoflook
dikke plak bakbacon (vleeswaren)
2 runderbraadworsten (magere)
3 tomaten
1 pot kippenbouillon (340 ml)
1 dl rode wijn
3 takjes tijm
2 laurierblaadjes
(versgemalen) peper

Bereiding

In braadpan olie verhitten. Kipbraadsticks op halfhoog vuur in ca. 5 minuten rondom bruinbakken. Intussen in zeef linzen onder stromend water afspoelen en laten uitlekken. Knoflook pellen en fijnhakken. Bacon in repen snijden. Worst in stukken van 3 cm snijden. Knoflook, bacon en worst aan kip toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes meebakken. Af en toe omscheppen. Tomaten inkruisen, in kokend water onderdompelen en ontvellen. Tomaten in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Vlees met schuimspaan uit braadpan nemen en op bord leggen. In bakvet tomaatblokjes ca. 3 minuten zachtjes bakken. Kip uit pot bouillon fijnsnijden. Wijn, bouillon, 3 dl water en linzen erdoor roeren. Vlees met tijm en laurier erin leggen. Peper naar smaak toevoegen. Cassoulet afgedekt in ca. 30 minuten zachtjes gaar stoven. Opdienen in diepe borden. Serveren met donkerbruin stokbrood.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 495 kcal

eiwit 57 g

koolhydraten 23 g

vet 19 g

Luxe groene groentemix

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 eetlepel olijfolie

1 zak groentemix asperges/haricot verts/peultjes/broc. (diepvries
375 g)

pijnboompitten

Keukenspullen

wok

Bereiding

In wok olie verhitten en hierin groentemix in 7-8 minuten roerbakken. Intussen in droge koekenpan pijnboompitten roosteren. Groentemix bestrooien met geroosterde pijnboompitten.

bereiden 15 min.

Makreel-avocadobol

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 Fougasse de Champaign (afbakbrood)

2 bosuitjes

200 g gerookte makreelfilet

1/2 pot guacamoledip (a 300 ml)

1 zakje rucolasla (30 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C. Brood op rooster leggen en in midden van oven in 6-8 minuten afbakken. Brood uit oven nemen en enkele minuten laten afkoelen. Intussen bosuitjes schoonmaken en in lengte in dunne repen snijden. Vis in stukken snijden. Broodbol opensnijden en aan beide zijden dik met avocadodip besmeren. Bosuitjes over onderste broodhelft strooien. Makreel en rucola erop leggen, afdekken met bovenste broodhelft.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.045 kcal

eiwit 39 g

koolhydraten 97 g

vet 55 g

Mediterrane bleekselderij

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 struik bleekselderij
1 rode ui
1 teentje knoflook
4 takjes tijm
2 eetlepels olijfolie
1 blik tomatenblokjes (400 g)
zout en versgemalen peper

Keukenspullen
wok

Bereiding

Bleekselderij schoonmaken en schuin in stukjes snijden. Ui pellen, halveren en in dunne partjes snijden. Partjes loshalen. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Blaadjes van takjes tijm rissen. Wok verhitten tot gloeiend heet. Olie over panbodem laten uitvloeien. Bleekselderij en ui al omscheppend ca. 2 minuten bakken, knoflook en tijm toevoegen en geheel nog ca. 2 minuten roerbakken. Tomatenblokjes afgieten en in wok doen. Groentemengsel nog 5-10 minuten verwarmen tot bleekselderij beetgaar is. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren bij gegrilde vis.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 90 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 8 g
vet 5 g

Mediterrane vispakketjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 pakje filobladerdeeg (diepvries)
400 g zeewolffilet
1 bakje zongedroogde tomatentapenade (100 g)
zout en versgemalen peper
½ zakje verse basilicum (a 15 g)
1 kleine courgette
1 kleine rode paprika
1 teentje knoflook
2 eetlepels boter
2 eetlepels olijfolie
3 eetlepels witte wijnazijn

Bereiding

1. filodeeg in ca. 30 minuten laten ontdooien. Vis royaal met tapenade bestrijken. Vis in 6 gelijke stukken snijden en met zout en peper bestrooien. Op elk stukje vis 1 grote of 2 kleine blaadjes basilicum leggen. Courgette en paprika wassen, schoonmaken en in piepkleine blokjes snijden. Knoflook pellen en snipperen. Oven voorverwarmen op 200 °C. (In magnetron) boter smelten. filobladerdeeg voorzichtig onvouwen. Vel filodeeg aan beide zijden dun bestrijken met gesmolten boter. Vel omdraaien en andere zijde ook met boter bestrijken. Stukje vis in midden van velletje leggen en filodeeg rond vis tot pakketje vouwen. Zo nog 5 vispakketjes maken.

2. Vispakketjes naast elkaar op ingevette bakplaat leggen en vis in midden van oven in ca. 15 minuten gaar en goudbruin bakken. Intussen in koekenpan paprika, courgette en knoflook met olie en azijn op laag vuur al omscheppend ca. 10 minuten zachtjes bakken. Groentemengsel met zout en peper op smaak brengen. Vispakketjes in midden van zes borden leggen, groenteblokjes ernaast scheppen.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 15 g

vet 18 g

Mediterranean breeze

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 kilo perziken (of blik perziken op sap (820 g))

4 eetlepels Pastis of Pernod (slijter)

20 ijsblokjes

½ liter mousserende droge witte wijn (brut)

Keukenspullen

keukenmachine

hoge glazen

rietjes

Bereiding

Perziken schillen en pit verwijderen of perziken uit blik laten uitlekken. Perziken in keukenmachine pureren. Perzikpuree door zeef wrijven en 1/2 liter afmeten. Pastis erdoor roeren. Ijsblokjes in keukenmachine vergruizen. Ijsgruis over glazen verdelen. Mousserende wijn met garde door perzikpuree kloppen en over ijs schenken. Rietjes erin zetten.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 135 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 12 g

Meloensalade in gembermarinade

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 cm gemberwortel

½ limoen

125 g suiker

½ galiameloen

½ cantaloupemeloen

1 stuk watermeloen

Bereiding

Gember schillen en raspen. Limoen uitpersen. In pan 2 1/2 dl water met suiker, limoensap en gemberrasp zachtjes verhitten tot alle suiker is opgelost. Gembersiroop ca. 1 uur laten afkoelen, tot kamertemperatuur. Galia- en cantaloupemeloen halveren, met lepel pitten eruit scheppen. Meloenhelften in 6 parten snijden, vruchtvlees langs schil lossnijden en in stukken snijden. Watermeloen schillen en ook in stukken snijden. Pitten met theelepel verwijderen. Meloen in schaal scheppen. Gembersiroop boven meloen door zeef schenken en omscheppen. Meloen in koelkast minstens 3 uur marinieren en dan (naar keus met of zonder marinade) over 4 schaaltes verdelen.

Tip:

Dit frisse dessert kan ook met een bakje voorgesneden meloen van AH Huistraiteur (koelvak) worden gemaakt.

bereiden 15 min. wachten 4 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 175 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 42 g

vet 0 g

Meloensoep met champagnesabayon

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ vanillestokje
125 ml balsamicoazijn
2 el appelstroop
kardemom
vierseizoenenpeper
¼ galiameloen (of cantaloupe)
4¼ dl champagne (of goede kwaliteit mousserende witte wijn)
1 el citroensap
2 el sinaasappelsap
2 el honing
400 g frambozen
3 el poedersuiker
2 grote eieren (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
50 g witte basterdsuiker
1 dl slagroom
½ zakje verse munt (a 15 g)

Keukenspullen
keukenmachine
ijsblokjesvorm
4 champagneflûtes

Bereiding

1. Vanillestokjes ca. 5 min. in heet water weken. Stokjes in lengte opensnijden en zaadjes met mes eruit schrapen. In steelpan 1 dl azijn met 1/3 van vanille, appelstroop, mespunt kardemom en mespunt peper al roerend aan de kook brengen. Op matig vuur in ca. 5 min. inkoken tot siroopdikte. Laten afkoelen.
2. Pitjes uit meloen verwijderen, vruchtvlees in stukken snijden en in keukenmachine doen. 1/2 dl champagne toevoegen en meloen pureren tot gladde soep. Op smaak brengen met citroensap, sinaasappelsap, 1 el honing en 1/3 van vanille. Soep in koelkast in 2-3 uur koud laten worden.
3. In keukenmachine helft van frambozen pureren. Frambozen boven kom door zeef wrijven en 1 dl afmeten. 1 1/2 el azijn, mespunt kardemom, mespunt peper en 1 dl champagne erdoor roeren. Op smaak brengen met poedersuiker en 1 el honing. Puree in ijsblokjesvorm gieten. In diepvries in 2-3 uur laten bevriezen.
4. Het maken van de sabayon kan ca. 1 uur van tevoren: In (au bain-marie) pan water aan de kook brengen. In inzetpan (of kom) eierdooiers met basterdsuiker, 1/3 van vanille en 125 ml champagne met mixer op lage stand luchtig kloppen. Inzetpan boven kokend water in pan hangen en eimassa al kloppend verwarmen tot mooi gebonden schuimige vla ontstaat. Inzetpan in koud water zetten en massa met mixer opnieuw doorkloppen tot mengsel koud is. In andere kom slagroom lobbigh kloppen en luchtig door sabayon spatelen. Afgedekt in koelkast zetten.

Meloensoep met champagnesabayon

5. Met satéstokje op vier borden ter garnering dunne lijntjes specerijensiroop trekken. Blaadjes munt van takjes plukken en in resterende frambozen steken (4 frambozen apart houden). Muntframbozen over borden verdelen. Meloensoep aanvullen met rest van gekoelde champagne voor een sprankelend effect.

6. Framboos onder in vier champagneflûtes leggen. Meloensoep in glazen schenken en met lepel champagnesabayon erop scheppen. Glazen in midden van borden zetten. Frambozenijsblokjes uit vormpjes drukken en op borden leggen. Direct serveren.

bereiden 1 u. 10 min. wachten 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 380 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 42 g

vet 13 g

Mexicaans spiegelei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels boter

1 pot sugo piccante (475 g)

8 eieren

4 wraptortilla's

½ zakje verse koriander (a 15 g)

Bereiding

In grote koekenpan 1 eetlepel boter laten smelten en hierboven 4 eieren breken (dooier moet heel blijven). Eieren op matig vuur ca. 7 minuten bakken, tot dooier bijna geheel gestold is. Spiegelei uit pan nemen en warm houden. Zo nog een groot spiegelei bakken. Intussen in steelpan of magnetron tomatensaus verwarmen. Tortilla's volgens gebruiksaanwijzing in magnetron of droge koekenpan verwarmen. Steeltjes van koriander verwijderen, blad fijn snijden en door tomatensaus mengen. Tortilla's over vier grote borden verdelen. Een helft van tortilla dik besmeren met warme tomatensaus. Spiegeleieren halveren en op tomatensaus leggen. Tortilla's dubbelgeklapt serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 495 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 42 g

vet 27 g

Mexicaanse kipfilet in pikante saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode pepers
2 eetlepels sesamzaadjes
2 gedroogde chilipepertjes
4 tomaten
1 banaan
1 theelepel piment
1 theelepel kaneel
1 ui
2 eetlepels olie
100 g gerookte spekblokjes
500 g kipfilet
1 courgette
1 kippenbouillontablet
zout en peper

Keukenspullen
keukenmachine
wok

Bereiding

1. Pepers halveren, zaadjes verwijderen. Wok verhitten. Sesamzaad snel roosteren, op bord laten afkoelen. In schoongeveegde wok pepers en chilipepertjes ca. 4 minuten roosteren. Afblussen met 1 dl water. Pepermengsel overdoen in kom en ca. 10 minuten laten afkoelen. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden, zaadjes verwijderen en in stukjes snijden. Banaan pellen, in plakjes snijden. In keukenmachine pepermengsel met tomaat, banaan, piment, kaneel en sesam tot gladde saus pureren.

2. Ui pellen en snipperen. In wok olie verhitten. Spekblokjes en ui ca. 3 minuten zachtjes bakken. Tomatensaus toevoegen en ca. 5 minuten laten sudderen. Kipfilet in grove stukken snijden. Courgette wassen en in plakken snijden. Bouillontablet boven saus verkruimelen, 2-3 dl water toevoegen en saus verwarmen. Kip en courgette in saus leggen en in ca. 15 minuten zachtjes gaar stoven. Eventueel water toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met warme taco's of tortilla's.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 10 g
vet 23 g

Mexicaanse paprika's met kidneybonen en tortilladeksel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 rode paprika's
1 teen knoflook
1 ui
2 blikken kidneybonen (a 425 g)
1 zakje verse koriander (15 g)
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
zout
druppels tabasco (enkele)
40 g tortillachips naturel (zakje)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
150 g gemalen oude kaas (zakje)

Keukenspullen
ovenschaal ca. 30 x 40 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Paprika's wassen, halveren en zaadjes verwijderen. In grote pan met ruim kokend water paprikahelften in ca. 5 minuten beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. Knoflook en ui pellen en snipperen. In zeef kidneybonen laten uitlekken. Koriander fijn hakken. In koekenpan olie verhitten en knoflook en ui ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Bonen en komijn toevoegen en ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Van vuur af helft van koriander erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en tabasco. Paprikahelften vullen met bonenmengsel en naast elkaar in ovenschaal zetten. Paprika's afdekken met tortillachips. Crème fraîche losroeren en over chips verdelen. Kaas erover strooien. In midden van oven paprika's ca. 15 minuten bakken tot kaas is gesmolten. Garneren met rest van koriander.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 542 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 42 g
vet 31 g

Mie met zalm en roerbakgroenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vis
Type roerbakken/wokken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g Chinese eiermie
2 x 200 g zalmfilet
2 eetlepels olie
400 g roerbakmix
1 zakje zwarte peper roerbaksaus

Keukenspullen
wok

Bereiding

In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Intussen zalmfilet in dobbelstenen snijden. In wok olie verhitten, groenten ca. 5 minuten roerbakken. Zalmblokjes erdoor scheppen, roerbaksaus en 1 dl heet water toevoegen. Saus aan de kook brengen, vuur laag draaien. Uitgelekte mie voorzichtig door groenten scheppen en nog 2 minuten meewarmen. Mieschotel over vier borden verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 790 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 104 g
vet 26 g

Minestrone soep met reuzenbonen en pesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blik reuzenbonen (400 g)
1 pak tomatensoep basilicum (400 ml)
1 zak boerensoepgroenten (350 g)
½ bakje groene pesto (a 100 g)
50 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Reuzenbonen afgieten. In soeppan tomatensoep met 1/4 liter water, soepgroente en bonen op zacht vuur al roerend aan de kook brengen. Groente in ca. 5 minuten tegen de kook aan beetgaar koken. Pesto door soep roeren. Soep in twee grote kommen scheppen en kaas erover strooien.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 435 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 37 g

vet 22 g

Mini ricotta-cheesecakejes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

6 volkoren biskwietjes
50 g boter
mespunt kaneel
1 citroen
1 el maizena
2 eieren
100 g witte basterdsuiker
4 el lemon jelly marmelade
1 bak ricotta (250 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
½ mango

Keukenspullen
keukenmachine
papieren cakevormpjes
muffinvorm

Bereiding

In keukenmachine koekjes tot kruim malen. (In magnetron) boter smelten. Boter en kaneel door koekjeskruim mengen. Muffinvorm bekleden met papieren cakevormpjes. In elk vormpje 1 el koekkruim scheppen en met bolle kant van lepel aandrukken. In koelkast ca. 15 minuten laten opstijven. Intussen oven voorverwarmen op 175 °C. Citroen goed schoonboenen, schil fijn raspen. Halve citroen uitpersen. Maizena oplossen in citroensap. In kom eieren met suiker loskloppen. Citroensap, geraspte schil en 2 el marmelade erdoor mengen. Ricotta en crème fraîche toevoegen en tot glad mengsel roeren. Muffinvorm uit koelkast halen. Vormpjes tot de rand vullen met ricottamengsel. Cakejes in midden van oven in ca. 30 minuten gaar bakken. Muffinvorm uit oven nemen en cakejes in vorm tot kamertemperatuur laten afkoelen. Mango schillen en vruchtvlees in mooie stukjes snijden. In steelpan rest van marmelade in 1 el water voorzichtig laten smelten. Pan van vuur nemen. Mango door marmelade scheppen en ca. 3 minuten laten afkoelen. Mango over cakejes verdelen.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 255 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 23 g
vet 16 g

Minicocktail van rivierkreeftjes

Menugang Borrelhapjes
Keuken Frans
Bron Allerhande 2002

Soort Vis
Type Borrel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

100 g rivierkreeftjes
4 eetlepels olijfmayonaise
1 eetlepel tomato sauce (sundried (flesje))
1 eetlepel cognac (slijter)
zout
chilipeper uit de molen
½ zakje waterkers (à 75 g)

Keukenspullen
borrelglaasjes

Bereiding

Rivierkreeftjes grof hakken. In kommetje mayonaise, tomatensaus en cognac door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en chilipeper. In andere kom rivierkreeftjes en 2 eetlepels saus door elkaar scheppen. Blaadjes van waterkers plukken en over glaasjes verdelen. Kreeftjes erop scheppen. Over cocktails 1 eetlepel saus scheppen. Wat chilipeper erover strooien.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 80 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 1 g
vet 7 g

Miniquiches met shii-take

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 plakjes bladerdeeg (diepvries)
3 bakjes shii-takes (paddestoelen à 100 g)
2 teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie
½ zakje verse bieslook (à 25 g)
½ zakje pijnboompitten (à 50 g)
zout en versgemalen peper
3 eieren
1 bekertje slagroom (125 ml)
boter om in te vetten

Keukenspullen

lage taartvormpjes doorsnede ca. 10 cm

Bereiding

1. Deeg in ca. 5 minuten laten ontdooien. Shii-takes schoonvegen en in plakjes snijden. Knoflook pellen en fijn snipperen. In koekenpan olie verhitten, shii-takes en knoflook ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Pan van vuur nemen. Bieslook erboven fijn knippen, pijnboompitten toevoegen. Paddestoelmengsel op smaak brengen met zout en peper. In kom eieren loskloppen met slagroom, zout en peper.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. (In magnetron) boter smelten. Zes vormpjes dun invetten en elk met plakje deeg bekleden. Overhangend deeg langs rand afsnijden. Paddestoelmengsel over vormpjes verdelen. Eimengsel voorzichtig over vulling in vormpjes schenken, tot net onder de rand. Miniquiches ca. 30 minuten in midden van oven gaar en goudbruin bakken. Quiches uit oven nemen en warm serveren.

Tip:

De miniquiches kunnen helemaal worden voorbereid, zelfs een dag van tevoren. Laat de quiches na het bakken afkoelen en bewaar ze in aluminiumfolie verpakt in de koelkast. Vóór serveren nog ca. 10 minuten opwarmen in de oven.

bereiden 25 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 255 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 18 g

vet 17 g

Mokka-cappuccino

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

reep pure chocolade

hete (sterke espressokoffie)

melk

cacaopoeder (of geraspte chocolade)

Bereiding

In grote koffiekoppen 2 blokjes chocolade laten smelten in gloeiendhete espresso. In pannetje melk verwarmen en met garde of melkopschuimer opkloppen. Melkschuim op koffie scheppen en (over sjabloon) bestrooien met cacaopoeder of geraspte chocolade.

bereiden 15 min.

Moorkopsoesjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

15 stuks

moorkopsoesjes (diepvries)

zilverpillen (flesje 20 g)

Bereiding

Snel een feestelijk effect: theelepel verwarmen onder hete kraan of in gasvlam. Theelepel op bovenkant van ontdooide moorkopsoesjes drukken, zo dat chocolade smelt. Soesje snel in op schotel gestrooide zilverpillen drukken en chocolade weer laten opstijven.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Mosselen in Marokkaanse tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kilo verse mosselen
2 uien
2 teentjes knoflook
1 gedroogd chilipepertje
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels djinten (gemalen komijn)
2 theelepels ketoembar (gemalen koriander)
2 theelepels koenjit (gemalen geelwortel)
1 theelepel piment
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 dl witte wijn
1 zakje verse koriander (15 g)

Keukenspullen
grote mossel- of soeppan

Bereiding

Mosselen grondig wassen. Kapotte exemplaren en mosselen die wijd openstaan, en na een ferme tik niet sluiten, verwijderen. Uien en knoflook pellen en fijn snipperen. Olie verhitten en ui en knoflook 1 minuut fruiten. Chilipepertje erboven verkruimelen en gemalen komijn, koriander, geelwortel en piment toevoegen. Specerijen al roerend 1 minuut meebakken. Wijn en tomatenblokjes toevoegen, doorroeren en saus ca. 2 minuten laten sudderen. Mosselen in saus scheppen, deksel op pan leggen. Op hoog vuur mosselen 5-8 minuten koken, tot ze allemaal open zijn. Pan zo nu en dan flink omschudden. Intussen blaadjes van takjes koriander plukken. Mosselen met schuimspaan op grote serveerschaal scheppen, ongeopende exemplaren weggooien. Tomatensaus over mosselen schenken en bestrooien met koriander. Serveer er pide bij (plat Turks brood) of geroosterde shoarmabroodjes.

Tip:

Geen grote pan? Verdeel de saus dan over twee pannen en bereid de mosselen in twee gedeeltes.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 255 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 11 g

vet 14 g

Mosselen in saffraanroomsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg mosselen (panklaar)
1 envelopje saffraandraadjes
3 bosuitjes
1 teentje knoflook
25 g boter
½ theelepel kerriepoeder
½ theelepel chilipoeder
1 dl witte wijn (wijncategorie 2)
1 dl koksroom (pakje ` 2 dl)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Mosselen onder stromend water afspoelen. Mosselen die na een ferme tik niet dichtgaan en kapotte exemplaren verwijderen. Mosselen in grote pan leggen en afgedekt op hoog vuur in ca. 5-7 minuten verwarmen tot alle mosselen openstaan. Intussen saffraandraadjes ca. 5 minuten weken in bakje met 1/2 dl heet water. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Knoflook pellen en fijn snipperen. Mosselen met schuimspaan in kom scheppen en onder aluminiumfolie of in oven warm houden. Mosselvocht bewaren. In hapjespan boter smelten. Bosui en knoflook ca. 3-4 minuten heel zachtjes fruiten. Kerriepoeder even meefruiten. Chilipoeder, wijn en saffraan met vocht erdoor roeren. Mosselvocht toevoegen en alles op hoog vuur 2-3 minuten inkoken. Room erdoor roeren en saus nog ca. 1 minuut verwarmen. Mosselen over vier warme schaaltes of diepe borden verdelen, saus erover schenken. Direct serveren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 155 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 3 g
vet 12 g

Mosselpotje met verse kruiden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 bak verse mosselen (2 kg)
1 ui
1 teentje knoflook
1 zakje verse bieslook (25 g)
1 zakje verse peterselie (30 g)
1 zakje verse kervel (15 g)
1 eetlepel boter
1 visbouillontablet
2½ dl droge witte wijn
1 bekertje crème fraîche (125 ml)

Bereiding

1. Mosselen grondig wassen onder koud stromend water. Kapotte schelpen en open mosselen die na een ferme tik niet sluiten verwijderen. Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. Bieslook in stukjes van 1 cm knippen. Steeltjes van peterselie snijden, blad grof hakken. Kervelblaadjes van steeltjes plukken.

2. In (mossel)pan boter verhitten, ui en knoflook ca. 2 minuten zachtjes bakken. Bouillontablet boven pan verkruiden. Wijn en crème fraîche erdoor roeren en 1 minuut meewarmen. Mosselen en kruiden in pan doen, deksel op pan leggen. Op hoog vuur mosselen in 5 à 8 minuten koken tot alle schelpen open zijn. Pan af en toe goed omschudden. Ongeopende schelpen verwijderen. Mosselen in pan serveren, met knapperig stokbrood.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 445 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 10 g
vet 35 g

Mueslirotsjes met witte chocolade

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 stuks

25 g roomboter (biologisch)

2½ eetlepel bloemenhoning (biologisch)

125 g krokante muesli (zak à 500 g biologisch)

75 g witte chocolade (biologisch)

Keukenspullen

kleine papieren vormpjes

Bereiding

Boter en honing smelten in steelpan. Muesli erdoor roeren en in enkele minuten laten karameliseren.

Mengsel laten afkoelen. Oven verwarmen op 150 °C. Chocolade in kleine stukjes hakken en door mueslimengsel scheppen. Van muesli-chocolademengsel met lepel bergjes maken in papieren vormpjes of op bakpapier. Vormpjes op bakplaat plaatsen en rotsjes in midden van oven 10 minuten bakken. Voor serveren volledig laten afkoelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 85 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 10 g

vet 4 g

Nasi koening met tjotjo ajam

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 stengels sereh (citroengras)

5 eetlepels olie

1 kilo kipkarbonades

1 potje sambal oelek (200 g)

150 g suiker

2 blikken kokosmelk (à 400 g)

zout

2 theelepels koenjit

2 laurierblaadjes

2 kruidnagels

400 g pandanrijst

Bereiding

Serehstengels schoonmaken en halveren. In braadpan olie verhitten en kipkarbonades rondom bruin bakken. Op bord scheppen. In bakvet sambal met 1 serehstengel ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Suiker erdoor roeren en laten smelten. 1 blik kokosmelk en ca. 1 dl water erdoor roeren. Blijven roeren tot mooie saus ontstaat. Kipkarbonades in saus leggen en naar smaak zout toevoegen. Kip onafgedekt in ca. 40 minuten zachtjes gaar smoren en saus dikker laten worden. In pan andere blik kokosmelk met 2 dl water, koenjit, andere serehstengel, laurierblaadjes, kruidnagels en zout aan de kook brengen, goed roeren. Rijst erdoor roeren en in ca. 15 minuten zachtjes gaar koken. Afgedekt nog ca. 10 minuten laten staan. Rijst op vier borden scheppen. Tjotjo ajam ernaast scheppen. Serveren met seroendeng, komkommer en omeletreepjes.

Tip:

Dit gerecht is lekker pittig. Gebruik voor een mildere versie de helft van de hoeveelheid sambal of voeg nog een blik kokosmelk toe.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 780 kcal

eiwit 47 g

koolhydraten 83 g

vet 27 g

Noordzeekabeljauw met mosselen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes
1 ui
2 teentjes knoflook
1 prei
4 takjes selderij
4 takjes peterselie
2 tomaten
1 kilo mosselen
3 eetlepels olijfolie
4 kabeljauwhaasjes (ca. 150 g)
zout en versgemalen peper
20 g boter
5 peperkorrels
2 dl witte wijn
1 envelopje saffraan
3 eetlepels pernod (Gall & Gall)

Keukenspullen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes
zeef

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Sjalotjes, ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. Prei schoonmaken en in dunne ringen snijden. Stelen van selderij en peterselie breken (bewaren) en blaadjes fijnhakken. Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Mosselen onder stromend water schoonboenen. Mosselen die niet dichtgaan na tik op aanrecht en kapotte mosselen verwijderen.

2. In koekenpan olijfolie verhitten. Sjalotjes zachtjes glazig fruiten. Kabeljauw bestrooien met zout en peper en tussen sjalot leggen. Kabeljauw op hoog vuur in ca. 3 minuten bruinbakken, halverwege keren. Stukken kabeljauw in ovenschaal leggen, sjalot erop scheppen en in oven vis in 10-15 minuten gaar laten worden. Intussen in grote pan boter verhitten en ui en prei zachtjes glazig fruiten. Mosselen erop leggen en knoflook, peperkorrels en selderij- en peterseliestelen ertussen verdelen. Wijn erover schenken.

3. Mosselen afgedekt in 6-8 minuten koken tot alle mosselen openstaan. Mosselen uit schelp nemen. Theedoek vochtig maken en in zeef leggen. Mosselvocht opvangen in andere pan. Toevoegen: saffraan, fijngehakte selderij en peterselie en blokjes tomaat. Mosselen erdoor scheppen en verwarmen. Op smaak brengen met pernod. Mosselen met mosselvocht op vier borden scheppen. Kabeljauw met sjalotjes in midden erop leggen.

bereiden 40 min.

Noordzeekabeljauw met mosselen

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 310 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 16 g

vet 33 g

Nougatparfait

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g zachte nougat (pak a 200 g)

2,5 dl slagroom

3 eierdooiers

100 g witte basterdsuiker

1/2 dl zoete sherry

2 granaatappels

Keukenspullen

plasticfolie

bolvormige schaal, inhoud ca. 1 liter

Bereiding

1. (Kan enkele dagen van tevoren): Nougat in kleine stukjes snijden. Slagroom stijf kloppen. In pan die in grotere pan met kokend water hangt (=au bain-marie) eierdooiers met suiker luchtig en romig kloppen, tot alle suiker is opgelost. Pan uit pan nemen en eimengsel al roerend laten afkoelen. Stukjes nougat en sherry door eimengsel kloppen. Slagroom voorzichtig door eimengsel scheppen. Mengsel in bolvormige schaal scheppen en met plasticfolie afdekken. Schaal minstens 24 uur in vriezer zetten.

2. Granaatappels halveren en boven kom pitjes er met theelepel voorzichtig uitscheppen. Eventuele witte vliesjes verwijderen. Schaal enkele seconden in heet water onderdompelen en parfait op grote, platte schaal storten. Granaatappelpitjes erover strooien en parfait direct serveren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 450 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 39 g

vet 29 g

Omelettaartjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

3 artisjokharten (blik)

1 zakje verse basilicum (15 g)

6 eieren (M)

½ bekertje slagroom (à 125 ml)

zeezout

versgemalen peper

3 eetlepels olijfolie

100 g zongedroogde tomatentapenade (bakje)

1 zakje rucolasla (30 g)

Bereiding

Artisjokharten en basilicum heel fijn hakken. In kom eieren loskloppen met slagroom, zout en peper.

Artisjok en basilicum erdoor roeren. In kleine koekenpan (ca. 20 cm) 1/2 eetlepel olijfolie verhitten. 1/6

deel van eimengsel over pan laten uitvloeien. Op matig hoog vuur omelet bakken tot bovenkant bijna

droog is. Op bord laten glijden en bestrijken met 1/5 deel van tapenade. Op zelfde manier nog 5

omeletten bakken. Elk omelet op andere omeletten leggen en bestrijken met tapenade. Bovenste omelet

niet bestrijken met tapenade, geheel iets aandrukken. Omelettaartje laten afkoelen tot lauwwarm en in

12 puntjes snijden. Rucola over platte schaal verdelen. Omelettaartje erop zetten.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 125 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 2 g

vet 12 g

Omgekeerde sinaasappeltaartjes met Camparisiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g bloem
50 g poedersuiker
zout
100 g koude roomboter
2 eierdooiers
4 handsinaasappels
3/4 dl Campari (slijter)
75 g suiker
1 zakje vanillesuiker
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
bloem om te bestuiven

Keukenspullen
keukenmachine
eenpersoons quichevormpjes

Bereiding

1. In keukenmachine bloem, poedersuiker, mespunt zout, 50 g boter en dooiers tot samenhangend deeg mengen. Deeg nog even doorkneden, tot bal vormen en afgedekt in koelkast ca. 15 minuten laten rusten. Sinaasappels dik schillen en partjes tussen vliesjes uitsnijden, sap opvangen. In pan sinaasappelsap met Campari en suiker al roerend ca. 4 minuten laten inkoken tot dikke siroop ontstaat. Iets laten afkoelen. Taartvormpjes dik invetten met rest van boter en hierop eetlepel siroop schenken. Sinaasappelpartjes als bloem in taartvormpjes rangschikken. Werkvlak bestuiven met wat bloem. Deeg in 4 stukken verdelen en uitrollen tot dunne ronde lappen van ca. 15 cm doorsnede. Deeglappen op sinaasappelpartjes leggen en aan zijkanten iets aandrukken. Vanillesuiker door crème fraîche roeren.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. In midden van oven taartjes in 15-20 minuten goudbruin en gaar bakken. Direct op elke vorm bord leggen, samen keren en taartje op bord laten glijden. Iets laten afkoelen. Op elk taartje in midden een volle lepel vanillecrème scheppen.

bereiden 1 u. 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 635 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 66 g
vet 35 g

Oosterse groentebeignets (tempura)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 theelepel vloeibare kruidenbouillon (knijpflesje)
2 eetlepels medium dry sherry
2 eetlepels Japanse sojasaus
2 cm gemberwortel
4 shii-takes (paddestoelen)
2 bosuitjes
4 minimaïskolfjes
6 peultjes
2 broccoliroosjes
1 ei (uit koelkast)
75 g bloem
2 dl olie
½ dl sesamolie

Keukenspullen
wok
keukenpapier

Bereiding

1. In steelpan 1 dl water met kruidenbouillon verwarmen. Sherry en sojasaus erdoor roeren. Laten afkoelen en in 2 kommetjes schenken. Gemberwortel schillen en fijn raspen. Op 2 borden scheppen. Kommetje met dipsaus ernaast zetten. Shii-takes met keukenpapier schoonvegen. Groenten schoonmaken, heel laten.

2. In lage wijde kom ei met 1 dl ijskoud water loskloppen. Met vork bloem erdoor kloppen, er mogen klontjes zichtbaar blijven. In wok olie en sesamolie verhitten tot er lichte damp af komt. Groenten één voor één door beslag halen en met 3-4 stuks tegelijk in hete olie in ca. 3-4 minuten goudbruin frituren. Op keukenpapier laten uitlekken. Groenten op borden rangschikken en direct serveren met pikante dipsaus.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 405 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 35 g
vet 23 g

Oosterse mieschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort -
Type roerbakken/wokken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

125 gram Chinese eiermie
2 varkensschnitzels
1 eetlepel roerbakolie
1 zak oosterse wokgroente (diepvries 375 g)
2 eetlepels sojasaus

Keukenspullen
wok
aluminiumfolie

Bereiding

In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Schnitzels in reepjes snijden. In wok olie verhitten en vlees ca. 5 minuten roerbakken. Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie warmhouden. In bakvet groentemix ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Vlees en sojasaus toevoegen en nog ca. 2 minuten verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Uitgelekte mie en groentemengsel over twee warme borden verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 730 kcal
eiwit 48 g
koolhydraten 60 g
vet 34 g

Oosterse mosselsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kilo mosselen (panklaar)
2 teentjes knoflook
1 rode peper
1 stengel sereh (citroengras)
2 limoenen
1 zakje stoneleeks
4 eetlepels (roerbak)olie
4 dl kokosmelk
125 g mihoen

Keukenspullen
wok

Bereiding

Mosselen wassen. Openstaande mosselen die na ferme tik niet sluiten en kapotte mosselen verwijderen. Knoflook pellen en snipperen. Peper schoonmaken en in ringetjes snijden. Buitenste blad van sereh verwijderen, stengel fijnhakken. 1 limoen uitpersen, andere in 8 partjes snijden. Stoneleeks in ringetjes snijden. Helft van olie in wok verhitten, mosselen in wok scheppen en met deksel op pan op hoog vuur stomen tot ze opengaan. Regelmatig omschudden. Mosselen uit wok nemen, dichtgebleven exemplaren weggooien. Schone theedoek vochtig maken en in zeef leggen. Kookvocht door zeef in kom schenken. Mosselen uit schelp halen, 12 mosselen apart houden voor garnering. In schoongewassen wok rest van olie verhitten. Knoflook, peper en sereh ca. 30 seconden fruiten. Kokosmelk, mosselvocht en limoensap toevoegen en goed omscheppen. Enkele ringetjes stoneleeks voor garnering achterhouden, rest door soep mengen. Met deksel op pan soep ca. 10 minuten op zacht vuur laten sudderen. Intussen mihoen in kom met kokend water overgieten en ca. 4 minuten laten wellen. Mihoen afgieten en met schaar in kortere stukken knippen. Mosselen zonder schelp en mihoen door soep roeren en op zacht vuur 2 minuten doorwarmen. Soep in kommen scheppen, garneren met mosselen in schelp, partjes limoen en achtergehouden stoneleeks.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 37 g
vet 19 g

Oosterse tilapiafilet met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 g winterwortel

1 rode ui

½ zakje verse koriander (a 15 g)

3 eetlepels chilisaus (rode)

2 tilapiafilets (vis, ca. 200 g)

zout en versgemalen peper

½ eetlepel sesamzaad

Keukenspullen

magnetronschaal inhoud 2 liter

Bereiding

Wortel schoonmaken, wassen en schuin in dunne plakjes snijden. Ui pellen en in dunne partjes snijden. Koriander grof hakken. In magnetronschaal wortel, ui en helft van koriander door elkaar scheppen. In kopje 1 eetlepel chilisaus losroeren met 1/2 dl water en over groenten schenken. Tilapiafilets bestrooien met zout en peper en naast elkaar op groenten leggen. Bestrijken met 2 eetlepels chilisaus. Rest van koriander en sesamzaad dat erover strooien. In magnetron groenten en vis afgedekt in ca. 7-8 minuten op vol vermogen (ca. 800 Watt) gaar laten worden. Serveren met aardappelpuree.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 160 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 9 g

vet 6 g

Op de bakplaat geroosterde kip met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo vastkokende aardappels (biologisch)
500 g pompoen (biologisch)
2 rode uien (biologisch)
6 teentje knoflook (biologisch)
2 citroenen (biologisch)
4 kippenbouten (biologisch)
4 eetlepels olijfolie (biologisch)
zwarte peper (gemalen biologisch)
zout
1 bakje cherrytomaatjes (250 g biologisch)
1 zakje verse basilicum (15 g biologisch)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C. Aardappels schoonboenen en in lengte in kwarten snijden. Pompoen schillen, draden en zaden verwijderen en in stukken snijden. Ui pellen en in kwarten snijden. Knoflook pellen. Citroen uitpersen. Aardappel, pompoen, ui, knoflook en kippenbouten in kom mengen met olijfolie, peper, zout en citroensap. Op bakplaat leggen, kippenbouten ertussen schikken en ca. 30 minuten in oven laten roosteren. Bakplaat uit oven nemen. Groenten omscheppen, tomaatjes erover verdelen en nog 30 minuten in oven tot kip gaar is. Citroen in kwarten snijden. Basilicum van steeltjes plukken en blaadjes klein scheuren. Kip en groenten over vier borden verdelen, bestrooien met basilicum en met citroenkwarten serveren.

Tip:

Geen pompoen? Neem winterwortel. Ook biologische kipfilet kan op de bakplaat geroosterd worden.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 530 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 50 g

vet 23 g

Ossenhaas in kruidenpanade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje verse Italiaanse kruiden (20 g)
1 zakje verse peterselie (30 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
4 teentjes knoflook
4 ossenhaasjes
3 eetlepels olie
(versgemalen) zwarte peper
2 eetlepels boter
(zee)zout

Bereiding

1. Tijm en rozemarijn uit kruidenmix van takjes rissen. Rest van kruidenblaadjes van steeltjes plukken. Knoflook pellen en met kruiden (in keukenmachine) heel fijn hakken. Kruidenmengsel in diep bord strooien. Ossenhaasjes dun bestrijken met olie en royaal bestrooien met peper. Boven- en onderkant in kruidenmengsel drukken. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Vlees in ca. 15 minuten op kamertemperatuur laten komen. In grote koekenpan boter en rest van olie verhitten. Ossenhaasjes in ca. 2 minuten per kant bruin en van binnen rosé bakken. Vlees bestrooien met zout en op vier warme borden leggen. Serveren met gekarameliseerde witlof en aardappelgratin.

bereiden 15 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 250 kcal

eiwit 28 g

koolhydraten 0 g

vet 15 g

Ossenhaas uit de wok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 g ossenhaas
1 kleine ui
50 g peultjes
½ bakje shii-takes (paddestoelen)
½ rode paprika
1 struikje Shanghai paksoi
2 teentjes knoflook
4 eetlepels olie
3 eetlepels oestersaus
(versgemalen) zwarte peper

Keukenspullen
wok

Bereiding

1. Ossenhaas in flinterdunne plakjes snijden. Ui pellen en in lengte in smalle partjes snijden. Peultjes schoonmaken. Shii-takes schoonvegen en in plakjes snijden. Paprika in lange, smalle repen snijden. Paksoi wassen, droogslaan en in grove stukken snijden. Knoflook pellen.

2. Wok goed verhitten, 2 eetlepels olie over panbodem laten uitvloeien. Ossenhaas ca. 30 seconden al omscheppend rondom dichtschroeien. Vlees op bord scheppen. In wok rest van olie verhitten. Groenten ca. 3 minuten roerbakken. Knoflook boven wok uitpersen en ossenhaas door groenten scheppen. Oestersaus in wok schenken en geheel nog ca. 1 minuut door en door verwarmen. Op smaak brengen met zwarte peper. Serveren met witte rijst of nasi.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 406 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 14 g
vet 24 g

Ovenschotel met geitenkaas en koolrabi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 kleine koolrabi's
4 grote aardappels
100 g katenspek (vleeswaren)
1 zakje waterkers (75 g)
4 tomaten
250 g zachte geitenkaas
2 dl slagroom
3 eetlepels olijfolie
zout en versgemalen peper

Keukenspullen
keukenpapier
hoge ovenschaal inhoud ca. 4 liter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Koolrabi's schillen en in dunne plakken snijden. Aardappels schoonboenen en in lengte in dunne plakken snijden. Katenspek in koekenpan met antiaanbaklaag uitbakken en op keukenpapier laten uitlekken. Uit waterkers grove takjes verwijderen. Kleine hoeveelheid waterkers achterhouden voor garnering, rest fijnhakken. Tomaten wassen en in dunne plakken snijden. In ovenschaal met helft van ingrediënten lagen maken van aardappel, koolrabi, spek, verbrokkelde geitenkaas en waterkers. Herhalen met andere helft van ingrediënten. Slagroom erover schenken. Ovenschotel afdekken met plakken tomaat. Tomaten bedruipen met olijfolie en bestrooien met zout en royaal peper. Ovenschaal ca. 1 uur in midden van oven zetten, tot alle groenten gaar zijn. Garneren met achtergehouden waterkers.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 615 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 17 g
vet 50 g

Pain de Boulogne met Saint Albray en zongedroogde tomaatjes

Menugang Lunchgerecht
Keuken Frans
Bron Allerhande 2002

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 g zachte roomboter
2 eetlepels zongedroogde tomatentapenade (bakje)
200 g Saint Albray (kaas)
4 zongedroogde tomaten op olie
8 sneetjes Pain de Boulogne
½ zak botersla (à 100 g)
4 plakken Bretonse ham (ca. 100 g)
8 cherrytomaatjes
8 blaadjes verse basilicum
8 zwarte olijven zonder pit

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

In kom boter en tapenade tot smeug mengsel roeren. Saint Albray in 8 plakken en tomaatjes in plakjes snijden. Sneetjes Pain de Boulogne aan één zijde dun besmeren met tomatenboter. Beleg achtereenvolgens 4 sneetjes brood, met boterzijde naar boven met botersla 1 plak Bretonse ham, 2 plakjes Saint Albray en reepjes zongedroogde tomaatjes. Sandwiches afdekken met 4 sneetjes brood met beboterde zijde naar onder. Aan elke satéprikker 1 cherrytomaatje, 1 blaadje basilicum en 1 zwarte olijf rijgen. Sandwiches diagonaal doorsnijden en in elke sandwich 1 prikker steken.

Tip:

Ook verfrissend met geroosterde paprika's in plaats van gedroogde tomaatjes.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 26 g
vet 31 g

Pain de Madeleine met sardientjesboter

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ zakje verse peterselie (à 30 g)
2 eetlepels kappertjes (potje)
1 citroen
1 rode ui
75 g zwarte olijven zonder pit
2 blikjes sardines in olie (à 120 g)
50 g zachte roomboter
zout en versgemalen peper
4 sneden Pain Madeleine (maïsbrood extra dik)
½ zakje veldsla (à 75 g)

Bereiding

Steeltjes van peterselie verwijderen. Kappertjes en peterselie fijn hakken. Citroen goed schoonboenen en schil fijn raspen. Citroen halveren en uitpersen. Ui pellen en in dunne ringen snijden. Olijven in plakjes snijden. Graatjes uit sardines verwijderen. In kom sardines met vork door boter prakken. Citroenrasp, kappertjes en peterselie erdoor mengen. Citroensap, zout en peper naar smaak toevoegen. Sneden brood dik bestrijken met sardientjesboter. Veldsla, uiringen en olijven erover verdelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 25 g

vet 23 g

Paksoikommetje met vis en spek

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vis
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

3 plakjes ontbijtspek
150 g meervalfilet
1½ eetlepel sesamolie
½ struik paksoi
½ zak Pilavrijst (à 250 g)

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen. Plakjes spek naast elkaar leggen. Visfilet erop leggen en samen oprollen. Vaststeken met cocktailprikkers. In kleine koekenpan 1/2 eetlepel olie verhitten en visrolletje in ca. 8 minuten rondom bruin en gaar bakken. Intussen paksoi wassen, bladeren van stengels snijden en in ca. 1 minuut in kokende water laten slinken. Stengels in dunne reepjes snijden en ca. 2 minuten met visrolletje meebakken. Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. In wijde kom paksoibladeren tegen zijkant leggen. Rijst en paksoireepjes in midden scheppen. Vispakketje erop leggen. Pakketje besprenkelen met rest van olie.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 630 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 48 g
vet 32 g

Panna cotta met aardbei

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 blaadjes witte gelatine

½ liter slagroom

3 eetlepels kristalsuiker

1 zakje vanillesuiker

500 g aardbeien

1 eetlepel poedersuiker

Keukenspullen

kopjes, glaasjes of timbaaltjes à 1 1/2 dl

Bereiding

1. Gelatine ca. 5 minuten weken in ruim koud water. Intussen in pan slagroom aan de kook brengen. Suiker en vanillesuiker al roerende in slagroom oplossen. Gelatine uitknippen en van vuur af al roerende in hete room oplossen. Tot kamertemperatuur laten afkoelen. Vormpjes dun invetten met olie. Panna cotta (= gekookte room) erin schenken en minstens 2 uur in koelkast laten opstijven. Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen. 4 aardbeien achterhouden en rest van aardbeien in lage kom grof prakken. Poedersuiker erdoor roeren.

2. Op elk vormpje bordje leggen, even schudden, samen keren en panna cotta op bordjes laten glijden. Aardbeienpuree eromheen scheppen. Hele aardbeien in plakjes snijden en hiermee panna cotta garneren.

bereiden 20 min. wachten 2 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 495 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 20 g

vet 44 g

Pannenkoeken met exotisch fruit

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 banaan
1 bakje verse citrussalade (250 g)
1 dl sinaasappel-banaansap (vers of 1/2 dl sinaasappellikeur)
2 kant-en-klare pannenkoeken (koelvak)
poedersuiker

Bereiding

Banaan pellen en in plakjes snijden. In koekenpan citrussalade en banaan verwarmen in vruchtensap of likeur. Als fruit warm is, (in magnetron) pannenkoeken opwarmen volgens gebruiksaanwijzing. Pannenkoeken elk op bord leggen en dubbelklappen. Fruit met saus op helft van pannenkoeken scheppen, andere helft er losjes overheen vouwen. Royaal bestrooien met poedersuiker en er eventueel nog een bol vanilleroomijs bij serveren.

bereiden 15 min.

Paprikasoep met kipfilet en bieslookrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

½ komkommer

1 kipfilet fumé (ca. 100 g)

1 zakje kant-en-klare langkorrelrijst (250 g)

1 zak rode paprika-mascarponesoep (400 ml)

1/3 zakje verse bieslook (a 25 g)

Bereiding

Komkommer schillen en in lengte halveren. Met theelepel zaadjes eruit schrapen. Komkommer en kipfilet in blokjes snijden en over twee diepe borden verdelen. Rijst en soep verwarmen volgens gebruiksaanwijzing. Bieslook boven kom fijn knippen, warme rijst erdoor mengen. Soep over garnituur in borden schenken en in het midden van elk bord een bergje bieslookrijst scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 355 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 52 g

vet 7 g

Parfait van kippenlevertjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 theelepel vloeibare kippenbouillon
250 g kippenlevertjes
3 tenen knoflook
75 g gezouten boter
1 eetlepel armagnac (of cognac (slijter))
zout en versgemalen peper
2 takjes verse oregano (uit zakje verse Italiaanse kruiden)
2 voorgebakken ciabatta's met walnoten (koeling)
1 theelepel olijfolie om in te vetten

Keukenspullen
keukenmachine
patévorm of schaalpje inhoud ca. 0,5 liter

Bereiding

1. In pan 1 dl water met bouillon en kippenlevertjes aan de kook brengen. Levertjes in ca. 8 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Afgieten, even laten afkoelen en overdoen in keukenmachine. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Boter in stukjes snijden en toevoegen. Tot gladde, luchtige puree mengen. Armagnac druppelsgewijs erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Patévorm dun invetten en kippenleverparfait erin scheppen. Bovenkant gladstrijken. Blaadjes van takjes oregano plukken. Bovenkant van parfait bedekken met blaadjes oregano. Parfait minstens 2 uur afgedekt in koelkast zetten.

2. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Broodjes schuin in lange, dunne plakjes snijden. Sneetjes op grillrooster ca. 10 cm onder hete grill in 2 à 3 minuten goudbruin roosteren halverwege keren. Patévorm op plank zetten en sneetjes geroosterd brood ernaast leggen.

bereiden 30 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 220 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 2 g
vet 18 g

Pasta met bacon en doperwten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 pak verse tagliatelle (pasta 250 g)
½ pak doperwtjes (diepvries à 450 g)
4 plakken bakbacon (175 g)
1 rode peper
150 g Père Joseph (abdijkaas)

Bereiding

In pan met ruim kokend water tagliatelle en doperwten in ca. 5 minuten beetgaar koken. Intussen bacon in repen snijden. In koekenpan bacon in ca. 2 minuten knapperig bakken. Peper schoonmaken en in reepjes snijden. Aan bacon toevoegen en 1 minuut meebakken. Kaas in blokjes snijden. Pasta en doperwten afgieten. Bacon, peper en kaas erdoor scheppen en geheel nog ca. 1 minuut doorwarmen. Verdelen over twee borden.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.150 kcal
eiwit 57 g
koolhydraten 102 g
vet 58 g

Pasta met pittige tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 g penne
400 g tastytomtomaten
1 rode peper
1 teen knoflook
2 tl Provençaalse kruiden
2 bosuitjes
150 g achterham

Keukenspullen
magnetronschaal
staafmixer

Bereiding

Lekker makkelijk met snelle tomatensaus uit de magnetron.

1. Kook de penne in ruim kokend water in 12-14 min. beetgaar. Snijd de tomaten in stukjes. Snijd het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd de peper fijn. Meng de tomaat en de rode peper in een magnetronschaal en pers de knoflook erboven uit. Voeg de provençaalse kruiden toe en breng op smaak met peper en zout.
2. Verwarm het tomaat mengsel in de magnetron afgedekt ca. 5 min. op vol vermogen (700 Watt) tot de tomaat stukjes zacht zijn.
3. Snijd ondertussen de bosuitjes in ringetjes. Snijd de ham in repen van ca. 2 cm breed. Pureer de tomatenmassa met een staafmixer tot een gladde saus.
4. Schep de bosuitjes en de ham erdoor en laat de saus onafgedekt nog 1-2 min. op vol vermogen verwarmen. Giet de pasta af en schep in diepe borden. Verdeel de tomatensaus erover.

Lekker erbij
Parmezaanse kaas, rucola

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 410 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 62 g
vet 5 g
waarvan verzadigd 2 g
natrium 685 mg
vezels 4 g

Pasta met spinazie en magor

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 gram macaroni grande (zak a 500 g)

2 eetlepels olijfolie

1 zak panklare spinazie (300 g)

150 gram magor (kaas)

1/2 bekertje crème fraîche (a 125 ml)

Bereiding

In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Macaroni in ca. 8 minuten beetgaar koken. Intussen in pan olie verhitten. Spinazie in ca. 4 minuten al omscheppend laten slinken. Magor in blokjes snijden. Spinazie uit pan nemen en grof hakken. Magor en crème fraîche in zelfde pan doen en ca. 4 minuten verhitten tot kaas gesmolten is. Spinazie erdoor mengen en nog 1 minuut meewarmen. Op smaak brengen met zout. Macaroni afgieten. Macaroni en spinazie-kaassaus over twee diepe borden verdelen. Royaal peper erboven malen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 435 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 37 g

vet 25 g

Pasta met tonijnsaus en rucola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g penne rigate
400 g artisjokharten
370 g tonijn in olijfolie (blikje à 185 g)
225 g Napoletanasaus met basilicum (bakje)
70 g rucola

Bereiding

In een kwartier kun je aan tafel voor deze pasta met artisjok en tonijn.

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Laat de artisjokharten uitlekken en deel in vieren.
2. Giet de tonijn af en verbrokkel met een vork. Vang per blikje 1 el olie op. Verhit in een wok of koekenpan de olie (uit het blikje tonijn). Roerbak de artisjokharten ca. 2 min. Voeg de tonijn en de pastasaus toe. Verwarm de saus ca. 3 min. zachtjes.
3. Schep de pasta door de saus. Halveer de rucola en meng door de pasta.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 615 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 79 g
vet 17 g
waarvan verzadigd 2 g
natrium 760 mg
vezels 5 g

Pasta uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 tl zout
500 g maccheroni (pasta)
175 g panklare uisnippers
50 g boter
50 g bloem
5 dl melk
1 mespunt nootmuskaat
300 g pastakaas
15 g verse peterselie (zakje a 30 g)
1 courgette
400 g hamreepjes
4 el paneermeel

Keukenspullen
ovenschaal (inhoud ca. 2 1/2 l)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Breng in een ruime pan water met zout aan de kook en kook de maccheroni in ca. 5 min. beetgaar.
3. Spoel de pasta in een vergiet onder koud stromend water af. Laat uitlekken en afkoelen.
4. Smelt de boter in een andere pan en bak de gesnipperde ui in 2-3 minuten glazig.
5. Voeg de bloem in een keer toe aan de uien en bak al roerend met een houten spatel ca. 2 min. op matig vuur mee.
6. Voeg scheutje voor scheutje de melk toe en roer tot gladde saus ontstaat.
7. Neem de pan van het vuur, laat 2/3 kaas erin smelten. Breng op smaak met zout, peper en mespunt nootmuskaat.
8. Courgette schoonmaken, in lengte in plakken snijden en dan dwars in reepjes. Peterselieblad fijn knippen.
9. Hamreepjes, courgette, peterselie en uitgelekte maccheroni door kaassaus scheppen.
10. Doe de pasta in de ovenschaal. Meng de rest van de kaas door het paneermeel en strooi dit over de maccheroni.
11. Bak de pasta in 30 min. in het midden van de oven goudbruin.

Pasta uit de oven

bereidingstip:

Deze ovenpasta kan van tevoren gemaakt worden. Bewaar hem afgedekt in de koelkast en bak hem voor gebruik 30 min. op 180 °C in het midden van de oven goudbruin.

Lekker met friséesalade.

bereiden 30 min. oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.125 kcal

eiwit 62 g

koolhydraten 118 g

vet 44 g

waarvan verzadigd 25 g

natrium 1.605 mg

vezels 5 g

Pastasalade met kip en venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote venkelknol
4 el olijfolie
1 kipfilet fumé (ca. 150 g)
50 g Parmezaanse kaas (stukje)
1 pak tortelloni con formaggio e nocci (verse 250 g)
2 sinaasappels
1 el sinaasappellikeur (slijter)
1 el dragonazijn
zout en versgemalen peper
1 doosje tuinkers

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

1. Venkel schoonmaken en halveren. Wat venkelgroen apart houden. Venkel in flinterdunne partjes snijden en bestrijken met 2 eetlepels olie. Grillpan verhitten en venkel in ca. 5 minuten beetgaar roosteren; halverwege keren. Kipfilet in blokjes snijden. Kaas in flinters schaven. Tortelloni in ruim water beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing. In vergiet laten uitlekken en afkoelen. Sinaasappels dik schillen tot op het vruchtvlees. Boven kom met scherp mes partjes sinaasappel tussen vliezen uitsnijden; sap opvangen in kom. Mosterd, likeur, azijn rest van olie door sinaasappelsap roeren. Dressing op smaak brengen met zout en peper.

2. In ruime kom dressing, kipblokjes, venkel- en sinaasappelpartjes door tortelloni scheppen. Tuinkers en venkelgroen boven salade fijn knippen. Lekker met een schaalje gemengde olijven.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 835 kcal

eiwit 50 g

koolhydraten 72 g

vet 37 g

Pastasalade met waterkers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

zout

150 g penne (pasta)

½ zakje hazelnoten (à 65 g)

2 bosuitjes

100 g gorgonzola (kaas)

1 eetlepel witte-wijnazijn

3 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum

versgemalen peper

2 zakjes waterkers (à 75 g)

Bereiding

1. In pan met ruim kokend water met zout penne in ca. 10 minuten beetgaar koken. Intussen hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen. Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden. Penne afgieten. Gorgonzola in stukjes snijden, door penne mengen en al roerend laten smelten. In kom azijn met olie, zout en peper tot dressing kloppen. Pasta en bosui erdoor scheppen. Laten afkoelen.

2. Uit waterkers grove takjes verwijderen. Waterkers losjes door pastasalade mengen. Pastasalade in twee diepe borden scheppen en hazelnoten erover strooien.

bereiden 35 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 725 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 58 g

vet 45 g

Pasteitjes met broccoli, witte kaas en pesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

6 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)
1 zakje broccoliroosjes (300 g)
1 zakje panklare sperziebonen (250 g)
1 bakje witte kaasblokjes (200 g)
16 zwarte olijven zonder pit (potje)
2 el verse groene pesto (bakje à 100 g)
1 ei
bloem om te bestuiven

Keukenspullen

2 ronde (soufflé)schaaltjes à inhoud ca. 1/2 liter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bladerdeeg uitspreiden en in ca. 10 minuten laten ontdooien. Broccoli in kleinere roosjes verdelen. In pan met kokend water en zout broccoli en sperziebonen ca. 2 minuten koken. In vergiet laten uitlekken. In kom broccoli en sperziebonen met olijven, witte kaas en pesto door elkaar scheppen. Op smaak brengen met flink veel peper. Mengsel over ovenschaaltjes verdelen. Werkvlak dun bestuiven met bloem en hierop 3 plakjes bladerdeeg op elkaar leggen. Deeg uitrollen tot ronde lap. Hieruit cirkel snijden, die net iets groter is dan doorsnede van ovenschaaltje; overtollig deeg bewaren voor versiering. Op dezelfde manier van overige deegplakjes tweede deegcirkel maken. Cirkels deeg op schaaltes leggen. Randen met water vochtig maken en deegranden op schaaltes vastplakken. Met vork gaatjes in deegcirkels prikken. Restjes deeg uitrollen en in lange dunne reepjes snijden. Reepjes deeg tot spiraaltjes draaien en ter decoratie met wat water op deegdeksels plakken. Scheid de eidooier van het eiwit en klop de eidooier los. Bestrijk hiermee het deeg. In midden van oven pasteitjes in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.345 kcal

eiwit 51 g

koolhydraten 65 g

vet 100 g

Penne met mediterrane groentemix en ansjovis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje ansjovisfilets in olijfolie (48 g)

400 g penne (pasta)

1 zak groentemix aubergine (bleekselderij en tomaat (diepvries)

300 g panklare spinazie (zak)

1 zakje geraspte Parrano (kaas 100 g)

Bereiding

In grote pan ruim water met zout aan de kook brengen. Ansjovis afgieten (olie opvangen) en in stukjes snijden. Penne in 10-12 minuten beetgaar koken. In wok of hapjespan 1 eetlepel Ansjovisolie verhitten. Ansjovis en bevroren groentemix toevoegen en geheel ca. 8 minuten op hoog vuur roerbakken. Grove steeltjes van spinazie plukken. Halverwege baktijd spinazie toevoegen en meebakken tot spinazie geslonken is. Pasta afgieten en door groentemix scheppen. Pasta over vier diepe borden verdelen en bestrooien met geraspte kaas.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 535 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 76 g

vet 15 g

Peperbruschetta met serranoham en mosterd-appelmoes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 frizsure appels (Elstar Cox)
1 dl appelsap
1 eetlepel suiker
1½ eetlepel Zaanse mosterd
versgemalen zwarte peper
zout
1 Fougasse de Champaign (afbakbrood)
2 eetlepels citroensap
1 dl olijfolie
75 g veldsla
200 g Serranoham

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Appels schillen, klokhuis verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. In steelpan appelblokjes met appelsap en suiker aan de kook brengen. Vuur laag draaien, ca. 10 minuten laten sudderen tot appel zacht is. Mosterd erdoor roeren en geheel nog ca. 5 minuten laten inkoken. Pureren en mosterd-appelmoes laten afkoelen. Op smaak brengen met zout en peper.

2. Ovengrill voorverwarmen. Van brood 8 dikke sneden snijden. In kom dressing kloppen van citroensap, 3 eetlepels olie en zout en peper naar smaak. Veldsla door dressing scheppen. Rest van olie en 1 eetlepel grof gemalen peper door elkaar roeren. Brood op bakplaat onder grill schuiven en in ca. 2 minuten goudbruin en krokant roosteren (= bruschette). Bruschette halveren, op serveerschaal leggen en besprenkelen met peperolie. Beleggen met ham en schep mosterd-appelmoes, garneren met toefjes veldsla.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 350 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 25 g
vet 23 g

Perziken met espresso-mascarpone

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken italiaans

Type -

Slank Nee

Bron Allerhande 2002

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 ml hete sterke (espresso)koffie

75 g suiker

1 blik perziken op sap ((415 g), in stukken)

100 g cantuccinikoekjes ((Italiaanse amandelkoekjes, 175 g), in stukjes gebroken)

1 bakje mascarpone (zachte roomkaas, 250 g)

Bereiding

Doe de koffie in een kom en roer de suiker er doorheen, totdat deze is opgelost. Laat afkoelen. Laat de perziken in een zeef uitlekken en verdeel ze over 4 schaaltjes. Schep de koekjes door de perziken.

Verdeel over elk schaaltje 1 el koffie. Klop de mascarpone los met de rest van de koffie en schep dit over de perziken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 515 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 46 g

vet 34 g

Perzikmousse

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 halve perziken op siroop (blik)

sinaasappellikeur (slijter of sinaasappelsap of siroop uit blik)

1 bakje perzikmousse (150 g)

Keukenspullen

keukenmachine

Bereiding

In keukenmachine perziken tot gladde saus pureren met scheutje likeur. Onderkant van bakje perzikmousse inprikken. Foliedeksel verwijderen, bord op bakje leggen en omkeren. Mousse storten door bakje voorzichtig omhoog te tillen. Perziksaus rond mousse scheppen.

bereiden 10 min.

Pestokrieltjes met roerbakratatouille

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olijfolie

700 g panklare krieltjes

1 zak ratatouille-groentemix (400 g)

200 g hamreepjes

100 g groene pesto

Keukenspullen

wok

Bereiding

In grote hapjespan of wok met deksel olie verhitten. Krieltjes ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Vuur laag draaien, deksel op pan leggen en krieltjes in ca. 5 minuten goudbruin bakken. Ratatouillemix erbij doen en onafgedekt op hoog vuur ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Hamreepjes erdoor scheppen en nog ca. 1 minuut verwarmen. Pan van vuur nemen, pesto erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 465 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 51 g

vet 21 g

Peultjesmelange met notendressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

150 g haricots verts
50 g peultjes
150 g sugar snaps
50 g pecannoten
6 eetlepels (walnoten)olie
3 eetlepels citroensap
1 theelepel mosterd
1 theelepel honing
(zee)zout
versgemalen peper
150 g tuinerwten (diepvries pak a 450 g)

Bereiding

1. Haricots verts, peultjes en sugar snaps schoonmaken. Pecannoten in droge koekenpan roosteren en dan grof hakken. In ruime schaal dressing kloppen van olie, citroensap, mosterd en honing. Op smaak brengen met zout en peper.
2. In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Sugar snaps ca. 2 minuten koken. Haricots verts, peultjes en bevroren erwten toevoegen. Water opnieuw aan de kook brengen, nog ca.3 minuten laten koken tot alle peulvruchten beetgaar zijn. Groenten in vergiet laten uitlekken en door dressing scheppen. Pecannoten erover strooien.

Tip:

Strooi in plaats van pecannoten 100 g verbrokkelde feta-kaas over de peultjesmelange en meng 1 eetlepel verse of gedroogde oregano door de dressing.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 135 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 7 g
vet 12 g

Pikante kaas-kalkoenburger

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olie
4 kalkoenburgers met paprika
100 g blue stilton (of andere blauwaderkaas)
¼ krop ijsbergsla
4 shoarmabroodjes (afbakbrood)
4 eetlepels tomatenketchup

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

1. In koekenpan olie verhitten en kalkoenburgers in ca. 10 minuten gaar bakken. Bakplaat met bakpapier bekleden. Burgers op bakplaat leggen (bij bereiding lang van tevoren burgers eerst in bakpapier verpakt in koelkast bewaren).

2. Oven voorverwarmen op 220 °C. Stilton in plakjes snijden en over burgers verdelen. Sla in flinterdunne reepjes snijden. Broodjes en kalkoenburgers in oven schuiven. Na ca. 5 minuten broodjes uit oven nemen en bijna geheel opensnijden. Binnenkant besmeren met ketchup. Hete kalkoenburgers uit oven nemen, in broodjes leggen, garneren met slareepjes.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 380 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 28 g
vet 19 g

Pilav van couscous met rozijnen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g blanke rozijnen
1 rode ui
6 zongedroogde tomaten op olie
4 eetlepels olie
½ pak couscous (` 400 g)
½ theelepel gemberpoeder
½ tuinkruidenbouillontablet
½ zakje bieslook (` 15 g)

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

In kom rozijnen 10 minuten wellen in heet water en afgieten. Ui pellen en snipperen. Tomaten droogdeppen met keukepapier en in stukjes snijden. In wok of ruime koekenpan olie verhitten en ui 2 minuten zachtjes bakken. Couscous en gemberpoeder al omscheppend meebakken tot korrels glanzen. Bouillontablet erboven verkruimelen en 3 dl water erover schenken. Rozijnen en tomaten toevoegen. Couscous al roerend in 5-6 minuten zachtjes gaar laten worden. Bieslook erboven fijn knippen en erdoor scheppen. Serveren bij kip en lamsvlees.

Tip:

Vervang de zongedroogde tomaat eventueel door stukjes paprika en bak deze met de ui mee. Vervang de rozijnen door 100 g salademix, een mengsel van rozijnen en noten.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 440 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 67 g

vet 17 g

Pitatoastje met paling

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 shoarmabroodje
1 bosuitje
3 gedroogde tomaatjes in olie
100 g gerookte palingfilet
½ citroen
4 eetlepels bieslookpesto (bakje)

Keukenspullen
broodrooster

Bereiding

Pitabroodje overlangs halveren en in broodrooster roosteren. Bosuitje schoonmaken en in ringetjes snijden. Tomaatjes in ragfijne reepjes snijden. Palingfilets in stukken van ca. 3 cm snijden en citroen erboven uitknijpen. Pitabroodjes besmeren met 2 eetlepels bieslookpesto. Met 3/4 van uiringetjes en tomaatreepjes in midden van broodjes bergje maken. Palingstukken ertegenaan zetten en erop leggen. Rest van bieslookpesto over paling scheppen en rest van uiringetjes en tomaatreepjes erover verdelen.

variatietip:

Europese paling vind je niet meer bij Albert Heijn, die komt pas weer terug als-ie weer in voldoende aantallen rondzwemt. Kies voor gerookte forelfilet als goed alternatief.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 375 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 17 g
vet 28 g

Pittige kapucijner-chorizoschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode peper (zaadlijsten verwijderd)
1 el olijfolie
1 chorizoworst ((250 g), in blokjes)
1 rode ui (in halve ringen)
mespunt gemalen komijn
50 ml droge sherry
1 bakje cherrytomaten (250 g)
1 blik jonge kapucijners ((800 g), uitgelekt)
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), zonder steeltjes, fijngesneden)

Bereiding

Snijd de rode peper in reepjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak de chorizoblokjes in 5 min. al omscheppend krokant. Voeg de ui, de reepjes rode peper en de komijn toe en bak 2 min. mee. Blus af met de sherry en voeg vervolgens de cherry tomaten en de kapucijners toe. Laat de kapucijnerschotel afgedekt in 10 min. goed warm worden. Verdeel over 4 borden en bestrooi met de peterselie. Lekker met aardappelpuree.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 400 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 22 g

vet 24 g

Pittige noedelsoep met biefstuk en paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	chinees	Type -	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g biefstuk
2 rode pepers
3 bosuitjes
1 stengel sereh (citroengras)
3 vleesbouillontabletten
zout
250 g udon-noedels (of 8 mienestjes)
3 struikjes Shanghai paksoi
Japanse sojasaus

Bereiding

Biefstuk in heel dunne plakjes snijden en op kamertemperatuur laten komen. Peper schoonmaken, zaadlijsten verwijderen, en in reepjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en schuin in stukken van 3 cm snijden. Stengel sereh halveren. In pan 1/4 liter water met bouillontabletten, peperreepjes, bosui en sereh aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes laten trekken. Intussen in andere pan met ruim kokend water en zout, udon-noedels in ca. 6 minuten beetgaar koken. Noedels in vergiet laten uitlekken. Shanghai paksoi afspoelen en droogslaan. Stengels van struikjes losmaken en in bouillon leggen. Bouillon opnieuw aan de kook brengen en paksoi in ca. 2-3 minuten laten slinken. Soep op smaak brengen met sojasaus. Sereh verwijderen. In 4 wijde soepkommen of diepe borden noedels en plakjes vlees leggen. Hete bouillon met paksoi erop scheppen. Direct serveren, met Chinese eetstokjes.

Tip:

Deze soep wordt extra lekker als je er op het laatst wat sesamolie in druppelt.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 345 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 51 g

vet 4 g

Pittige Thaise viskoekjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 personen

400 g zalmfilet

2 bosuitjes

1 rode peper

1 zakje verse koriander (15 g)

1 eetlepel rode Thaise currypasta (pot)

zout en peper

1 limoen

2 eetlepels olie

Keukenspullen

keukenmachine

plasticfolie

Bereiding

1. Zalm in stukken snijden. Bosui schoonmaken en in lengte in repen snijden. Rode peper schoonmaken, zaadlijsten verwijderen en in lengte in repen snijden. Repen peper en bosui tot kleine blokjes snijden. Koriander boven mengkom van keukenmachine fijn knippen. Zalm, bosui, rode peper en curry erbij doen en tot vrij grof mengsel pureren. Op smaak brengen met zout en peper. Royale eetlepel vismengsel uit mengkom scheppen en er tussen beide handen balletje van vormen. Balletje vervolgens platdrukken. Op zelfde manier nog 11 koekjes maken en op schaal leggen. Koekjes afdekken met plasticfolie en minimaal 2 uur in de koelkast laten opstijven.

2. Limoen in 12 parten snijden. In koekenpan olie verhitten en viskoekjes in 2 à 3 minuten goudbruin bakken. Halverwege keren. Koekjes laten uitlekken op keukenpapier. Warm serveren met partjes limoen.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 95 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 1 g

vet 7 g

Pizza met gegrilde kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 pizza mozzarella/groente (biologisch)
1 rode ui (biologisch)
1/2 bakje cherrytomaatjes (a 250 g, biologisch)
1 kipfilet (biologisch)
1 zakje rucolasla (30 g, biologisch)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C. Pizza uit doos nemen en ca. 10 minuten laten ontdooien. Ui pellen, halveren en in dunne plakken snijden. Plakken loshalen en over pizza strooien. Cherrytomaatjes schoonmaken, halveren en met snijvlak op pizza leggen. Pizza in midden van oven 8-10 minuten bakken tot kaas gesmolten is en deegrand goudbruin kleurt. Intussen kipfilet in smalle repen snijden. Grillpan verhitten tot gloeiend heet. Kip in 2-3 minuten per kant bruin en gaar grillen. Steeltjes van rucola plukken. Pizza uit oven nemen en beleggen met gegrilde kiprepen en rucola.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 815 kcal
eiwit 50 g
koolhydraten 94 g
vet 28 g

Pizzahapjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort -	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

24 stuks

250 g mozzarella (bol)
75 g hamblokjes
4 el doperwten (blik of diepvries)
1 mespunt witte peper
1 mespunt nootmuskaat
15 g verse basilicum (zakje)
2 uien
1 rode peper
75 g geraspte jonge kaas
2 blikken sardines in olijfolie
12 zwarte olijven zonder pit
2 takjes oregano
8 geroosterde paprika's (pot)
16 plakjes spinata romana
680 g super croissantdeeg (blik à 340 g)
690 ml gekruide tomatensaus (pot)
50 g pijnboompitten

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Met deze verschillende toppings heb je voor iedereen wat wils.

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Bekleed de bakplaat met bakpapier.
2. Beleg A: Snijd de bol mozzarella in piepkleine blokjes. Meng met hamblokjes, doperwten, peper en mespunt nootmuskaat. Snijd de basilicum in reepjes en schep de helft door het mozzarellamengsel.
3. Beleg B: Snijd de uien in ringen. Maak de rode peper schoon en snijd in reepjes. Leg de geraspte kaas klaar. Halveer de sardines en verwijder de graten. Snijd de olijven in plakjes. Pluk de blaadjes van de takjes oregano.
4. Beleg C: Dep de paprika's droog met keukenpapier en snijd in repen. Snijd de andere bol mozzarella in dunne plakken. Leg de spinata romana klaar.
5. Rol het croissantdeeg op het aanrecht uit en snijd in 24 vierkantjes. Bestreek het deeg met tomatensaus. Elk beleg (zie ingrediëntenlijst) over 8 vierkantjes verdelen, maar houd basilicumreepjes (A), oregano (B) en pijnboompitten (C) voor garnering apart. Leg per keer 8-12 pizzaatjes op de bakplaat en bak in ca. 12 min. krokant. Beleg de pizzaatjes met achtergehouden garnering.

Pizzahapjes

bereiden 30 min. oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 230 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 15 g

vet 14 g

waarvan verzadigd 6 g

natrium 710 mg

vezels 1 g

Plaattaartje met asperges en ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g witte asperges
zout
2 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)
150 g ham (plakjes)
3 takjes peterselie
125 g mascarpone
1 ei
versgemalen peper
nootmuskaat
1 eetlepel zachte roomboter
1 eetlepel bloem om te bestuiven

Keukenspullen
keukenpapier
bakpapier

Bereiding

1. Asperges schillen van vlak onder kopje naar beneden. Houtachtige uiteinden eraf snijden. In aspergepan (of in wijde pan) asperges met kopjes omhoog in ruim kokend water met zout ca. 10 minuten koken. Van vuur af ca. 10 minuten afgedekt laten staan. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bladerdeeg laten ontdooien. 50 g ham en peterselie fijnhakken. In kom mascarpone losroeren met ei, fijngehakte ham en peterselie. Zout, peper en nootmuskaat naar smaak toevoegen. Bakplaat bekleden met bakpapier. Aanrecht bestuiven met bloem, plakjes bladerdeeg halveren en uitrollen tot repen van ca. 18 cm lang. Naast elkaar op bakplaat leggen. Bestrijken met mascarponemengsel, 1/2 cm van rand rondom vrijhouden. Asperges uit pan nemen, goed laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. Met kopjes naar één kant over bladerdeegrepen verdelen. Bestrijken met boter. In oven taartjes in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Intussen rest van ham in brede repen snijden.

2. Aspergetaartjes op vier borden leggen en hamrepen erop draperen.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 385 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 14 g
vet 31 g

Plaattaartjes met gekarameliseerde ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 uien
2 takjes rozemarijn
50 g roomboter
8 plakjes bladerdeeg (diepvries)
1 eetlepel olijfolie
3 (roma)tomaten
4 ansjovisfilets
zwarte peper
zout
1 eetlepel bloem om te bestuiven

Keukenspullen
keukenpapier
bakpapier

Bereiding

1. Uien pellen en in ringen snijden. Rozemarijn van takjes rissen en fijnhakken. In pan met dikke bodem boter smelten. Uienringen erdoor scheppen en 25 à 30 minuten zachtjes fruiten tot ze zoetig van smaak en zacht zijn; niet bruin laten worden. Regelmatig omscheppen. Rozemarijn erdoor scheppen. Intussen bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Bakplaat bekleden met bakpapier. Werkvlak en deegroller dun bestuiven met bloem. Telkens 2 plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot dunne langwerpige lap (ca. 20 x 10 cm). Deeglapjes op bakplaat leggen. Randjes van lapjes deeg bestrijken met water, ca. 1 centimeter naar binnen vouwen en aandrukken.

2. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Uienmengsel op plakjes deeg scheppen, randen vrijlaten en bestrijken met olijfolie. Bakplaat in midden van oven schuiven en taartjes in 15 à 20 minuten goudbruin bakken. Intussen tomaten wassen, in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Ansjovis met keukenpapier droogdeppen en fijnsnijden. Ansjovis door tomaten scheppen. Plaattaartjes uit oven nemen en tomatenmengsel erover verdelen. Taartjes royaal bestrooien met zwarte peper. Serveren met frisse groene salade.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 65 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 7 g
vet 4 g

Portobello gevuld met pittig roerei en mihoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bosuitjes
1 rode peper
2 limoenen
2 cm verse gemberwortel
1 teen knoflook
1 eetlepel bruine basterdsuiker
1 theelepel sambal badjak (potje)
2 eetlepels Japanse sojasaus
ca. 2 dl roerbakolie
6 eieren
60 g mihoen
4 portobello champignons
1/2 zakje verse koriander (a 15 g)

Bereiding

1. Bosui schoonmaken en in ringetjes snijden. Peper schoonmaken en fijn hakken. Limoenen uitpersen. Gember schillen en boven kom heel fijn raspen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Limoensap, suiker, 1/2 theelepel sambal, 1/2 eetlepel sojasaus en 3 eetlepels olie erdoor roeren. Helft van bosui en peper door dressing scheppen. Smaken 30 minuten laten intrekken. In kom eieren loskloppen met 2 eetlepels water, 1 eetlepel sojasaus, rest van sambal, bosui en peper.

2. In wok flinke laag olie verhitten. Mihoen in 4 porties verdelen en porties na elkaar enkele seconden aan beide zijden frituren (mihoen zwelt op en wordt wit en krokant). Porties op dikke laag keukenpapier laten uitlekken. Intussen portobello's schoonvegen. In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten. Portobello's in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, regelmatig keren. Halverwege baktijd besprenkelen met 1/2 eetlepel sojasaus. In pan 1 eetlepel olie verwarmen. Eimengsel erbij schenken en al roerend op zacht vuur in ca. 5 minuten laten stollen. Koriander van takjes plukken. In midden van vier warme borden portobello met holte naar boven leggen. Roerei erin scheppen, wat koriander erover verdelen en krokante mihoen erop leggen. Dressing over mihoen scheppen en rond portobello druppelen. Rest van koriander rond portobello strooien. Serveren met salade van Shanghai paksoi.

Tip:

In het paddestoelgerecht worden mooie aardse tonen met oosterse aroma's gecombineerd. Een makkelijke wijn met karakter is de ideale begeleider. Dat kan een rosé of witte wijn zijn. Château La Gorgonne zit vol fris fruit, is mildkruidig en dorstlessend. Ook een frisse, zachte pinot blanc uit de Elzas sluit goed aan.

bereiden 35 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 375 kcal

eiwit 15 g

Portobello gevuld met pittig roerei en mihoen

koolhydraten 19 g

vet 26 g

Preistamppot met ham, kaas en pesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

- 1 pak prei à la crème ((in deelblokjes, diepvries)
- 1 zakje aardappelpuree à la minute (pak a 3 zakjes)
- 2 eetlepels groene pesto
- 1 pakje ham-kaasblokjes (ca. 150 g)
- 1 zakje verse basilicum (15 g)

Bereiding

In pan prei op zacht vuur in ca. 5 minuten verwarmen. Intussen in pan 2 1/2 dl water aan de kook brengen. Pan van vuur nemen en inhoud van zakje aardappelpuree door kokend water roeren. Prei, pesto en ham-kaasblokjes door aardappelpuree scheppen. Preistamppot over vier borden verdelen. Garneren met enkele blaadjes basilicum.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 680 kcal

eiwit 28 g

koolhydraten 67 g

vet 33 g

Provençaalse kip met courgette en tomaatjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 maïskip (ca. 1200 g)
1 citroen
grof zeezout
peper
5 eetlepels olijfolie extra vierge
4 tenen knoflook
1 takje tijm
1 courgette
1 bakje romaatjes (kleine tomaatjes) (250 g)
10 zwarte olijven zonder pit

Keukenspullen
cocktailprikkers
ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

Kip op kamertemperatuur laten komen. Citroen dik schillen tot op vruchtvlees. Binnenkant kip bestrooien met zout en peper. 2 Eetlepels olijfolie erin scheppen. Citroen, (ongepelde) knoflook en tijm in buikholte stoppen. Buikholte dichten met cocktailprikkers. Kip in ovenschaal leggen en rondom bestrijken met olijfolie. Bestrooien met zout en peper. Schaal met kip in midden van oven zetten en oven inschakelen op 175 °C of gasovenstand 3. Kip ca. 1 uur braden, regelmatig bedruipen met braadvet. Courgette wassen, in lengte halveren en in stukken snijden. Courgette na 1 uur rond kip leggen en door olie wentelen. Schaal opnieuw in oven schuiven en geheel nog ca. 20 minuten verwarmen. Romaatjes wassen en tussen courgettestukjes leggen. Kip en groenten in nog ca. 10 minuten goudbruin en gaar braden. Olijven tussen courgette en tomaatjes leggen en kip in ovenschaal serveren.

bereiden 1 u. 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 405 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 5 g
vet 29 g

Provençaalse spruitjes

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type koken

Slank Nee

Bron Allerhande 2002

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g spruitjes

1 el olie

123 g Provençaalse magere spekreepjes (duopakje à 245 g)

Keukenspullen

wok

Bereiding

Van deze wintergroente maak je heel eenvoudig een bijzonder bijgerecht.

1. Kook in ruim water met zout de spruitjes in 10 min. beetgaar. Giet af en laat uitlekken.

2. Verhit in een wok de olie en bak de spekreepjes uit. Schep de spruitjes erdoor en bak ca. 2 min. mee. Breng op smaak met peper en zout.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 260 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 8 g

vet 19 g

waarvan verzadigd 6 g

natrium 760 mg

vezels 6 g

Pruimencompote met vanillekwark

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g verse pruimen
1 citroen
2 eetlepels abrikozenjam
2 eetlepels rum (of sinaasappellikeur slijter)
2 takjes munt
suiker
500 g vanillekwark

Keukenspullen
magnetronschaal

Bereiding

Pruimen wassen en halveren. Pitten verwijderen en vruchtvlees in partjes snijden. Citroen schoonboenen, schil eraf raspen. Citroen halveren en uitpersen. In magnetronschaal pruimen, abrikozenjam, citroenrasp, 1 eetlepel citroensap en rum of likeur door elkaar scheppen. In magnetron onafgedekt ca. 6-8 minuten verwarmen op vol vermogen (700 Watt), af en toe doorroeren. Indien nodig pruimencompote wat fijner prakken met vork. 4 blaadjes munt achterhouden, rest in dunne reepjes snijden en door pruimencompote scheppen. Laten afkoelen tot lauwwarm. Eventueel suiker naar smaak toevoegen. In vier hoge coupes 4 lagen vanillekwark en om en om 3 lagen pruimencompote scheppen. Garneren met munt.

Tip:

Deze pruimencompote is ook lekker bij gebakken kipfilet of geroosterde drumsticks. Een fijngehakte rode peper of 1 eetlepel chilipoeder erdoor maakt de compote wat pittiger.

bereiden 15 min. wachten 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 33 g
vet 7 g

Reuzenbonen in tomatensaus

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blik reuzenbonen (400 g)
1 ui
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olie
1 blik tomatenblokjes (netto 400 g)
1 theelepel paprikapoeder
zout
snufje cayennepeper
2 takjes munt (of dille)
4 shoarmabroodjes

Bereiding

In vergiet bonen met koud water afspoelen en laten uitlekken. Ui en knoflook pellen en snipperen. In koekenpan olie verhitten en ui en knoflook ca. 2 minuten zachtjes bakken. Tomatenblokjes met vocht, paprikapoeder, zout en cayennepeper erdoor roeren en ca. 5-10 minuten verwarmen tot dikke saus ontstaat. Bonen door saus scheppen en even meewarmen. Kruiden fijnsnijden en erdoor roeren. Pitabroodjes roosteren en in vieren snijden. Bonen warm of lauwwarm in puntjes pita scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 235 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 35 g
vet 7 g

Rijst met paksoi en gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak rijst (250 g)
2 struiken paksoi
4 teentjes knoflook
1 bakje rijstolie & kruiden (100 g)
400 g rundergehakt

Keukenspullen
wok

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen paksoi wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. In wok of braadpan rijstolie verhitten. Gehakt met knoflook in ca. 2 minuten rul bakken. Paksoi ca. 3 minuten meebakken. Rijst erdoor scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 595 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 58 g
vet 29 g

Rijstschotel met paprika en witte kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zak Pilaurijst (225 g)
2 rode paprika's
100 g witte kaasblokjes
2 el chili-olie
100 ml knoflooksaus (flesje)

Bereiding

In pan met 400 ml kokend water rijst in ca. 15 minuten gaarkoken. Paprika's schoonmaken, in repen snijden. In pan olie verhitten. Paprika's ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Rijst op borden scheppen, paprikarepen eromheen scheppen, kaasblokjes over rijst strooien. Serveren met knoflooksaus.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 810 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 94 g
vet 38 g

Risotto met pompoen en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g pompoen
1 ui
1 teen knoflook
20 g Italiaanse kruiden (zakje)
3 el pijnboompitten
3 el olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper
300 g risottorijst
100 ml sherry medium dry
1 kruidenbouillontablet
400 ml kraanwater
150 g zachte geitenkaas
1 el roomboter
50 g Parmezaanse kaas (versgeraspte)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Van risotto maak je een echt herfstgerecht met pompoen.

1. Maak de pompoen schoon, schil en snijd hem in blokjes. Snipper de ui en knoflook. Ris de tijd van het takje. Hak de rest van de kruiden fijn (rozemarijn wordt niet gebruikt). Rooster in een droge wok de pijnboompitten. Laat op bord afkoelen. Verhit in een wok de olie en roerbak de pompoen ca. 3 min. Schep op een bord.

2. Schep de rest van de olie toe aan het bakvet en fruit zachtjes de ui en knoflook ca. 2 min. Schep de rijst erdoor en blijf roeren totdat de korrels glazig zijn. Roer de sherry en driekwart van de kruiden erdoor. Verkruiemel de bouillontablet boven de rijst en voor het water toe als alle sherry is opgenomen. Laat de rijst in ca. 15 min. op zacht vuur gaar worden.

3. Schep de pompoen erdoor en laat ca. 5 min. meewarmen. Verkruiemel de geitenkaas. Schep de boter, Parmezaanse kaas, helft van de geitenkaas en pijnboompitten door de risotto. Neem de wok van het vuur en laat nog ca. 5 min. afgedekt nagaren. Schep de risotto op borden en verdeel de rest van de geitenkaas, pijnboompitten en kruiden erover.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 645 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 65 g
vet 31 g

Risotto met pompoen en geitenkaas

waarvan verzadigd 13 g

natrium 710 mg

vezels 3 g

Roergebakken asperges met haricots verts

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g witte asperges
150 g haricots verts
1 teentje knoflook
1 cm verse gember
1 rode peper
1 stengel sereh (citroengras)
2 eetlepels olie
2 eetlepels sojasaus
¼ zakje verse koriander (à 15 g)

Keukenspullen
vijzel
wok

Bereiding

Met dunschiller asperges schillen van vlak onder kopje naar beneden. Houtachtige uiteinden eraf snijden. Asperges in lengte halveren en in stukken van ca. 4 cm snijden. Puntjes van haricots verts snijden en halveren. Knoflook pellen, gember schillen, peper en serehstengel schoonmaken en alles grof hakken. In vijzel (of keukenmachine) tot puree mengen. In wok olie verhitten en kruidenpuree ca. 1 minuut zachtjes fruiten tot deze gaat geuren. Asperges en haricots verts erdoor scheppen en 2-3 minuten roerbakken. ¾ dl water en sojasaus erdoor scheppen en groenten in nog ca. 4 minuten op matig hoog vuur gaar laten worden. Vocht laten verdampen. Korianderblaadjes van takjes plukken en over asperges strooien. Serveren met geroosterde biefstuk of tilapiafilet en pandanrijst.

Tip:

In plaats van verse kruiden kunnen ook 2 à 3 theelepels Thaise rode currypasta worden gebruikt.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 80 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 7 g
vet 5 g

Roergebakken paksoi met gember en soja

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 struikjes Shanghai paksoi
1 limoen
2 cm verse gemberwortel
3 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chiliaroma
2 eetlepels Japanse sojasaus
50 g gezouten cashewnoten

Keukenspullen
wok

Bereiding

Struikjes Shanghai paksoi in ruim water wassen en goed uitslaan. Struikjes in lengte in vieren snijden. Limoen schoonboenen, groene schil eraf raspen en limoen uitpersen. Gember schillen en fijnraspen. In wok olie verhitten en gember bakken tot hij gaat geuren. Paksoi erdoor scheppen en op hoog vuur al omscheppend in ca. 3-4 minuten laten slinken. Limoenrasp, limoensap en sojasaus erdoor scheppen en paksoi nog ca. 1-2 minuten zachtjes verwarmen. Cashewnoten erdoor scheppen en direct opdienen. Serveren met basmatirijst en geroosterde vis of kip.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 175 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 8 g

vet 14 g

Roergebakken spitskool

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	lactosevrij	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 spitskool
1 rode peper
2 el olie

Keukenspullen
wok

Bereiding

Dit groentegerecht is zó gemaakt. Lekker pittig door het pepertje.

1. Snijd de spitskool in grove stukken. Snijd het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte, verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten en snijd hem fijn.

2. Verhit de olie in de wok en roerbak de spitskool en peper 4-5 min. totdat de kook beetgaar is. Haal de kool met peper uit de wok met een schuimspaan, bestrooi naar smaak met zout.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 125 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 8 g
vet 7 g
waarvan verzadigd 1 g
natrium 19 mg
vezels 5 g

Roergebakken spruitjes met verse gember en appel

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type roerbakken/wokken

Slank Ja

Bron Allerhande 2002

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g spruitjes

1 ui

1 teentje knoflook

2 cm gemberwortel

1 grote appel

2 eetlepels olie

2 eetlepels zoete chilisaus

Keukenspullen

wok

Bereiding

Spruitjes schoonmaken en halveren. Ui en knoflook pellen en snipperen. Gember schillen en fijn hakken. Appel schillen en in 16 partjes snijden. Partjes halveren. In wok olie verhitten. Ui, knoflook en gember even fruiten tot het mengsel gaat geuren. Spruitjes toevoegen en ca. 4 minuten roerbakken. Laatste 2 minuten appel meebakken. Chilisaus en 1 dl water toevoegen en spruitjes nog ca. 5 minuten laten sudderen tot ze beetgaar zijn. Serveren bij varkensvlees.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 95 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 9 g

vet 6 g

Roggebrood met haringtartaar

Menugang Borrelhapjes
Keuken Hollands
Bron Allerhande 2002

Soort Vis
Type Borrel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

2 zoute haringen (zeer fijngesneden)

1 wortel (in heel kleine stukjes)

3 sneetjes licht roggebrood

3 blaadjes ijsbergsla

1 eetlepel boter of margarine

1 bosuitje ((zakje 3 stuks), in dunne ringetjes)

Keukenspullen

uitsteekrondje (Ø ca. 3 cm)

Bereiding

Meng in een kom de haring met de wortel. Steek met het vormpje 12 rondjes uit het roggebrood en de ijsbergsla. Bestrijk de broodrondjes dun met boter en beleg met de slarondjes. Zet het vormpje op het broodrondje, vul het met 2 à 3 tl haringtartaar en strijk glad met een theelepel. Beleg op dezelfde manier nog 11 broodrondjes. Garneer met de ringetjes bosui.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 40 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 2 g

vet 2 g

Romige kippensoep met oesterzwammen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g boter
25 g bloem
1 liter kippenbouillon (zelfgetrokken)
150 g oesterzwammen
witte peper
100 g gerookte kipfilet
1 ei (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
1 dl koksroom (pakje a 2 dl)
nootmuskaat
citroensap
½ zakje verse basilicum (a 15 g)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

In soeppan helft van boter smelten en bloem erdoor roeren. Ca. 2 min. zachtjes laten bakken. Helft van bouillon toevoegen en al roerend aan de kook brengen tot gebonden soep ontstaat. Scheutje voor scheutje rest van bouillon toevoegen. Soep aan de kook brengen en ca. 5 min. laten sudderen. Intussen oesterzwammen schoonvegen en in stukken snijden. In koekenpan rest van boter verhitten en oesterzwammen op hoog vuur ca. 3 min. roerbakken. Bestrooien met zout en peper. Oesterzwammen uit pan nemen en in aluminiumfolie warm houden. Kipfilet in dunne plakken en hierna in reepjes snijden. In kom eierdooier met koksroom loskloppen. Enkele lepels hete soep erdoor roeren en al roerend aan soep toevoegen. Blijven roeren tot soep fluweelachtig gebonden is, niet meer laten koken! Op smaak brengen met zout, peper, nootmuskaat en citroensap. Basilicum in reepjes snijden. Kippensoep in vier kommen scheppen. In midden van soep bergje maken van gebakken oesterzwammen, reepjes kipfilet en reepjes basilicum.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 250 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 8 g
vet 18 g

Romige ravioli met portobello

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 portobello champignons (of bakje kastanjechampignons)

verse peterselie (naar smaak)

1 pak Ravioli con funghi porcini (pasta 250 g)

1 sjalotje

1 teentje knoflook

2 eetlepels olijfolie

sherry

1 pot 4 formaggisauz (kaassaus 260 g)

zout en versgemalen zwarte peper

Bereiding

Steeltjes van 2 portobello's snijden. Paddestoelen in plakken snijden (voorzichtig, hoed breekt snel).

Peterselie fijn hakken. Ravioli in ruim water met zout ca. 8 minuten op laag vuur beetgaar koken. Sjalotje pellen en fijn snipperen. Knoflook pellen. In grote koekenpan olie verhitten. Sjalot en uitgeperste knoflook fruiten. Paddestoelen toevoegen (eventueel in 2 porties) en op hoog vuur in ca. 2 minuten per kant bruin en gaar bakken. Afblussen met scheutje sherry. (In magnetron) kaassaus verwarmen. Ravioli afgieten, kaassaus erdoor mengen. Portobello erover verdelen. Royaal bestrooien met peper en peterselie.

bereiden 30 min.

Romige rijst met zeekraal en tijgergarnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak gepelde tijgergarnalen (diepvries, 500 g)
2 bakjes zeekraal (groente a 100 g, of verse spinazie)
1 limoen
2 sjalotjes
2 eetlepels boter
400 g risottorijst
5 dl witte wijn
4 eetlepels vloeibare tuinkruidenbouillon
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
versgemalen zwarte peper

Bereiding

1. Garnalen volgens gebruiksaanwijzing ontdooien. Zeekraal in vergiet doen, afspoelen en laten uitlekken. Limoen uitpersen. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen.

2. In hapjespan 1 lepel boter verhitten, sjalotjes 2 minuten zachtjes bakken. Risotto in de pan doen en roeren tot alle rijstkorrels glazig zijn. (In waterkoker) 7 dl water aan de kook brengen. Wijn, limoensap en bouillon door risotto roeren. Als alle wijn door de rijst is opgenomen, telkens een scheut kokend water toevoegen tot al het water is opgenomen. Garnalen en zeekraal door risotto roeren en de laatste 10 minuten mee laten garen. Steeltjes van peterselie snijden, blad fijnhakken. Rest van boter en peterselie door risotto roeren. Risotto over vier voorverwarmde borden verdelen en royaal bestrooien met peper.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 520 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 82 g

vet 7 g

Romige rijstepap met aardbeien en honingamandelen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 citroen
1 vanillestokje
1 liter melk
150 g kortkokende dessertrijst
zout
10 eetlepels vloeibare honing
1 zakje amandelschaafsel (45 g)
1 eetlepel boter of margarine
500 g aardbeien
2 dl slagroom
2 eetlepels suiker

Keukenspullen
hoge glazen

Bereiding

1. Citroen goed schoonboenen, schil raspen. Vanillestokje in lengte opensnijden. In pan melk met vanillestokje, citroenrasp, dessertrijst en zout aan de kook brengen en in ca. 12 minuten tot pap koken. Tussentijds regelmatig roeren. Vanillestokje uit pap nemen, merg uit vanillestokje schrapen en door pap roeren. Pap op smaak brengen met 7 eetlepels honing en laten afkoelen. In koelkast in ca. 1 uur koud laten worden.

2. In droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren en op bord laten afkoelen. In zelfde koekenpan boter smelten, rest van honing toevoegen en tot saus roeren. Amandelschaafsel door saus scheppen. Aardbeien schoonmaken en in plakjes snijden. Slagroom met suiker lobbijg kloppen en door koude rijstepap scheppen. Rijstepap en aardbeien om-en-om over glazen verdelen, eindigen met plakjes aardbei. Garneren met honingamandelen.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 445 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 56 g
vet 20 g

Roodbaars met gegrilde salsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode paprika's
1 rode ui
4 eetlepels olijfolie
2 romatomaten
1 zakje verse koriander (15 g)
4 roodbaarsfilets (a ca. 125 g)
1 theelepel sambal brandal
zout

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

Grill voorverwarmen. Paprika's wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. Paprika en ui op bakplaat uitspreiden en besprenkelen met 2 eetlepels olijfolie. Onder grill paprika en ui in ca. 10 minuten gaar roosteren, af en toe omscheppen. Intussen tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Koriander fijnhakken. Roodbaarsfilets droogdeppen met keukenpapier en op bakplaat leggen. Rest van olie erover sprenkelen. Roodbaars ca. 10 cm onder hete grill schuiven en in ca. 4 minuten gaar en lichtbruin grillen. In kom gegrilde groenten, tomatenblokjes, koriander en sambal door elkaar scheppen en op smaak brengen met zout. Roodbaars op vier borden leggen en salsa erover en ernaast scheppen. Serveren met couscous.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 230 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 6 g

vet 12 g

Roodfruitmoes met room

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

500 g rode bessen
250 g aardbeien
200 g frambozen
75 g suiker
1 el maizena
250 ml slagroom
3 zakjes vanillesuiker

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Fruit voorzichtig in zeef wassen en goed laten uitlekken. Bessen van takjes rissen. Kroontjes van aardbeien verwijderen. In keukenmachine fruit pureren. Boven pan fruitpuree door zeef wrijven (zo dat alleen de pitjes in zeef achterblijven). Suiker erdoor roeren. Puree op zacht vuur aan de kook brengen en suiker al roerende oplossen. In kopje maizena met 1-2 el koud water tot papje roeren en al roerende aan fruitmoes toevoegen. Blijven roeren tot moes licht gebonden is. Moes in 6 hoge coupes of schaalpjes schenken en laten afkoelen. In koelkast in minstens 1 uur door en door koud laten worden.

2. In schenkan slagroom en vanillesuiker door elkaar roeren. Coupes met moes op buffet zetten en room ernaast zetten. Ieder kan zelf een scheutje room over de fruitmoes schenken.

bereiden 35 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 250 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 27 g
vet 15 g

Roti met kerrie-kip en sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Surinaams	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g aardappelen
1 rode peper
6 tenen knoflook
½ el gemalen komijn (djinten)
500 g kipfilet
500 g sperziebonen
2 uien
150 ml kraanwater
5½ el zonnebloemolie
250 g zelfrijzend bakmeel
1½ el kerriepoeder
1 kippenbouillontablet
1½ dl kraanwater
1 el tomatenpuree
2 el zelfrijzend bakmeel

Keukenspullen
keukenmachine
vijzel
deegroller

Bereiding

Ga op de Surinaamse toer met deze roti met kerrie-kip en sperziebonen.

1. Aardappelen schillen, wassen en aardappelen in weinig water met zout in ca. 20 min. gaar koken. Ondertussen de rest van aardappelen wassen, schillen en in partjes snijden (en tot gebruik in water bewaren).
2. Knoflook pellen en fijn hakken. Snijd het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Peper heel fijn snijden. In keukenmachine of vijzel 1/3 van de tenen knoflook, helft van rode peper en djinten pureren.
3. Kipfilet in blokjes snijden, wassen en goed droogdeppen met keukenpapier (en tot gebruik in koelkast bewaren). Ui pellen en snipperen. Sperziebonen schoonmaken en wassen. Aardappelen afgieten en pureren. Knoflookpuree en snufje zout erdoor roeren.
4. In kom bakmeel met snufje zout, handwarm water en olie tot soepel deeg kneden. Deeg ca. 10-15 min. laten rijzen.
5. Verhit wat van de olie. 1/6 van de knoflook, helft van ui, 1/2 van de bouillontablet en 1/2 van de kerriepoeder roerbakken. Aardappelpartjes en sperziebonen erdoor scheppen en met water in ca. 30 min. afgedekt zachtjes gaar stoven, regelmatig omscheppen.

Roti met kerrie-kip en sperziebonen

6. In roerbakpan olie verhitten. Rest van knoflook, ui, peper, kerriepoeder, bouillontablet en tomatenpuree ca. 1 min. bakken. Kip ca. 2 min. meebakken en afgedekt in ca. 15 min. zachtjes gaar sudderen. Op smaak brengen met zout.

7. Deeg in ballen verdelen (2 ballen per persoon). In midden gat maken, vul elk deeg met aardappelpuree en deeg om vulling dichtvouwen. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem en deegballen uitrollen tot dunne, ronde lappen van ca. 17 cm doorsnede.

8. In droge koekenpan met antiaanbaklaag roti's één voor één bakken tot ze gaan bollen. Keren en onderkant ca. 1 min. bakken. Kerrie-kip en sperziebonen over borden verdelen. Roti's ernaast leggen.

bereiden 40 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 685 kcal

eiwit 42 g

koolhydraten 84 g

vet 17 g

waarvan verzadigd 3 g

natrium 930 mg

vezels 10 g

Rozemarijnbouillon met kip en venkel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kipfilets
1 venkel
1 teentje knoflook
2 kippenbouillontabletten
2 eetlepels olijfolie
1 zakje verse rozemarijn (15 g)
4 eetlepels witte vermout

Keukenspullen
wok

Bereiding

Kipfilets in dunne reepjes snijden. Venkel schoonmaken, halveren en in dunne reepjes snijden. Knoflook pellen. In pan 1 1/2 liter water aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruiden. Wok verhitten. Olie over panbodem laten uitvloeien. Kip in wok doen, knoflook erboven uitpersen en geheel ca. 2 minuten roerbakken. Bouillon in wok schenken. Reepjes venkel en rozemarijn (4 takjes achterhouden voor garnering) toevoegen. Deksel op wok leggen en bouillon ca. 10 minuten op laag vuur laten trekken. Rozemarijn uit bouillon nemen, vermout erdoor roeren. Bouillon over vier diepe borden verdelen. In elk bord takje rozemarijn leggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 170 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 4 g
vet 10 g

Runderstoofpot met rodekool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sjalotten
½ rodekool
2 winterpenen
70 g boter
500 g biologische riblappen
10 g rundvleeskruiden
3 dl rode wijn
½ biologisch vloerbrood

Keukenspullen
braadpan

Bereiding

1. Snijd de kool in parten en snijd de witte stronk eruit. Snijd in repen. Snijd de wortel in schuine plakken van 2 cm dik.
2. Verhit de boter in een braadpan. Snijd het vlees in grote stukken en bak het al omscheppend ca. 2 minuten. Voeg de sjalotten toe en bak ca. 2 minuten mee. Bestrooi het vlees met vleeskruiden en schep om. Schep de rodekool en wortel erdoor.
3. Schenk langs de rand van de pan de wijn erbij. Breng het langzaam aan de kook. Laat het vlees en de groente afgedekt op laag vuur (op vlamverdelers) in ca. 3 uur gaar stoven. Schep af en toe om.
4. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Verdeel het brood in grote stukken. Smelt in een koekenpan de overige boter en wentel het brood erdoor. Verdeel de broodstukken over de runderstoofpot.
5. Schuif de pan onder de hete grill en laat het brood in ca. 5 minuten bruin worden.

bereiden 30 min. 3 uur wachten

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 690 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 53 g
vet 28 g
waarvan verzadigd 15 g
natrium 745 mg
vezels 13 g

Saffraanrisotto met cantharellen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 sjalotjes
2 kruidenbouillontabletten
4 el olijfolie
400 g risottorijst
2 1/2 dl droge witte wijn
1 enveloppe saffraan
330 g cantharellen of kastanjechampignons
50 g gepelde walnoten
(versgemalen zee)zout
(versgemalen) zwarte peper
1/2 bakje mascarpone (a 250 g)
100 g Parmezaanse kaas (of grana padano stukje)

Bereiding

Sjalotjes fijn snipperen. Tabletten oplossen in 1 liter kokend water. In pan 2 el olie verhitten. Helft van sjalot ca. 2 minuten fruiten. Rijst erdoor, roeren tot alle korrels glanzen. Afblussen met 2 dl wijn. Als wijn door rijst is opgenomen, saffraan en helft van bouillon toevoegen. Risotto in open pan ca. 10 minuten zachtjes koken. Scheut voor scheut rest van bouillon toevoegen en risotto in nog ca. 10 minuten romig en beetgaar koken. Intussen cantharellen schoonmaken, grote exemplaren kleiner snijden. Walnoten grof hakken. Als risotto bijna gaar is, in koekenpan rest van olie verhitten. Rest van sjalotjes ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Cantharellen toevoegen en op hoog vuur ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Rest van wijn in pan schenken en nog 1 minuut verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Van vuur af mascarpone door risotto roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Kaas in grove krullen schaven. Risotto in vier warme diepe borden scheppen. Cantharellen, walnoten en kaaskrullen erover verdelen. Lekker met knapperige rucolasalade.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 880 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 83 g

vet 46 g

Salade met avocado en boterbonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

50 g gepelde walnoten
1 blik boterboontjes (400 g)
1 avocado
1 bakje Caesar dressing (100 g)
1 zak veldsla met bietjes (100 g)

Bereiding

Walnoten in droge koekenpan ca. 3 minuten roosteren. Intussen in zeef bonen onder koud water afspoelen en goed laten uitlekken. Avocado schillen, pit verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. In kom avocado met 2 eetlepels dressing omscheppen. Salade, bonen en avocado over twee borden verdelen. Rest van dressing erover scheppen. Walnoten erover strooien.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 495 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 16 g

vet 45 g

Salade met eendenborstfilet

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 eendenborstfilet
1 zak slamelange (100 g)
1 cup vinaigrette (100 g)
1 bakje verse frambozen (150 g)
4 eetlepels zonnebloempitten

Bereiding

In pan met boter eendenborstfilet rosé gebakken. Slamelange mengen met vinaigrette en frambozen. Salade over twee grote borden verdelen en in plakken gesneden eendenborstfilet erop leggen. Garneren met zonnebloempitten. Ook lekker met 'exotisch wild' als springboksteak of struisvogelbiefstuk.

bereiden 10 min.

Salade met gerookte zalm en sinaasappeldressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ sinaasappel
3 theelepels geraspte mierikswortel (potje)
3 eetlepels walnootolie
zout en versgemalen zwarte peper
1 struikje witlof
1 zakje waterkers (75 g)
200 g gerookte zalmfilet

Keukenspullen
citruspers

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen en schil dun eraf raspen. Sinaasappel uitpersen. In kommetje 2 eetlepels sinaasappelsap, geraspte schil, mierikswortel, notenolie en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Witlof schoonmaken en in brede repen snijden. Van waterkers dikke stelen verwijderen. In kom witlof, waterkers en helft van dressing luchtig door elkaar scheppen. In midden van borden van salade bergje maken. Plakjes zalm in repen van ca. 3 cm breed snijden. Repen zalm rond salade draperen en rest van dressing over zalm druppelen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 185 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 1 g

vet 15 g

Salade met geroosterde uien en blauwe kaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 uien

4 eetlepels rode-wijnazijn

5 eetlepels olijfolie

8 takjes tijm

1 zakje veldsla (75 g)

150 g blauwe kaas (bijv. Danish Blue)

Keukenspullen

ovenschaal ca. 30 x 40 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Uien pellen en elk in vier partjes snijden.

Uienpartjes in ovenschaal (of op bakplaat) leggen en besprenkelen met azijn en olie. Blaadjes van takjes tijm ritsen en over uien strooien. In midden van oven uien in 35 à 40 minuten roosteren tot ze zacht zijn, af en toe keren. Veldsla over vier borden verdelen. Geroosterde uien erop leggen. Bakvet erover sprenkelen. Blauwe kaas erboven verbrokkelen.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 7 g

vet 26 g

Salade met kaas en sinaasappelmarmelade

Menugang Nagerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type koken

Slank Nee

Bron Allerhande 2002

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels sinaasappelmarmelade (potje)

½ eetlepel balsamicoazijn

1 dl droge witte wijn

zout

versgemalen zwarte peper

1 zakje hazelnoten (65 g)

1 struikje witlof

2 zakjes rucolasla (à 30 g)

200 g La Grande Hirondelle (kaas AH Biologisch)

Bereiding

In steelpan marmelade, azijn en wijn al roerend aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen tot mooie dressing ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper en ca. 2 minuten laten afkoelen. Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren. Witlof schoonmaken, wassen en in repen van ca. 2 cm snijden. Rucola en lof over vier borden verdelen. Korstjes van kaas snijden en kaas in plakjes snijden. Plakjes kaas op salade leggen en dressing erover druppelen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 355 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 8 g

vet 27 g

Salade met makreelrillette

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes
2 eetlepels boter of margarine
2 dl witte wijn
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 theelepel geraspte mierikswortel (potje)
1 gerookte makreel (ca. 250 g)
zout en peper
2 zakjes slamelange (à 100 g)
1 dl pomodoridressing (flesje)

Bereiding

1. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. In (saus)pan boter verwarmen en sjalotjes ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Witte wijn toevoegen en op hoog vuur inkoken tot 1 à 2 eetlepels over zijn. Van vuur af crème fraîche en mierikswortel erdoor roeren. Intussen makreel schoonmaken, vel en graatjes verwijderen. In kom makreel met vork fijnprakken. Crème-fraîchemengsel erdoor spatelen. Op smaak brengen met zout en peper.

2. Sla over vier borden verdelen. Dressing erover sprenkelen. Met 2 eetlepels ovale bolletjes van makreel vormen en op sla leggen. Serveren met volkoren stokbrood.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 355 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 26 g

vet 31 g

Salade met warme gemarineerde vijgen en blauwe kaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels balsamicoazijn
½ eetlepel vloeibare honing
zout en versgemalen zwarte peper
6 verse vijgen
100 g eikenbladslamelange met rucola
150 g blauwaderkaas (bijv. blue stilton)

Keukenspullen
ovenschaal
plasticfolie

Bereiding

1. In kommetje olie, azijn en honing tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Vijgen elk in 4 partjes snijden en partjes in dressing leggen. Vijgen ongeveer 5 minuten laten marineren. Af en toe omscheppen. Vijgen uit dressing nemen en op schilkant in ovenschaal leggen; dressing bewaren. Intussen sla over vier bordjes verdelen en kaas erover verbrokkelen. Bordjes en ovenschaal afdekken met plasticfolie en tot gebruik in koelkast bewaren.

2. Ovengrill voorverwarmen. Ovenschaal met vijgen ca. 3 minuten vlak onder grill schuiven. Warme vijgen over bordjes met sla verdelen. Dressing doorroeren en over salade sprenkelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 355 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 16 g
vet 29 g

Salade van paksoi en rettich

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 struikjes Shanghai paksoi
1 stuk rettich (van 8 cm)
2 sweet bites (oranje minipaprika's)
2 bolletjes stemgember
1 eetlepel gembersiroop (uit pot gemberbolletjes)
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels roerbakolie
zout en versgemalen peper

Bereiding

Shanghai paksoi wassen en droogslaan. Blaadjes van stengels snijden. Stengels in dunne plakjes snijden. Rettich schillen en in piepkleine blokjes snijden. Sweet bites schoonmaken en in lengte in flinterdunne reepjes snijden. Gember fijnhakken. In kom dressing kloppen van gembersiroop, citroensap, roerbakolie en zout en peper naar smaak. Plakjes paksoi, rettich, sweet bite en gember erdoor scheppen. Liefst ca. 15 minuten laten staan. Paksoiblaadjes op 4 bordjes rangschikken. Salade in midden scheppen.

Tip:

Alternatief voor rettich: flinterdunne plakjes koolrabi (rauw of beetgaar gekookt) of dingeschaafde rauwe venkel.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 120 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 12 g

vet 8 g

Salade van witlof met tijmkletskoppen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g boter
2 takjes tijm
90 g sesamzaad
theelepel poedersuiker (150 g en 1)
zout
½ dl sinaasappelsap
50 g bloem
½ dl witte wijnazijn
½ eetlepel Dijonmosterd
½ eetlepel mayonaise
2 dl olijfolie
½ dl walnootolie
versgemalen peper
½ krop frisée (sla)
1 zakje rucola (sla 30 g)
½ zakje verse bieslook (25 g)
8 struikjes witlof
½ dl rode wijnazijn
3 eieren (M)
1 dl slagroom
½ zakje verse kervel (15 g)
½ eetlepel boter om in te vetten

Keukenspullen
keukenmachine
ringvorm van ca. 8 cm doorsnede en ca. 5 cm hoog

Bereiding

1. Boter smelten. Tijmblaadjes van takjes rissen en fijnhakken. In kom sesamzaad, poedersuiker en mespunt zout door elkaar roeren. Al roerend sinaasappelsap en boter toevoegen. Blijven roeren tot homogene massa ontstaat. Bloem en tijm erdoor spatelen. Deeg ca. 10 uur afgedekt in koelkast laten opstijven.

2. Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Bakplaat invetten. Van deeg 12 rolletjes ter grootte van knikker draaien en op bakplaat leggen met zeker 5 cm tussenruimte. Kletskoppen in oven in ca. 10-15 minuten mooi goudbruin bakken. Laten afkoelen.

3. In keukenmachine witte-wijnazijn, mosterd en mayonaise mengen. Al draaiend 1 dl olijfolie en walnootolie in dun straaltje toevoegen en blijven draaien tot mooi gebonden dressing ontstaat. Op smaak brengen met zout, peper en poedersuiker.

4. Frisée wassen, in stukken scheuren en (in slacentrifuge) droog slaan. Rucola in stukken scheuren.

Salade van witlof met tijmkletskoppen

Bieslook fijn knippen. Struikjes witlof in lengte halveren en stronkje met kern eraf snijden. Witlofpunten op 5 cm afsnijden, wassen en tot gebruik in vochtige theedoek wegleggen. Onderkanten van witlof in reepjes snijden.

5. In koekenpan 4 eetlepels olijfolie verhitten. Reepjes witlof met 1 theelepel poedersuiker al omscheppend in ca. 3-4 minuten beetgaar bakken. Rode-wijnazijn erover schenken en laten verdampen. Op smaak brengen met zout en peper.

6. In kom eieren loskloppen met slagroom, bieslook, zout en peper. In grote koekenpan 2 eetlepels olijfolie verhitten. Eimengsel erin schenken en over panbodem laten uitvloeien. Bakken tot bovenkant droog is. Omelet in 8 punten snijden.

7. Op vier borden ringvorm zetten. Gebakken witlof erin scheppen en licht aandrukken. Ring voorzichtig verwijderen. Op witlof kletskop leggen. Hierop wat frisée en rucola verdelen en omelet losjes gevouwen erop leggen. Hierop weer kletskop leggen met frisée, rucola en omelet. Afdekken met kletskop. Witlofblaadjes en kervel eromheen verdelen. Besprenkelen met dressing.

bereiden 1 u. 10 min. wachten 10 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 970 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 46 g

vet 80 g

Sandwiches

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	engels	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

7½ g verse koriander (zakje à 15 g)
8 radijsjes
5 el knoflookmayonaise
16 sneetjes casinobrood (wit of bruin)
100 g kipfilet feuilletine
¼ komkommer
200 g gerookte paling (filet)
1 el geraspte mierikswortel (Kuhne)
100 g verse roomkaas naturel (bakje à 200 g)
½ bakje tuinkers
2 takjes rozemarijn
½ Granny Smith appel
1 bakje Chèvre Doux
4 sneetjes muesli-notenbrood

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

In 20 minuten maak je heel veel verschillende sandwiches. Perfect voor een lunch of high tea.

1. Maak de radijsjes schoon en snijd ze in plakjes. Snijd de steeltjes van de koriander en hak het blad grof. Besmeer 12 sneetjes casinobrood dun met de knoflookmayonaise. Beleg 8 van de 12 besmeerde broodjes met kipfilet. Doe vervolgens op 4 plakjes radijs en op de andere 4 koriander. Leg de sandwiches op elkaar, kipfilet radijs met erboven op kipfilet koriander. Bedek met onbelegde sneetje met de mayonaise kant naar beneden. Druk de sandwiches goed aan. Snijd de korsten van het brood. Snijd ze diagonaal doormidden. Steek in elk driehoekje een satéstokje.

2. Halveer de palingfilet. Schaaf de komkommer heel dun. Roer de roomkaas los en meng met de geraspte mierikswortel. Besmeer het casinobrood dik met de roomkaas en beleg ze met een laag komkommer. Snijd de korsten er af en snijd de sneetjes in 3 repen. Leg op elke reep een stukje paling. Knip de tuinkers af en strooi deze over de paling.

3. Ris de naaldjes van de takjes rozemarijn en hak ze fijn. Besmeer het mueslibrood dik met geitenkaas. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd hem in dunne partjes. Verdeel over de helft van de sneetjes. Bestrooi de appel met rozemarijn. Dek af met de andere sneetjes. Ontkorst de sandwiches en snijd ze in vieren. Leg ze op een schaal en serveer direct.

variantietip:

Europese paling vind je niet meer bij Albert Heijn, die komt pas weer terug als-ie weer in voldoende aantallen rondzwemt. Kies voor gerookte forelfilet als goed alternatief.

Sandwiches

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 440 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 39 g

vet 23 g

waarvan verzadigd 7 g

natrium 755 mg

vezels 4 g

Scampi met houmous en lauwwarme sesamvinaigrette

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode pepers
4 teentjes knoflook
1 blik kikkererwten (400 g)
2 el Thaise Vissaus (Nuac Nam)
1 dl milde olijfolie
1 sjalotje
2 el sesamolie
4 el geroosterde sesamzaadjes
1 tl maizena
1 dl teriyaki marinade (flesje)
2 el balsamicoazijn
500 g reuzescampi (diepvries)
2 el arachideolie
2 el oestersaus
4 blaadjes ijsbergsla (mooie blaadjes van een krop)

Keukenspullen
keukenmachine
wok
keukenpapier

Bereiding

1. 1 peper halveren, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden. Andere peper tussen handen rollen, in stukken snijden en zaadjes eruit schudden. Knoflook pellen en snipperen. Kikkererwten afgieten en met vissaus, peperreepjes en helft van knoflook in mengkom doen. Kikkererwten grof pureren. Terwijl machine langzaam draait in dun straaltje zoveel olie toevoegen tot gladde, smeulige massa ontstaat. Houmous tot gebruik afgedekt op kamertemperatuur bewaren. Scampi aan rugzijde insnijden, darmkanaal verwijderen.

2. Sjalot pellen en fijn snipperen. In pan sesamolie zachtjes verwarmen. Sesamzaadjes toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen tot geur goed los komt. Maizena oplossen in teriyakimarinade. Marinade, azijn en sjalotje toevoegen en dressing op laag vuur iets laten binden. Geheel laten afkoelen. Scampi volgens gebruiksaanwijzing onder stromend water ontdooien. Scampi voorzichtig pellen, staartje laten zitten.

3. Scampi droogdeppen met keukenpapier. Wok verhitten tot gloeiend heet, arachideolie over panbodem laten uitvloeien. Scampi op hoog vuur ca. 1 minuut bakken. Omschudden, rest van knoflook toevoegen en opnieuw ca. 1 minuut bakken. Oestersaus en stukjes peper erdoor scheppen, nog 1-2 minuten bakken tot scampi gaar zijn. Intussen sesamvinaigrette en houmous zachtjes verhitten, tot lauwwarm. Houmous op warme borden scheppen. Blad ijsbergsla erop leggen. Garnalen en stukjes peper met schuimspaen uit wok scheppen en over borden verdelen. Sesamvinaigrette erover schenken.

bereiden 40 min.

Scampi met houmous en lauwwarme sesamvinaigrette

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 22 g

vet 37 g

Schuimige choco-espresso

Menugang Drankjes

Keuken -

Bron Allerhande 2002

Soort Vegetarisch

Type Drank

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 dl volle chocolademelk

2 dl hete (sterke espressokoffie)

2 eetlepels chocoladesaus

2 eetlepels sinaasappellikeur (Gall & Gall)

slagroom (uit een spuitbus)

Bereiding

In pan chocolademelk verwarmen tot warm en met garde schuimig kloppen. Espresso in twee hittebestendige glazen schenken. Chocoladesaus en sinaasappellikeur erdoor roeren. Schuimige chocolademelk erop schenken. Garneren met flinke toef slagroom (en eventueel reepjes sinaasappelschil). Direct serveren.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 175 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 26 g

vet 4 g

Schuimige olijvensoep met zelfgebakken soepstengels

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1/2 pak witbroodmix (a 500 g)
3 eetlepels olijfolie
4 gedroogde tomaatjes (pot)
1 eetlepel gedroogde oregano
1 eetlepel bloem
4 sjalotjes
1 teentje knoflook
1 pot groene olijven zonder pit (240 g)
3 kippenbouillontabletten
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 bakje mascarpone (250 g)
1/2 bakje tapenade mediterrane (a 100 g)
1 dl sherry

Keukenspullen
bakpapier
staafmixer

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 200 °C. In kom broodmix met 1 eetlepel olie en 1 1/2 dl lauw water tot soepel deeg kneden. Deeg afgedekt 15 minuten laten rijzen. Tomaten heel fijn snijden en met oregano door deeg kneden. Deeg op met bloem bestoven werkblad uitrollen tot lap van ca. 16 x 16 cm. Deeg in 16 repen snijden, op met bakpapier beklede bakplaat leggen en met 1 eetlepel olie bestrijken. Repen deeg afgedekt nog ca. 15 minuten laten rijzen. Soepstengels in midden van oven in ca. 12 minuten goudbruin en gaar bakken. Op rooster laten afkoelen. Intussen sjalotjes en knoflook pellen en fijn snipperen. Olijven afgieten. Bouillontabletten oplossen in 1 1/2 liter kokend water. Basilicum in reepjes snijden. In soeppan rest van olie verhitten, sjalotjes en knoflook ca. 1 minuut fruiten. Olijven en bouillon toevoegen en soep aan de kook brengen. Pan van vuur nemen, basilicum, mascarpone en tapenade erdoor roeren. Soep pureren. Sherry erdoor roeren.

2. Soep verwarmen, in soepterrine schenken. Met staafmixer schuimig kloppen en op buffet zetten. Soep in kopjes scheppen en serveren met soepstengels.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 365 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 31 g
vet 22 g

Schuimtaart met citrusvruchten

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

50 g boter
1 sinaasappel
1 pakje amandel botertongen (koekjes 175 g)
1 1/2 citroen
2 limoenen
3 eieren
1 blikje gecondenseerde melk (397 g)
100 g suiker
1 gele grapefruit
1 rode grapefruit

Keukenspullen
keukenmachine
taart- of springvorm doorsnede ca. 22 cm

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175 °C. Boter smelten. Sinaasappel schoonboenen, schil fijn raspen. Koekjes fijn malen. Boter en sinaasappelrasp erdoor mengen. In taartvorm deeg verdelen, goed aandrukken. Citroenen en limoenen uitpersen. Eieren splitsen. Dooiers in ca. 5 minuten licht en schuimig mixen. Beetje bij beetje citroensap, limoensap en gecondenseerde melk toevoegen en kloppen tot gebonden massa ontstaat. In vetvrije kom eiwitten stijfkloppen tot stijve pieken. Helft van suiker toevoegen en eiwitmengsel nog 3 minuten kloppen tot het stevig en glanzend is. Rest van suiker er doorheen spatelen. Dooiermengsel over taartbodem uitstrijken. Eiwitschuim in pieken over bovenzijde taart verdelen. Taart in midden van oven 15-20 minuten bakken tot bovenzijde van eiwitschuim stevig en lichtgekleurd is. Taart ca. 2 uur laten afkoelen en ca. 2 uur in koelkast laten opstijven.

2. Sinaasappel en grapefruits pellen. Partjes tussen vliezen uit snijden en in kom doen. Taart uit koelkast nemen en naast citrusfruit op buffet zetten. Taart in 8 punten snijden, uit vorm lichten en op bordjes met citrusfruit garneren.

bereiden 1 uur wachten 4 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 420 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 58 g
vet 17 g

Serehspiesjes met kokoscurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes
3 cm verse gemberwortel
1 zakje verse koriander (15 g)
1 zakje verse munt (15 g)
500 g lamsboutlapjes à la minute
1 ei
12 stengels sereh (citroengras)
400 g pandanrijst
2 eetlepels groene Thaise currypasta (pot)
4 dl kokosmelk
50 g geraspte kokos
100 g gezouten cashewnoten

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Gember schillen en fijn raspen. Steeltjes van verse kruiden snijden. Lamslapjes in stukken snijden. In keukenmachine lamsvlees, sjalotjes, gember en helft van verse kruiden met ei tot fijne massa draaien. Lamsgehakt in 12 porties verdelen. Om elke stengel sereh portie gehakt kneden.

2. Ovengrill voorverwarmen. Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. In steelpan currypasta met kokosmelk en kokos verwarmen en op zacht vuur beetje laten inkoken. Serehspiesjes onder ovengrill in ca. 15 minuten aan alle zijden goudbruin en gaar grillen. Cashewnoten en rest van verse kruiden grof hakken en door gare rijst mengen. Spiesjes en rijst op serveerschotel leggen, currysaus apart serveren.

Tip:

Geen keukenmachine? Neem dan rundergehakt of gebruik lamsburgers.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 920 kcal

eiwit 39 g

koolhydraten 93 g

vet 42 g

Shanghai paksoisalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 struikjes Shanghai paksoi
1 eetlepel gembersiroop
2 eetlepels citroensap
3 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
1 eetlepel Japanse sojasaus
2 eetlepels fijngeknipte verse koriander (of geroosterde
sesamzaadjes)

Bereiding

Van struikjes paksoi blad afsnijden, stengels in plakjes snijden. Blaadjes op schaaltje leggen. Plakjes mengen met dressing van gembersiroop, citroensap, olie en saus. Op paksoiblaadjes leggen. Bestrooien met koriander of geroosterde sesamzaadjes.

bereiden 10 min.

Sinaasappel-rozemarijnjus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot gevogeltefond (380 ml)

1 dl sinaasappellikeur (slijter)

2 dl sinaasappelsap

1 eetlepel verse rozemarijn (fijngesneden)

25 g koude roomboter

Bereiding

In steelpan fond met likeur, sinaasappelsap en rozemarijn tot helft laten inkoken. Laten afkoelen. Tijdens rusten van kalkoen braadslede op laag vuur zetten, fond erin schenken, aanbaksels losroeren en zachtjes verwarmen. Koude boter in klontjes snijden. Van vuur af boter door jus kloppen.

bereiden 10 min. wachten 30 min.

Slabladeren met eiersalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren
8 radijsjes
3 eetlepels mayonaise
½ eetlepel grove mosterd
2 theelepels azijn
1 theelepel gedroogde dragon
½ zakje verse bieslook (à 15 g)
zout en peper
1 kropsla

Bereiding

1. Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Intussen radijs wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. In kom mayonaise, mosterd, azijn en dragon door elkaar roeren. Bieslook erboven in stukjes knippen. Radijs erdoor scheppen. Eieren laten schrikken, pellen en in kwarten snijden. Voorzichtig door dressing scheppen. Salade op smaak brengen met zout en peper. Sla wassen en (in slacentrifuge) droogmaken.

2. Slabladeren in komvorm op vier borden leggen. Eiersalade erin scheppen. Serveren met driehoekjes geroosterd witbrood met boter.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 195 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 1 g

vet 18 g

Slaloempia's met garnaal-gehaktvulling

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 stuks

200 g half-om-halfgehakt

50 g mihoen

1 rode peper

2 bosuitjes

¼ zakje verse koriander (à 15 g)

1 bakje roze garnalen (125 g)

zout en peper

2 kroppen sla

1 dl red chilisaus (flesje)

Keukenspullen

cocktailprikkers

keukenpapier

Bereiding

In koekenpan met antiaanbaklaag gehakt al omscheppend rul bakken. Gehakt met schuimspaan op bord scheppen en laten afkoelen. Intussen in pan 4 dl water aan de kook brengen. Van vuur af mihoen toevoegen en 4 minuten laten wellen. In zeef laten uitlekken. Rode peper schoonmaken en in dunne ringen snijden. Bosuitjes schoonmaken en fijnsnipperen. Koriander in reepjes snijden. In kom gehakt, garnalen, mihoen, rode peper, bosui en koriander door elkaar scheppen en op smaak brengen met zout en peper. Sla wassen, 20 mooie grote slabladeren van kroppen nemen en met scherp mes witte harde nerf uit slabladeren verwijderen. Bladeren 1 seconde even in kokend water onderdompelen, direct daarna in koud water dompelen en bladeren droogdeppen met keukenpapier. Op midden van elk slablad 1 eetlepel garnaalvulling scheppen, zijanten van slablad om vulling vouwen en slablad oprollen tot loempia. Vaststeken met cocktailprikkers. Slaloempia's op schaal leggen en serveren met chilisaus.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 45 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 3 g

vet 2 g

Sliptong met jus van witlof, ham en kaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 el parmezaanse kaas
½ el bloem
4 sliptongen
zout en versgemalen peper
1½ dl Italiaanse olijfolie (extra vierge)
3 struikjes witlof
25 g ham
25 g jongbelegen kaas
½ visbouillontablet
nootmuskaat
1 takje basilicum
6 sprietjes bieslook
2 el crème fraîche (bekertje ` 125 ml)
25 g panklare spinazie (zakje)
20 g roomboter

Keukenspullen
bakpapier
lage ovenschaal ca. 20 x 30 cm
staafmixer
keukenpapier

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat bekleden met bakpapier en parmezaanse kaas erop strooien. Bloem erboven zeven. In midden van oven kaaskletsoppen in ca. 4-5 min. goudbruin bakken. Laten afkoelen. Oven laten afkoelen tot 125 °C of gasovenstand 2.

2. Sliptongen één voor één plat op plank leggen en vis aan twee kanten tot op middengraat van graatjes lossnijden (fileren). Tongen keren en ook aan andere kant vis van graatjes snijden. Tongen verticaal vasthouden, vis valt nu van graatjes (blijft aan middengraat vastzitten). Kleine graatjes aan beide kanten weg knippen. Vissen weer plat neer leggen en bestrooien met zout en peper. In lage ovenschaal helft van olijfolie schenken. Tongen er naast elkaar in leggen. Rest van olie erover schenken, tongen moeten ongeveer half onder olijfolie liggen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

3. Witlof schoonmaken, kern verwijderen. 2 struikjes in stukjes snijden. Ham en kaas in stukjes snijden. In pan 2 dl water met bouillontablet verwarmen en bouillontablet al roerend oplossen. Witlof, ham, kaas en snufje nootmuskaat toevoegen. Bouillon afgedekt ca. 25 min. zachtjes laten trekken. Intussen schaal met tongen in oven schuiven en tong in ca. 25 min. net aan gaar laten worden, halverwege tongen keren. Witlofbouillon boven andere pan zeven en vocht tot helft laten inkoken.

4. Vier diepe borden voorverwarmen. Basilicum en bieslook heel fijn hakken. In kommetje kruiden en crème fraîche door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Steeltjes van spinazieblaadjes

Sliptong met jus van witlof, ham en kaas

breken en blaadjes door crème fraîche-mengsel halen. Laatste struikje witlof in reepjes snijden en reepjes door crème fraîche-mengsel scheppen.

5. Boter in klontjes snijden en aan witlofjus toevoegen. Met staafmixer tot een lichtgebonden jus mixen. Jus in borden scheppen. Tongen uit olie nemen en licht droogdeppen, tongen in jus leggen. Witlofreepjes en spinazieblaadjes erop leggen. Kaaskletskoppen in stukken breken en op tong leggen.

Tip:

Warm eventueel op het laatst nog even 100 g Hollandse garnalen mee in de jus.

bereiden 1 u. 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 340 g

vet 25 g

Sneeuwkoekjes

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron Allerhande 2002

Soort -

Type Oven

Snel

Slank

Sterren

Nee

Ja

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 stuks

2 eieren

100 g poedersuiker

1 zakje vanillesuiker (pakje 10 stuks)

150 g gemalen kokos (bakje 55 g)

Keukenspullen

bakpapier

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 150 °C. Splits de eieren, bewaar alleen de eiwitten. Klop in een vetvrije kom de eiwitten met een mespunt zout met een mixer stijf tot er glanzende pieken ontstaan. Voeg tijdens het mixen de poedersuiker en vanillesuiker toe. Houd een gedeelte van de kokos apart en spatel de rest door het stijfgeklopte eiwit.

2. Schep 20 bergjes van het kokosmengsel op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de koekjes in ca. 25 min. in het midden van de oven. Laat 10 min. afkoelen.

3. Bestrooi de koekjes met de rest van de kokos.

Tip:

U kunt de koekjes 2 dagen van tevoren bereiden. Bewaar tot gebruik in een luchtdichte trommel en bestrooi voor serveren met de achtergehouden kokos.

bereiden 10 min. wachten 35 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 75 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 6 g

vet 5 g

Spaanse paprikagarnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak gepelde tijgergarnalen (500 g diepvries)

3 teentjes knoflook

3 takjes peterselie

1 theelepel paprikapoeder

cayennepeper

½ theelepel zout

1 rode paprika

1 gele paprika

1 citroen

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels droge sherry

Keukenspullen

wok

Bereiding

1. Garnalen volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien. Goed droogdeppen. Knoflook pellen en fijn hakken. Steeltjes van peterselie snijden, blad fijn hakken. In kommetje knoflook en tweederde van peterselie mengen met paprikapoeder, mespunt cayennepeper en zout. Paprika's schoonmaken en in brede repen snijden. Paprika in breedte in dunne reepjes snijden. Citroen in 8 partjes snijden.

2. Wok verhitten tot gloeiend heet. Olie over panbodem laten uitvloeien. Kruidenmengsel in wok scheppen en ca. 30 seconden fruiten. Garnalen toevoegen en op hoog vuur ca. 2 minuten roerbakken. Paprikareepjes toevoegen en geheel nog ca. 2 minuten roerbakken. Afblussen met sherry. Garnalen over vier bordjes verdelen. Garneren met rest van peterselie en partjes citroen. Serveren met warm stokbrood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 180 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 4 g

vet 18 g

Spaghetti limone

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort -
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
4 braadworst (ca. 500 g)
250 g champignons
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
½ zakje verse bieslook (a 25 g)
500 g spaghetti
zout
50 g boter
50 g bloem
peper
1 dl slagroom

Bereiding

1. Citroen onder stromend water schoonboenen. Met dunschiller brede repen van citroenschil halen. Citroenschil en worst in pan doen, 5 dl water erbij schenken en aan de kook brengen. Op matig vuur worst in ca. 20 minuten gaar laten worden. Worst uit pan nemen en laten afkoelen. Kookvocht bewaren.
2. Champignons met keukenpapier schoonvegen en in vieren snijden. Citroen uitpersen. Worsten in lengte halveren en in plakken snijden. Peterselieblad grof hakken. Bieslook in stukjes van ca. 1 cm knippen. Spaghetti in ca. 8 minuten beetgaar koken in ruim water met zout. Daarna afgieten.
3. In koekenpan boter smelten, bloem in één keer toevoegen en ca. 2 minuten al roerend meebakken. Kookvocht en citroensap in pan schenken. Roeren tot gladde, dunne saus ontstaat. Vuur laag draaien, champignons door saus roeren en in ca. 5 minuten gaar laten worden. Worstplakjes en slagroom door saus roeren en even meewarmen. Saus op smaak brengen met weinig zout en peper.
4. Spaghetti over vier borden verdelen. Saus op pasta scheppen, royaal bestrooien met verse kruiden. Serveren met tomatensalade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 915 kcal
eiwit 44 g
koolhydraten 100 g
vet 36 g

Speklapspiesjes met uienchutney

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 uien
1 eetlepel olie
2 eetlepels groene pepers mild (pot)
2 eetlepels bruine basterdsuiker
4 eetlepels witte wijnazijn
zout
8 speklapjes zonder zwoerd

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

1. Uien pellen en in dunne ringen snijden. In pan olie verhitten en uienringen ca. 2 minuten zachtjes bakken. Pepers fijnhakken. Suiker, azijn en peper aan uien toevoegen en geheel op zacht vuur ca. 20 minuten laten sudderen, tot uienmengsel zacht en ingedikt is. Regelmatig omscheppen. Uienchutney met zout op smaak brengen en laten afkoelen.

2. Speklapjes in repen snijden en in zigzagvorm aan satéstokjes rijgen. Speklapspiesjes op hete barbecue in 10 à 15 minuten rondom gaar en bruin bakken en serveren met uienchutney. Serveren met gepofte aardappels en bieslookroom.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 460 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 10 g
vet 38 g

Spinazie-geitenkaasquiche met amandelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

225 g bladspinazie deelblokjes (diepvries)
5 plakjes bladerdeeg
5 eieren
1 mespunt nootmuskaat
125 ml slagroom
200 g geitenkaas (Bettinne blanc)
100 g rookamandelen

Keukenspullen
quichevorm (Ø 24 cm)

Bereiding

Deze quiche met amandelen heeft bite en is een traktatie voor Popeye en vegetariërs. Snel klaar, dankzij kant-en-klaar bladerdeeg.

1. Oven voorverwarmen op 200 °C. Spinazie in zeef laten ontdooien. Bladerdeeg op aanrecht uitspreiden en in ca. 10 min. laten ontdooien. Vorm invetten. Aanrecht bestuiven met bloem. Plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 30 cm doorsnede.

2. Vorm bekleden met bladerdeeg. In kom eieren loskloppen met mespunt nootmuskaat, zout, peper en slagroom. Kaas erboven verkruimelen en erdoor kloppen. Met lepel vocht uit spinazie drukken. Spinazie door eimengsel roeren. Spinazie-eimengsel in taart scheppen.

3. Taart in midden van oven ca. 20 min. bakken. Haal de taart uit de oven en verdeel de grofgehakte amandelen erover. Taart in oven in nog ca. 15 min. goudbruin en gaar bakken.

Lekker erbij
tomatensalade

bereiden 25 min. oventijd 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 760 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 29 g
vet 59 g
waarvan verzadigd 27 g
natrium 645 mg
vezels 4 g

Spinazie-gorgonzolasoep met kalkoen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Gevogelte
Type grillen

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 stengel bleekselderij
1 kalkoenfilet
2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chiliaroma
1 pistolet (meergranen)
1 zak spinazie-gorgonzolasoep (400 ml)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Bleekselderij wassen, dun schillen (om draden te verwijderen) en in boogvormige plakjes snijden. Kalkoenfilet in repen snijden, 1 eetlepel olie erover druppelen. Pistolet doormidden snijden. Binnenzijde met rest van olie bestrijken. Grillpan verhitten tot deze gloeiend heet is. Pistolet in ca. 2 minuten goudbruin roosteren. Vervolgens kalkoenrepen in 3-4 minuten gaar grillen. Intussen in pan soep verhitten. Bleekselderijboogjes erdoor roeren. Soep in kom schenken, kalkoenrepen in soep leggen. Serveren met pistolet.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 815 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 40 g
vet 55 g

Spinazie-omelet met focacciatoast

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

150 g spinazie à la crème (deelblokjes diepvries)

30 g chorizo (worst stukje)

2 eieren

2 eetlepels olie

1/2 focaccia (brood) (afbak van 250 g)

Bereiding

Spinazie in magnetron of pan ontdooien. Chorizo in reepjes snijden. Eieren loskloppen, spinazie en chorizo erdoor roeren. In pan 1 eetlepel olie verhitten, eimengsel erin schenken. Omelet in ca. 10 minuten afgedekt laten stollen. Intussen focaccia in plakken snijden en dun met rest van olie bestrijken. Focaccia in broodrooster bruin roosteren. Omelet met warme focaccia serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 845 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 70 g

vet 47 g

Spinazietortilla

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	spaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 g chorizo (worst, stukje)
1 pak roerbakaardappeltjes of aardappelschijfjes (450 g)
1 zak panklare spinazie (300 g)
4 eieren
75 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Chorizo in stukjes snijden. In grote koekenpan met antiaanbaklaag chorizo in ca. 2 minuten uitbakken. Aardappeltjes toevoegen en ca. 6 minuten roerbakken. Intussen in pan met bodempje water spinazie in ca. 2-3 minuten laten slinken. In zeef laten uitlekken en zo veel mogelijk vocht eruit drukken. Spinazie grof hakken en door aardappeltjes scheppen. In kom eieren loskloppen met kaas en over aardappel schenken. Ei afgedekt in 4-5 minuten laten stollen.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 660 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 33 g
vet 41 g

Steak du boeuf met kruidige groenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g boter of margarine
1 zakje panklare koolraap (300 g)
1 pak gekruide krieltjes paprika en ui (425 g)
4 steaks du boeuf (ca. 110 g)
1 rode paprika

Keukenspullen
wok

Bereiding

In wok 50 g boter verhitten. Koolraap en krieltjes erdoor scheppen. Afgedekt ca. 5 minuten op matig hoog vuur bakken, af en toe omscheppen. In koekenpan 25 g boter verhitten en steaks du boeuf in 6 à 8 minuten mooi bruin en gaar bakken. Paprika wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Door krieltjes en koolraap scheppen en geheel zonder deksel nog ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Krieltjes en groenten op vier borden scheppen en steaks du boeuf ernaast leggen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 365 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 23 g
vet 17 g

Stevige linzensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g linzen
1 grote ui
3 preien
500 g vastkokende aardappels
1 takje rozemarijn
4 runderbraadworsten (magere)
1 teentje knoflook
4 eetlepels olijfolie
2 kruidenbouillontabletten
(zee)zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Linzen in zeef wassen, eventuele steentjes verwijderen. Ui pellen en fijn snipperen. Preien schoonmaken en in dikke ringen snijden. Aardappels schillen en in blokjes snijden. Rozemarijn van takje rissen en fijn hakken. Worst met vork enkele keren inprikken om openbarsten te voorkomen. Knoflook pellen en in plakjes snijden. In (soep)pan 2 eetlepels olie verhitten. Ui en knoflook ca. 5 minuten zachtjes bakken. Prei, aardappelblokjes, knoflook, linzen, worst en rozemarijn toevoegen. Bouillontabletten erboven verkruimelen en 1 1/4 liter kokend water toevoegen. Soep opnieuw aan de kook brengen. Deksel op pan leggen en soep op laag vuur minstens 30 minuten laten sudderen, tot alle ingrediënten gaar zijn. Worst uit pan nemen, in plakjes snijden en over vier borden verdelen. Soep op smaak brengen met zout en peper en in borden scheppen. Resterende olie erover druppelen.

bereiden 30 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 670 kcal

eiwit 56 g

koolhydraten 56 g

vet 25 g

Struisvogelbiefstuk met amandel-gembersaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje blanke amandelen (45 g)
3 cm gemberwortel
2 sjalotjes
4 eetlepels olijfolie
½ theelepel gedroogde dragon
(versgemalen) peper
½ pot gevogeltefond (a 380 ml)
2 struisvogelbiefstukjes
2 struikjes witlof
1 tomaat
1 theelepel appelstroop
zout
2 eetlepels slagroom

Keukenspullen
wok
staafmixer
grillpan

Bereiding

1. Amandelen grof hakken. Gemberwortel schillen en in plakken snijden. Sjalotjes pellen en snipperen. In steelpan 2 eetlepels olie verhitten. Amandelen, gember en sjalotjes ca. 5 minuten zachtjes bakken. Dragon, peper en fond toevoegen. Saus ca. 10 minuten tegen de kook aan verwarmen. Gember uit saus nemen. Saus met staafmixer glad pureren.

2. Struisvogelbiefstukken ca. 10 minuten op kamertemperatuur laten komen. Witlofblaadjes loshalen, schuin halveren en wassen. Tomaat wassen, halveren, zaadjes verwijderen en in blokjes snijden. Grillpan verhitten. Vlees bestrijken met 1 eetlepel olie, bestrooien met peper en in ca. 6 minuten rondom bruin en van binnen rosé grillen. In wok rest van olie verhitten. Witlof in ca. 4 minuten beetgaar roerbakken. Appelstroop erdoor roeren, bestrooien met zout en peper. Slagroom door saus roeren en verwarmen. Biefstuk schuin in plakjes snijden. Witlof en vlees over vier borden verdelen, saus erover schenken. Garneren met tomaat.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 275 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 4 g
vet 19 g

Struisvogeltournedos met knolselderijpuree en rode-wijnjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 struisvogelbiefstukjes
8 plakjes serranoham
2 dl volle rode wijn
½ dl rode port
1 pot vleesfond (380 ml)
2 takjes tijm
4 vastkokende aardappels
75 g boter
300 g knolselderij (panklaar)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
zout en peper
1 zakje verse basilicum (15 g)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

1. Biefstukken halveren en elke helft in plakje ham wikkelen. In pan wijn, port en fond met tijm tot helft inkoken. Aardappels schillen, wassen, in blokjes snijden en in pan met weinig water in ca. 15 minuten gaarkoken. In andere pan 25 g boter smelten, knolselderij met 2 eetlepels ingekookt fond afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaarstoven. 1/3 van knolselderij overdoen in kleine pan. Rest met aardappelblokjes en crème fraîche tot puree stampen. Op smaak brengen met zout en peper.

2. 25 g boter verhitten en struisvogeltournedos in ca. 4 minuten rondom bruin bakken. Op warm bord leggen en warm houden onder aluminiumfolie. Ingekookt fond door bakvet roeren en laten doorkoken tot mooie jus. Tijm uit jus verwijderen. Rest van boter in klontjes snijden en met garde door jus kloppen. Basilicum in reepjes snijden en door knolselderijpuree mengen. Knolselderijpuree op vier warme borden scheppen. Struisvogeltournedos erop leggen. Blokjes knolselderij erover strooien. Jus erover schenken.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal

eiwit 43 g

koolhydraten 28 g

vet 11 g

Taart met limoen en aardbeien

Menugang Koek en Gebak
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort -
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
10 stuks

2 g boter
90 g bloem
30 g maizena
1 mespunt zout
150 g witte basterdsuiker
6 eieren
1 limoen
250 g vanillekwark
250 ml slagroom
40 g slagroomversteviger (zakje klop-fix)
2 el poedersuiker
16 g lemon curd (potje)
10 aardbeien

Keukenspullen
springvorm (Ø 24 cm)

Bereiding

Deze taart heeft het allemaal: luchtige lagen cake, frisse lemon curd en fluweelzachte kwark.

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Vet de springvorm in en bestuif met wat bloem. Zeef de bloem en de maizena met een snufje zout boven de kom.

2. Mix met een handmixer de basterdsuiker en de eieren in een beslagkom in ca. 10 min. tot een crèmekleurige massa. Spatel het bloemmengsel in gedeelten luchtig erdoor. Schenk het beslag in de vorm. Bak de taart in de oven in 35-40 min. goudbruin en gaar. Laat de taart in een open oven in ca. 20 min. afkoelen.

3. Boen de limoen schoon en rasp de schil eraf. Pers de limoen uit. Klop in een kom de vanillekwark met slagroom, limoensap, slagroomversteviger en poedersuiker tot een dikke, stevige crème.

4. Snijd de taart overlans door. Bestrijk de onderste helft met de lemon curd en de helft van het roommengsel. Leg de bovenste taarthelft erop. Bestrijk de bovenkant en zijkanten met de rest van de room. Garneer met limoenrasp en aardbeien.

variantietip:

In plaats van lemon curd kun je ook sinaasappelmarmelade gebruiken.

bereiden 30 min. wachten 20 min. oventijd 40 min.

Voedingswaarden (per stuk)

Taart met limoen en aardbeien

energie 315 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 42 g

vet 13 g

waarvan verzadigd 7 g

natrium 80 mg

vezels 1 g

Taartje van paling

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g gerookte palingfilet
1 sjalot
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels crème fraîche
4 plakken oudewijvenkoek (dun gesneden)
1 venkelknol
1 dl olijfolie
2 eetlepels citroensap
2 grote groene appels (Granny Smith)
2 eetlepels riet- of poedersuiker
8 kleine basilicumblaadjes (of 4 topjes van verse basilicum)
ijsklontjes

Keukenspullen
aluminiumfolie
gasbrander
ringvorm doorsnede ca. 6 cm en ca. 5 cm hoog

Bereiding

1. Paling in lengte halveren. Repen in dobbelsteentjes snijden. Sjalot pellen en snipperen. In kom mayonaise en crème fraîche mengen met sjalot en palingblokjes. Korst van oudewijvenkoek afsnijden en met ringvorm uit elke plak een rondje steken. Venkel schoonmaken. Venkelgroen en onderste stuk eraf snijden. Met koksmes venkelknol flinterdun snijden. Venkelrepen in kom met ijskoud water en ijsklontjes leggen. In maatbeker dressing kloppen van olie en citroensap. Gasbrander klaarzetten of ovengrill voorverwarmen.
2. Appels goed wassen. Appels rechtop op snijplank zetten en aan twee kanten tot klokhuis verticaal in dunne plakken snijden. Dakpansgewijs 6 appelplakken op elkaar leggen en er met de ringvorm een cirkel uitsteken. Nog 3 keer herhalen. Appel bestrooien met suiker. Met gasbrander suiker karameliseren. Of appelrondjes op met aluminiumfolie bekleed rooster leggen, rooster vlak onder de grill schuiven en suiker in 2-3 minuten laten karameliseren. Ringvorm op bord zetten en oudewijvenkoek er als bodem in leggen. Kwart van palingmassa in ringvorm scheppen, bovenkant gladstrijken. Taartje afdekken met gekarameliseerde appel. Zo nog 3 taartjes maken.
3. Venkel met schuimspaan uit kom ijswater nemen en laten uitlekken. Naast elk palingtaartje een bergje vormen van venkel. Dressing erover verdelen en garneren met basilicum.

variantietip:

Europese paling vind je niet meer bij Albert Heijn, die komt pas weer terug als-ie weer in voldoende aantallen rondzwemt. Kies voor gerookte forelfilet als goed alternatief.

bereiden 25 min.

Taartje van paling

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 21 g

vet 41 g

Tagliatelle met broccolipuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 struikjes broccoli
500 g verse tagliatelle (pasta)
1 pakje MonChou Pan & Oven (200 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 zakje amandelschaafsel (45 g)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Broccoli in kleine roosjes verdelen, stronk in stukken snijden. In pan met bodempje water broccoli in ca. 10 minuten gaar koken en afgieten. Enkele roosjes apart houden. In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. MonChou en basilicum bij broccoli in pan doen, ca. 2 minuten verwarmen en met staafmixer grof pureren. Amandelschaafsel in droge koekenpan goudbruin roosteren. Pasta over vier borden verdelen. Broccolipuree over pasta scheppen, garneren met achtergehouden broccoliroosjes en amandelschaafsel.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 645 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 33 g
vet 27 g

Tagliatelle met zalmroomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g tagliatelle bicolore
600 g broccoliroosjes (zak à 300 g)
150 g verse roomkaas met kruiden
½ citroen
200 g zalmsnippers
2 el kraanwater

Bereiding

Zo klaar en lekker bijzonder voor door de week!

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Kook ondertussen de broccoli in ca. 5 min. beetgaar.
2. Laat in een pan de roomkaas op laag vuur smelten. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil boven de roomkaas. Pers de citroen uit. Roer de zalmsnippers, het citroensap (2 el per halve citroen) en water door de roomkaas en verwarm de saus nog ca. 1 min. door.
3. Giet de tagliatelle en de broccoli af en schep op een bord. Schep de zalmsaus over de tagliatelle.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 610 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 74 g
vet 20 g
waarvan verzadigd 9 g
natrium 780 mg
vezels 8 g

Temaki sushi

Menugang	Borrelhapjes	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 stuks

250 g sushirijst
3 eetlepels rijstazijn
1 eetlepel suiker
2 theelepels zout
3 stengels bleekselderij
100 g rosbief (vleeswaar)
½ zakje waterkers (à 75 g)
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)
1 pakje nori-vellen
1 eetlepel wasabipasta (tube 45 g)
4 eetlepels Japanse sojasaus

Bereiding

1. Sushirijst koken volgens gebruiksaanwijzing. In kommetje rijstazijn, suiker en zout door elkaar roeren. Al omscheppend met spatel rijst besprenkelen met azijnmengsel. Rijst helemaal laten afkoelen. Bleekselderij schillen met dunschiller, in stukken van ca. 5 cm snijden en stukken in dunne reepjes snijden. Rosbief in reepjes snijden. Blaadjes waterkers van takjes plukken. Van 10 cocktailgarnalen staartje verwijderen.

2. Nori-vellen uitspreiden en diagonaal 'reepje' rijst erover verdelen, randen vrijhouden. Randen bestrijken met wasabipasta. Op 5 nori-vellen elk 3 cocktailgarnalen (telkens 1 garnaal met staartje naar boven) en reepjes bleekselderij leggen. Op andere 5 vellen reepjes rosbief en blaadjes waterkers leggen. Nori-vellen tot hoorntjes oprollen, vulling mag er aan één kant wat uitsteken. Op schaal leggen. Sojasaus als dipsaus in schaalte erbij geven. Direct serveren.

bereiden 1 u. 5 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 125 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 22 g

vet 1 g

Teriyaki-spiesjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 biefstuk
1 Schots zalmhaasje
1 dl Teriyaki marinade
½ zakje stoneleeks (à 8 stuks)
1 bakje shii-takes (250 g)
150 g witte snelkookrijst
2 eetlepels sojasaus
peper
2 eetlepels sesamzaadjes

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

1. Biefstuk in 8 dobbelstenen, zalm in 12 blokjes snijden. In aparte kommen blokjes mengen met elk 1/2 dl marinade. Biefstuk en zalm minstens 15 minuten laten marineren, af en toe omscheppen. Bovenste groen van stoneleeks in ringetjes snijden, stengels in 5 stukken snijden. Shii-takes schoonvegen en in plakjes snijden.

2. Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Biefstuk uit marinade nemen en met stoneleeks aan satéstokjes rijgen. Hetzelfde doen met zalm. Princess Table Chef op tafel zetten en 5 minuten voorverwarmen op 215 °C. Spiesjes aan beide kanten ca. 2 minuten bakken tot biefstuk bruin en van binnen rosé is, en zalm vrijwel gaar. Intussen plakjes shii-take gaarbakken, regelmatig omscheppen. Groen van stoneleeks door rijst mengen en op tafel zetten. Shii-takes over twee borden verdelen en op smaak brengen met sojasaus en peper. Spiesjes op shii-takes leggen, bestrooien met sesamzaadjes.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 740 kcal
eiwit 41 g
koolhydraten 92 g
vet 23 g

Thaise groene peper- en basilicumsoep

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Thais
Bron Allerhande 2002

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 ei (M)
1 blikje Thaise green chili & basil curry (soep 400 ml)
100 g kant-en-klare langkorrelrijst (zakje a 250 g)
½ zakje worteljulienne (150 g)
½ zak Thai crackers (75 g)

Bereiding

In steelpan ei met koud water aan de kook brengen en in ca. 8 minuten hard koken. Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden. In kleine pan Thaise soep op laag vuur aan kook brengen. Worteljulienne aan soep toevoegen en kort meekoken. Ei afgieten, afspoelen onder koud water, pellen en halveren. Soep in kom schenken en rijst en eihelften in soep leggen. Crackers apart bij soep serveren.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.030 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 107 g
vet 47 g

Thaise noedelsoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje Thaise roerbakolie & kruiden (100 g)

300 g kipfilet in blokjes

1 zak Thaise groentemix (400 g)

1 pak Chinese mie (250 g)

3 eetlepels Thaise vissaus (flesje)

Keukenspullen

wok

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen. In wok roerbakolie verhitten. Kip al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Groentemix toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten meebakken. 3/4 liter kokend water erbij schenken en soep nog ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Mie aan rest van kokende water toevoegen en in ca. 5 minuten beetgaar koken. Soep op smaak brengen met vissaus. Mie afgieten en in vier grote soepkommen scheppen. Soep met groenten en kip over mie scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 53 g

vet 17 g

Thaise rundvleescurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 biefstukken
100 g sperziebonen
zout
1 kleine rode paprika
3 bosuitjes
1 limoen
3 eetlepels olie
1 eetlepel Thaise rode currypasta (pot)
2 dl kokosmelk
2 eetlepels Thaise vissaus (Nuac Nam)

Keukenspullen
wok
aluminiumfolie

Bereiding

Biefstuk dwars op draad in plakjes snijden en in ca. 10 minuten op kamertemperatuur laten komen. Sperziebonen schoonmaken en halveren. In pan met ruim kokend water en zout sperziebonen in ca. 5 minuten beetgaar koken. In zeef afspoelen en laten uitlekken. Paprika schoonmaken en in brede repen snijden. Repen halveren. Bosuitjes schoonmaken en schuin in stukken van 3 cm snijden. Limoen schoonboenen en schil eraf raspen. Limoen uitpersen. Wok verhitten tot gloeiend heet. Olie over panbodem laten uitvloeien. Plakjes biefstuk al omscheppend op hoog vuur in ca. 2 minuten rondom bruinbakken. Op warm bord scheppen en onder aluminiumfolie warm houden. Paprika, bosui en sperziebonen door bakvet scheppen. Currypasta naar smaak toevoegen en geheel op hoog vuur nog ca. 3 minuten roerbakken. Limoenrasp en -sap, kokosmelk, vissaus en biefstuk door groenten mengen. Wokschotel op matig vuur nog ca. 3 minuten laten sudderen. Serveren met pandanrijst.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 485 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 21 g
vet 23 g

'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 venkel
2 stengels bleekselderij
2 teentjes knoflook
1 dl droge witte wijn
1 pot visfond (380 ml)
zout en peper
2-3 eetlepels Japanse sojasaus
1-2 eetlepels citroensap
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)
1 Schots zalmhaasje
1 bakje tuinkers

Keukenspullen
(glazen) theepot

Bereiding

1. Venkel en bleekselderij in grove stukken snijden. Knoflook pellen en halveren. Venkel, bleekselderij en knoflook in soeppan leggen. Wijn, fond en 4 dl water erbij schenken en geheel zachtjes aan de kook brengen. Bouillon afgedekt ca. 20 minuten laten trekken. Bouillon boven andere grote pan zeven (groenten worden niet meer gebruikt). Bouillon op smaak brengen met zout, peper, sojasaus en eventueel wat citroensap. Bouillon snel laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Bouillon opnieuw verwarmen. Garnalen in kleine stukjes snijden, zalm in kleine blokjes snijden. Tuinkers afknippen en mengen met garnalen en zalm. Visgarnituur over vier diepe borden verdelen. Hete bouillon in theepot schenken. Borden op tafel zetten, dan de bouillon erover schenken.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 240 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 3 g

vet 10 g

Tian van mediterrane groenten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 teentjes knoflook
1 rode ui
1 gele paprika
1 dunne aubergine
1 kleine courgette
zout en peper
8 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
4 takjes tijm

Keukenspullen
ovenschaal, inhoud 1/2 liter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Knoflook pellen en halveren. Ui pellen en in 8 parten snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in 12 stukken snijden. Aubergine wassen, halveren en in plakken snijden. Courgette wassen en in plakken snijden. Groenten in ovenschaal rangschikken. Knoflook erover verdelen. Groenten bestrooien met zout en peper, olie en citroensap erover druppelen. Ovenschaal op rooster in midden van oven schuiven. Groenten ca. 45 minuten laten bakken, zo nu en dan omscheppen. Schaal uit oven nemen. Tijmblaadjes van takjes rissen en door groenten mengen.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 225 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 9 g
vet 20 g

Toast met aubergine en geitenkaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vegetarisch
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 aubergine
olie met knoflook-peterselie (flesje)
1 ciabatta con noci (afbakbrood)
200 g zachte geitenkaas
1 zakje rucola (sla, 30 g)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C. Aubergine in lengte in plakken van 1 cm dik snijden en licht bestrijken met kruidenolie. Ciabatta afbakken. Intussen grillpan verhitten en aubergine in ca. 4 minuten aan beide zijden grillen. Brood in lengte halveren, binnenkant met kruidenolie bestrijken en deze zijde ca. 3 minuten in grillpan roosteren. Aubergine op ciabatta leggen, kaas erboven verkruimelen en brood ca. 4 minuten in oven verwarmen. Garneren met rucola en warm serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 1.045 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 11 g
vet 91 g

Tomatenbouillon met zuurkool en ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje verse tijm (15 g)
2 sjalotjes
3 eetlepels olijfolie
250 g wijnzuurkool (ongekookte)
½ eetlepel suiker
4 tomaten
1 teentje knoflook
1½ dl medium dry sherry
1 pot vleesfond (380 ml)
100 g Coburger rauwe ham
zout en peper

Bereiding

Van 3 takjes tijmblaadjes rissen. Sjalotjes pellen en snipperen. In pan helft van olie verhitten en helft van sjalotjes ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Zuurkool, suiker en helft van geriste tijmblaadjes erdoor scheppen en afgedekt ca. 15 minuten zachtjes smoren. Tomaten inkruisen, in kokend water onderdompelen en ontvellen. Tomaten in parten snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. In soeppan rest van olie verhitten. Rest van sjalot ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tomaatblokjes en rest van geriste tijmblaadjes ca. 3 minuten zachtjes meebakken. Sherry, fond en 2 dl water toevoegen, aan de kook brengen en bouillon ca. 10 minuten zachtjes laten koken. Ham in repen snijden. Bouillon op smaak brengen met zout, peper en eventueel een beetje suiker. Bouillon in vier voorverwarmde kommen scheppen. In midden flinke pluk zuurkool leggen en reepjes ham erop leggen. Garneren met takje tijm.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 200 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 5 g

vet 11 g

Torentje van mozzarella en Galliaham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote tomaten (of 2 vleestomaten)
4 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum
zout en versgemalen zwarte peper
2 bolletjes mozzarella (kaas a 125 g)
1 zak rucolasla (75 g)
1 schaaltje Galliaham (8 plakken)
1 zakje verse basilicum (15 g)

Keukenspullen
ringvorm

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Boven- en onderkant van tomaten snijden, tomaten in 4 mooie plakken snijden. Plakken op bakplaat leggen en besprenkelen met basilicumolie, zout en peper. Tomaten onder grill ca. 2 minuten roosteren en laten afkoelen. Intussen mozzarella afgieten en in blokjes snijden. Bestrooien met zout en peper. Rucola grof snijden. Plakken ham in lengte dubbelvouwen. Steeltjes van basilicum plukken, grote bladeren grof scheuren. Ringvorm op bord zetten en plak tomaat erin leggen. Laagje rucola op tomaat leggen. Hierop kwart van mozzarellablokjes leggen, beetje aandrukken. Afdekken met plak tomaat. Ringvorm voorzichtig omhoog trekken en verwijderen. Rond slatorentje rand van 2 repen ham maken. Zo nog 3 torentjes maken. Basilicumblaadjes rondom strooien en als garnering grof peper boven borden malen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 435 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 2 g
vet 36 g

Tortelloni met basilicumolie

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 cherrytomaatjes
1 zakje verse basilicum (15 g)
2 eetlepels olijfolie
4 tortelloni con formaggio e nocci (pak à 250 g)

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

In pan met kokend water tomaatjes even onderdompelen. Velletje lostrekken tot kruintje en los eraan laten hangen. Basilicumblaadjes van steeltjes halen. In pan met kokend water basilicumblaadjes 20 seconden zachtjes koken. Boven kopje basilicumblaadjes (4 achterhouden voor garnering) door zeef wrijven. Olie aan puree toevoegen en goed door elkaar roeren. In pan met water tortelloni in ca. 4 minuten beetgaar koken en afgieten. Tortelloni, tomaatje en blaadje basilicum aan prikker rijgen. Olie erover sprenkelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 95 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 7 g
vet 7 g

Tortelloni met noten en geroosterde venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 grote venkelknol
1 pak tortelloni con formaggio e nocci (pasta 250 g)
1 eetlepel balsamicoazijn
3 eetlepels olijfolie
1 bakje salsa ai 4 formaggi (saus 200 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. In pan ruim water aan de kook brengen. Venkel schoonmaken en in dunne partjes snijden. Tortelloni aan water toevoegen en in ca. 8 minuten gaarkoken. Intussen venkelpartjes uitspreiden op bakplaat. Azijn en olie erover sprenkelen. Venkel ca. 10 cm onder hete grill schuiven en in ca. 6 minuten beetgaar roosteren. Tortelloni afgieten. Kaassaus erdoor roeren en ca. 2 minuten verwarmen. Tortelloni met saus in twee diepe borden scheppen. Venkel met olie erover verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 800 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 60 g
vet 61 g

Tortilla-tosti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

75 g cheddar (kaas stukje)

1 kleine rode paprika

2 wraptortillas

1 blikje maïskorrels (150 g)

1 eetlepel jalapeñopeperreepjes (pot a 225 g)

Bereiding

Kaas in dunne plakjes schaven. Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. Tortilla in koekenpan met antiaanbaklaag leggen, beleggen met kaas, maïs, paprika en jalapeñopepers. Op matig vuur tortilla knapperig bakken, terwijl kaas smelt. Tweede tortilla erop leggen, stevig aandrukken. Deksel op pan leggen en pan omkeren. Tortilla op ongebakken kant van deksel in pan laten glijden. Nog ca. 2 minuten bakken. Tortilla in grote punten snijden.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 830 kcal

eiwit 33 g

koolhydraten 91 g

vet 36 g

Tostada met geroosterde minigroenten en minibiefstukjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pakje miniprei (150 g)
2 pakjes cherry tomaten
1 pakje minimaïskolfjes (125 g)
1 pakje asperge-broccoli (150 g)
6 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
1 eetlepel Mexicaanse kruiden
4 wraptortillas
1 pakje minibiefstukjes (ca. 300 g)

Keukenspullen
bakblik 35 x 40 cm

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Minipreitjes in lengte halveren. Trosjes tomaten in midden doorknippen. Miniprei, tomaat, minimaï en bimi naast elkaar in bakblik leggen. In kommetje olijfolie en Mexicaanse kruiden door elkaar roeren en driekwart van olie over groenten schenken. Bakblik ca. 15 cm onder hete grill schuiven en groenten in ca. 7 minuten gaar roosteren. Af en toe voorzichtig omscheppen. Grillpan voorverwarmen tot gloeiend heet. Tortilla's en biefstukjes bestrijken met rest van oliemengsel. Eerst wraps een voor een knapperig bruin roosteren in grillpan. Op vier borden leggen. Vervolgens biefstukjes in ca. 2 minuten mooi bruin roosteren. Minigroenten en biefstukjes op tortilla's leggen. Olie uit bakblik erover druppelen. Lekker met knoflooksaus.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 470 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 41 g
vet 22 g

Trio van oesters

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 tomaat
½ rode ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel olijfolie
suiker
1 bosuitje
1 rode peper
4 takjes koriander
1 limoen
2 eetlepels Thaise Vissaus (Nuac Nam)
8 blaadjes basilicum
2 eetlepels balsamicoazijn
versgemalen zwarte peper
1 citroen
24 oesters
ijsblokjes

Bereiding

1. Tomaat ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. In pan olie verhitten, ui en knoflook fruiten. Tomaat en mespunt suiker toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen. Mengsel overdoen in kom en laten afkoelen. Intussen bosuitje schoonmaken en in flinterdunne ringetjes snijden. Peper halveren, zaadjes verwijderen en peper fijn hakken. Blaadjes van koriander fijn knippen. Limoen uitpersen. In kom dressing kloppen van bosuitje, peper, koriander, limoensap, vissaus en mespunt suiker. Basilicum in reepjes snijden. Azijn, zwarte peper en basilicum door tomaatblokjes roeren. Citroen in 8 partjes snijden.

2. Oesters voorzichtig openen met meegeleverd oestermes. Oester lossnijden en eventuele scherfjes verwijderen. Oesters in schelp op schaal met grofgemalen ijs leggen. Thaise dressing, tomatensalsa, citroenpartjes en molen met zwarte peperkorrels naast oesters op buffet zetten. Naar keuze lepeltje dressing of salsa op oester scheppen of oester op klassieke wijze eten: met grofgemalen zwarte peper en wat citroensap.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 40 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 3 g
vet 2 g

Tuinbonentaco's met kruidenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1/2 pot witte kaasblokjes (kruiden (300 g))
1 grote rode paprika
1 pak tuinboontjes (fijn, diepvries)
6 tacoschelpen (pak van 12 stuks)
1/2 fles sun dried tomato sauce (van 180 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C. Kaasblokjes laten uitlekken. Paprika wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden. In pan water aan de kook brengen, tuinbonen beetgaar koken. Tuinbonen afgieten. Taco's op bakplaat leggen of omgekeerd op rooster hangen en 3-4 minuten in oven verwarmen. Taco's met tuinbonen, saus, paprika en kaasblokjes apart serveren en aan tafel vullen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 450 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 41 g

vet 17 g

Tuinerwtentimbaaltje met balsamicosiroop

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 theelepel kruidenbouillonpoeder
225 g tuinerwten (diepvries, pak a 450 g)
3 blaadjes gelatine
1 zakje verse munt (15 g)
1/2 bak ricotta (Italiaanse kaas, a 250 g)
2 eetlepels mayonaise
(versgemalen) witte peper
1 1/2 dl balsamicoazijn
1 theelepel poedersuiker
olie om in te vetten

Keukenspullen
keukenmachine
timbaaltjes of hoge koffiekopjes, inhoud 1 dl

Bereiding

1. In pan 1 dl water met bouillonpoeder en erwten aan de kook brengen. Erwten in ca. 5 minuten gaar koken. Intussen in kom met koud water gelatine 5 minuten weken. Muntblaadjes van takjes plukken. Gelatine afgieten, uitknijpen en in 3 eetlepels kookvocht van erwten oplossen. In keukenmachine erwten met rest van kookvocht, ricotta, mayonaise en helft van munt glad pureren. Opgelost gelatinemengsel erdoor roeren. Puree op smaak brengen met zout en peper. Timbaaltjes invetten en erwtenpuree erin scheppen. Timbaaltjes in koelkast in ca. 1 1/2 uur laten opstijven. Dan bovenkant met plasticfolie afdekken. In pan azijn en poedersuiker aan de kook brengen en op laag vuur tot helft inkoken. Laten afkoelen en afgedekt op koele plaats bewaren.

2. Timbaaltjes even in bak met heet water houden (zo lossen ze makkelijker op) en op vier borden keren. Garneren met balsamicosiroop en rest van munt.

bereiden 30 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 135 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 13 g
vet 9 g

Uiensoep met roquefort

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g uien
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
2 takjes tijm
1 liter runderbouillon (zelfgetrokken)
2 eetlepels gembersiroop
2 bosuitjes
100 g roquefort (kaas)
zout en versgemalen peper
4 eetlepels kruidencroutons

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Uien en knoflook pellen en snipperen. In soeppan olie verhitten. Ui, knoflook en takjes tijm erdoor scheppen. Met deksel op pan ui ca. 10 minuten zachtjes smoren. Regelmatig omscheppen. Bouillon en gembersiroop toevoegen. Uiensoep ca. 20 minuten laten sudderen. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Roquefort verkrumelen. Takjes tijm uit soep nemen. Met staafmixer uien in bouillon pureren tot een gladde gebonden soep. Op smaak brengen met zout en peper. Uiensoep in vier kommen scheppen en bosuitjes, roquefort en croutons erover verdelen.

Tip:

Ook uiensoep uit een pakje of blik smaakt extra lekker met deze topping van verkrumelde roquefort, ringetjes bosui en croutons. Voor gegratineerde uiensoep de soep in ovenvaste kommen scheppen en de roquefort even onder een hete grill laten smelten.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 21 g

vet 16 g

Varkensfricandeau met een korst van tomatentapenade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

125 g pistachenoten
6 sneetjes oud witbrood
2 bakjes zongedroogde tomatentapenade (a 100 g)
2 grote stukken varkensfricandeau (a 500 g)
zout en peper
2 eetlepels olijfolie
1 dl vleesfond (pot a 380 ml)
1 dl witte wijn
50 g koude boter

Keukenspullen
keukenmachine
plasticfolie
keukenpapier
aluminiumfolie
braadslede

Bereiding

1. Nootjes pellen. Korst van brood snijden. Brood en nootjes fijn malen. Tapenade erdoor mengen. Varkensfricandeau droogdeppen met keukenpapier. Vlees inwrijven met zout en peper. Vlees aan bovenzijde in lengte twee keer diep insnijden. Inkepingen vullen met tapenademengsel, rest bewaren voor later. Vlees in plasticfolie wikkelen, tot gebruik in koelkast bewaren.

2. Fricandeau ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen. Vlees bestrijken met olie, op bovenzijde dikke laag tapenademengsel smeren. Vlees in braadslede leggen en in midden van koude oven schuiven. Oven inschakelen op 175 °C. Vlees in ca. 45 minuten gaar braden. Vlees uit oven nemen en losjes in aluminiumfolie verpakt nog ca. 5 minuten laten rusten. Braadslede op laag vuur zetten. Fond en wijn bij bakvet schenken en aanbaksels losroeren. Jus ca. 2 minuten laten inkoken. Boter in klontjes snijden en met garde door jus kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Fricandeau op buffet voorzichtig in 8 plakken snijden.

bereiden 1 uur wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 465 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 16 g
vet 28 g

Varkenshaasmedaillons met zwarte-olijvenjus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Frans
Bron Allerhande 2002

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 struik bleekselderij
2 varkenshaasjes (ca. 500 g)
8 plakjes ontbijtspek
50 g zwarte olijven zonder pit
4 eetlepels boter
zout en (versgemalen) witte peper

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

1. Bleekselderij schoonmaken en stengels in stukken van ca. 8 cm lengte snijden. Varkenshaasjes elk in 4 dikke plakken (medaillons) snijden en elk met 1 plakje ontbijtspek omwikkelen. Met cocktailprikker vaststeken. Olijven in plakjes snijden.

2. In hapjespan 2 eetlepels boter verhitten. Bleekselderij ca. 5 minuten roerbakken en dan op bord scheppen. In dezelfde pan rest van boter verhitten. Varkenshaasmedaillons in pan in 7-8 minuten rondom bruin en gaar bakken. Bleekselderij laatste minuut weer meebakken. Bleekselderij op borden scheppen, varkenshaas erop leggen. Olijven en 1 dl water door achtergebleven bakvet roeren en aan de kook brengen. Olijvenjus op en om gerecht scheppen, bestrooien met zout en peper. Lekker met aardappelpuree.

Tip:

Vervang de olijven eventueel door 3 eetlepels zwarte-olijventapenade

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 410 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 3 g

vet 29 g

Varkensschnitzel in kruidige marsalasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 bosuitjes
4 varkensschnitzels
100 g rauwe ham (vleeswaren)
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
4 eetlepels olijfolie
1 zakje voorgekookte minikrieltjes (450 g)
4 eetlepels Marsala (slijter)
½ bekertje slagroom (a 125 ml)
zout en peper
12 zwarte olijven zonder pit

Keukenspullen
wok
aluminiumfolie

Bereiding

Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Varkensschnitzel en rauwe ham in reepjes snijden. Tijm en rozemarijn van takjes rissen en met rest van kruiden fijn snijden. In wok 2 eetlepels olie verhitten en krieltjes al omscheppend ca. 10 minuten goudbruin bakken. Krieltjes op warm bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Rest van olie in wok verhitten. Eenderde van bosui voor garnering apart houden, rest ca. 30 seconden roerbakken. Varkensschnitzel toevoegen en in ca. 2 minuten rondom bruinbakken. Ham, kruiden en krieltjes toevoegen en geheel nog ca. 2 minuten roerbakken, tot vlees gaar is. Afblussen met marsala, room erdoor roeren en geheel op smaak brengen met zout en peper. Garneren met olijven en achtergehouden bosui. Serveren met een groene salade.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 425 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 21 g
vet 23 g

Varkensschnitzel met rösti

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 g sperziebonen
2 varkensschnitzels
2 eetlepels boter
1/2 zak rösti (a 600 g)
2 eetlepels tapenade van gedroogde tomaatjes (pot a 140 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

In ruime pan water met zout aan de kook brengen. Sperziebonen schoonmaken, in ca. 5 minuten beetgaar koken en in vergiet laten uitlekken. Intussen varkensschnitzels in lengte halveren en in reepjes snijden. In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten. Van rösti 4 koekjes vormen en volgens gebruiksaanwijzing aan beide zijden goudbruin bakken. In wok rest van boter verhitten. Schnitzelreepjes ca. 5 minuten roerbakken. Sperziebonen en tomatentapenade aan vlees toevoegen, nog 1-2 minuten meebakken. Boontjes-vleesmengsel op bord leggen, rösti ernaast scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 515 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 33 g
vet 27 g

Varkensvlees op Thaise wijze

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type -	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook
2 rode pepers
1 rode ui
2 zakjes waterkers (à 75 g)
400 g varkensschnitzels
2 eetlepels olie
4 eetlepels vissaus
250 g Chinese eiermie (dunne mie)
½ zakje verse koriander (à 15 g)
125 g taugé

Keukenspullen
wok met deksel

Bereiding

Knoflook pellen en snipperen. Pepers tussen handen rollen, uiteinden verwijderen en zaadjes eruit schudden en pepers in ringetjes snijden. Ui pellen, halveren en in flinterdunne plakken snijden. Harde steeltjes van waterkers verwijderen. Varkensschnitzels in dunne reepjes snijden. In wok olie verhitten en hierin knoflook, rode peper en ui fruiten. Reepjes varkensvlees toevoegen en 2-3 minuten roerbakken. Vissaus en 1 dl heet water erbij schenken, deksel op wok leggen en vlees, onder af en toe omscheppen, nog 5 minuten laten stoven. Intussen eiermie bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Blaadjes van koriander plukken. Mie afgieten en met waterkers en taugé door varkensvlees scheppen. Geheel nog 2 minuten op hoog vuur verwarmen. Mie over vier diepe borden verdelen, koriander erover strooien.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 435 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 51 g

Vegetarische wontons

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 stuks

1 pak filobladerdeeg (diepvries)
100 g winterwortel
1 rode peper
1 zakje verse koriander (15 g)
3 bosuitjes
1 bakje tofu roerbak pittig gekruid (200 g)
5 dl (arachide)olie
zout en versgemalen peper

Keukenspullen
wok
keukenpapier

Bereiding

Filodeeg volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien en afdekken met vochtige theedoek. Wortel schillen en grof raspen. Peper schoonmaken en fijnhakken. Koriander fijnhakken. Bosuitjes schoonmaken en in zeer dunne reepjes van 3 cm snijden. Blokjes tofu grof hakken. In wok 1 eetlepel olie verhitten en rode peper, bosui, wortel en tofu ca. 3 minuten roerbakken. Koriander erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen. filodeeg met vochtige theedoek afdekken. Elke plak filodeeg een voor een in 3 lange stroken snijden en stroken met water bestrijken. Op elke strook onderaan 1 eetlepel tofuvulling scheppen. Punt van deeg schuin erover vouwen, zodat driehoekje ontstaat. Driehoekje zigzag naar boven opvouwen, zodat het rondom omhuld wordt door filodeeg. Op zelfde manier andere wontons maken. Vergiet bekleden met keukenpapier. In wok rest van olie verhitten tot er lichte damp afkomt. Wontons met ca. 6-7 tegelijk in ca. 4 minuten goudbruin bakken. Met schuimspaan in vergiet scheppen en laten uitlekken. Op schaal leggen en serveren met chilisaus of sesamdip.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 60 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 5 g
vet 4 g

Veldsla met nectarine

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje groene-aspergepunten (100 g)

zout

150 g kipgrillworst

2 nectarines

50 g amandelen

2 eetlepels witte-wijnazijn

2 theelepels Zaanse mosterd

6 eetlepels walnotenolie

peper

2 zakken veldsla met bietjes (à 75 g)

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. In pan met ruim water en zout aspergepunten in ca. 5 minuten beetgaar koken. In vergiet onder koud stromend water afspoelen. Laten uitlekken. Worst in blokjes snijden en uitspreiden op bakplaat. Bakplaat ca. 10 cm onder hete grill schuiven en worst in ca. 5 minuten knapperig bruin roosteren, regelmatig omscheppen. Nectarines wassen en vruchtvlees in dunne partjes snijden. Amandelen grof hakken. In slaschaal azijn met mosterd, olie en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Veldsla met bietjes, aspergepunten en nectarine erdoor scheppen. Blokjes worst en amandelen erover strooien.

Tip:

Voor een vegetarische variant van deze salade kunnen blokjes rookkaas in plaats van blokjes kipgrillworst door de veldsla gemengd worden. Op die manier blijft de rokerige smaak behouden, die zo mooi contrasteert met het friszoete van de bietjes en de nectarines

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 7 g

vet 31 g

Verse Spaanse tomatensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
2 teentjes knoflook
500 g tomaten
3 eetlepels olijfolie
2 theelepels chilipoeder
1 dl medium dry sherry
3 takjes tijm
zout en versgemalen peper

Keukenspullen
blender

Bereiding

Ui en knoflook pellen en snipperen. Tomaten wassen en in stukjes snijden. In braadpan olie verhitten en ui en knoflook heel zachtjes glazig fruiten. Tomaten en chilipoeder erdoor scheppen en ca. 2 minuten zachtjes bakken. Sherry toevoegen. Tijmblaadjes erboven van takjes rissen. Tomaten afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaar smoren. Tomatenmengsel overdoen in blender en op hoogste stand in ca. 1 minuut tot gladde saus pureren. Saus weer terugdoen in pan en nog 5-10 minuten zachtjes laten sudderen tot dikte goed is. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker bij (geroosterd) vlees, vis of pasta.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 455 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 17 g
vet 30 g

Vietnamees stokbrood met kip en koriander

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 witte pistolets (afbakbrood)

1 bosje radijsjes

2 bosuitjes

100 g gezouten cashewnoten

1 zakje verse koriander (15 g)

200 g kipfilet (vleeswaren)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C. Broodjes op rooster in midden van de oven in ca. 8 minuten goudbruin bakken. Radijs schoonmaken en in plakjes snijden. Bosui schoonmaken en schuin in ringen snijden. Cashewnoten in droge koekenpan goudbruin roosteren en op bord laten afkoelen. Blaadjes van koriander plukken. Broodjes uit oven nemen, even laten afkoelen. Warme broodjes in lengte halveren en beleggen met kip, radijs, bosui, cashewnoten en koriander.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 440 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 47 g

vet 16 g

Vleesschotel met mosterdroom en bessensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

200 g rode bessen
2 bosuitjes
2 eetlepels gemberjam
mespunt kruidnagelpoeder
zout en versgemalen peper
200 ml crème fraîche
2 eetlepels geraspte mierikswortel (potje)
3 eetlepels Dijonmosterd
200 g rosbief (vleeswaren)
200 g gebraden varkensfricandeau (vleeswaren)
300 g gebraden gehakt (vleeswaren)

Bereiding

1. Bessen wassen en boven schaal van takjes rissen. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringen snijden. Bosui, gemberjam, kruidnagelpoeder, zout en peper naar smaak door bessen scheppen. Minstens 1 uur laten staan. In andere schaal crème fraîche, mierikswortel en mosterd door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper.

2. Op platte schaal rosbief, fricandeau en gehakt in rijen uitspreiden. Bessensaus en mosterdroom in schaalpjes op buffet zetten.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 405 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 9 g

vet 30 g

Vloerkadetten met salade van metworst

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 witte vloerkadetten (afbakbrood)

1 rode paprika

2 (Groninger)metworsten

100 g Goudse belegen kaas (stukje)

6 eetlepels slasaus

gemalen kruidnagel

30 g boter of margarine

1 zak botersla (100 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C. Vloerkadetten op rooster leggen en in midden van oven in 3 minuten afbakken. Broodjes uit oven nemen en 10 minuten laten afkoelen. Intussen paprika wassen en schoonmaken. Paprika, metworst en kaas in dobbelstenen snijden. In kom slasaus met blokjes paprika, metworst en kaas door elkaar scheppen. Salade met mespunt kruidnagel op smaak brengen. Vloerkadetten opensnijden en met boter besmeren. Broodjes met botersla en salade beleggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 30 g

vet 42 g

Walnoot-pruimenkoeken

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 stuks

100 g gepelde walnoten

100 g gewelde pruimen (ca. 10 stuks)

125 g zachte roomboter (ongezouten)

125 g lichtbruine basterdsuiker

1 ei

1 zakje vanillesuiker

175 g bloem

½ theelepel bakpoeder

mespunt zout

Keukenspullen

bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Walnoten grof hakken, pruimen in kleine stukjes snijden. In kom boter en basterdsuiker met mixer romig kloppen. Ei en vanillesuiker erdoor kloppen. Bloem, bakpoeder en zout door beslag mengen. Walnoten en pruimen erdoor spatelen en deeg ca. 15 minuten in koelkast laten opstijven. Deeg in 8 porties verdelen en er met bloem bestoven handen ballen van draaien. Deegballen op flinke afstand van elkaar op 1 of 2 met bakpapier beklede bakplaten leggen (de koeken worden 3-4 cm groter tijdens het bakken). Deeg met handpalm platdrukken tot cirkels van ca. 8 cm. Koeken in ca. 15 minuten lichtbruin bakken. Bakplaat uit oven nemen, koeken enkele minuten laten afkoelen en opstijven. Koeken dan voorzichtig met paletmes op rooster leggen en verder laten afkoelen.

Tip:

Met het koekdeeg als basis valt volop te variëren met de vulling. Vervang de pruimen bijvoorbeeld door gewelde abrikozen en combineer die met gehakte pistachenootjes of amandelschaafsel. Ook lekker: gehakte pecannoten met blanke rozijnen.

bereiden 30 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 380 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 39 g

vet 22 g

Walnotentaart

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

175 g bloem

150 g witte basterdsuiker

zout

125 g koude boter

125 g suiker

1 bekertje slagroom (125 ml)

100 g gepelde walnoten

1 ei

boter om in te vetten

bloem om te bestuiven

Keukenspullen

springvorm, doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

1. Bloem boven kom zeven en mengen met basterdsuiker en mespunt zout. Boter in plakken snijden, op bloemmengsel leggen en met twee messen in blokjes snijden. Tot samenhangende deegbal kneden. Deeg in afgedekte kom 30 minuten in koelkast laten rusten. Intussen oven voorverwarmen op 180 °C.

2. In pan met dikke bodem suiker behoedzaam laten karameliseren. Blijven roeren met houten pollepel, afblussen met 1 eetlepel heet water. Slagroom bij karamel schenken en zachtjes laten koken tot alle suiker is opgelost. Walnoten toevoegen en even laten meekoken. Pan van vuur nemen.

3. Deeg in 2 stukken verdelen. Werkvlak met bloem bestuiven. Beide deegballen uitrollen tot ronde plak van ca. 24 cm doorsnede. Springvorm invetten. Deeglap op bodem leggen, vulling erover uitstrijken. Vulling afdekken met tweede deeglap, randen aandrukken. Ei loskloppen met eetlepel water, bovenkant van deeg hiermee bestrijken. Taart in midden van oven in ca. 45 minuten bakken.

bereiden 45 min. wachten 45 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 315 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 34 g

vet 19 g

Warme chocoladecakejes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

200 g extra bittere chocolade

200 g roomboter

2-3 eetlepels bloem

3 eieren

3 eierdooiers

100 g suiker

cacaopoeder

boter om in te vetten

Keukenspullen

soufflévormpjes, inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. In pan ruim water aan de kook brengen. Chocolade boven steelpan in stukjes breken. Boter toevoegen. Steelpan in pan met water hangen (au bain-marie) en water tegen de kook aan houden. Chocolade in ca. 5 minuten laten smelten, af en toe roeren. Intussen vormpjes invetten met boter en bestuiven met bloem. Overtollig bloem eruit schudden. Met mixer eieren, eierdooiers en suiker in ca. 2 minuten tot romige, lichtgele massa kloppen. Chocolademengsel bij eiermassa gieten en bestrooien met 1 eetlepel bloem. Geheel luchtig door elkaar spatelen. Chocoladebeslag over vormpjes verdelen. Cakejes in midden van oven 10-12 minuten bakken (de binnenkant blijft zacht). Op elk vormpje bord leggen, omkeren en ca. 30 seconden laten rusten. Vormpjes voorzichtig van cakejes af tillen. Cacaopoeder rond cakejes strooien. Direct opdienen, bijvoorbeeld met lobbij geklopte (ongezoete) slagroom of een bolletje notenijds.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 575 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 37 g

vet 44 g

Waterkersrisotto met roodbaarsfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kleine ui
3 el olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
2 el boter
150 g risottorijst
1 dl droge witte wijn
1 visbouillontablet
1 zakje waterkers (75 g)
25 g versgeraspte Parmezaanse kaas
versgemalen peper
2 roodbaarsfilets (à ca. 150 g)
zeezout

Bereiding

1. Ui pellen en snipperen. In pan met dikke bodem 1 el olie en 1 el boter verhitten. Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Rijst erdoor scheppen en bakken tot korrels glanzen. Wijn toevoegen en laten verdampen. Bouillontablet erboven verkruimelen en 2 dl water toevoegen. Risotto in open pan ca. 10 minuten zachtjes koken, regelmatig roeren. Scheut voor scheut nog 2 dl water toevoegen en risotto in nog ca. 10 minuten zachtjes gaar koken. Grillpan goed heet laten worden. Uit waterkers grove takjes verwijderen, waterkers fijn hakken. Waterkers, kaas, rest van boter en peper naar smaak door risotto scheppen. Van vuur af ca. 5 minuten afgedekt laten staan. Intussen roodbaarsfilets bestrijken met rest van olie en in grillpan in ca. 5 minuten goudbruin en net gaar roosteren, halverwege keren.

2. Waterkersrisotto in twee (warme) diepe borden scheppen. Roodbaarsfilet erop leggen. Zout en peper naar smaak toevoegen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 745 kcal

eiwit 45 g

koolhydraten 62 g

vet 31 g

Waterkersstamppotje met gerookte amandelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

50 g rookamandelen (zakje à 100 g)
2 bosuitjes
1 zakje waterkers (75 g)
1 zakje aardappelpuree à la minute (pak à 3 x 60 g)
2 eetlepels kruidenboter

Bereiding

Amandelen grof hakken. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Dikste stelen van waterkers afhalen. Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing op verpakking. Waterkers, bosui en kruidenboter erdoor scheppen en stamppot nog ca. 2 minuten op laag vuur verwarmen. Stamppot op bord scheppen en amandelen erover strooien.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 715 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 53 g

vet 43 g

Wildspiesje met honing-mosterdsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje stoneleeks (8 stuks)
1 hertenbiefstuk
1 struisvogelbiefstuk
1 hazenrugfilet
3 eetlepels olijfolie
1 bekertje slagroom (125 ml)
2 eetlepels Zaanse mosterd
1/2 eetlepel vloeibare honing
(zee)zout
(versgemalen) zwarte peper

Keukenspullen
grillpan
satépennen

Bereiding

Onderkant van stoneleeks afsnijden. Voor garnering 2 stoneleeks in dunne schuine ringen snijden, rest schuin in stukjes van ca. 3 cm snijden. Biefstukjes elk in 8 blokjes snijden. Blokjes vlees om en om aan satépennen rijgen. In steelpan 1 eetlepel olie verhitten, stoneleek ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Slagroom erbij schenken, mosterd en honing erdoor roeren. Slagroommengsel aan de kook brengen en dan op laag vuur warmhouden. Grillpan verhitten tot gloeiend heet. Vlees met rest van olie bestrijken en bestrooien met zout en peper. Vlees in 3-4 minuten rondom bruin en van binnen rosé grillen. Spiesjes op borden leggen. Saus ernaast schenken en garneren met ringetjes stoneleeks.

Tip:

Ook heerlijk met 'exotisch wild' zoals struisvogelbiefstuk of springboksteak.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 290 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 2 g
vet 22 g

Winterfruit pannenkoekjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote appel
1 peer
1 eetlepel citroensap
3 mandarijnen
1 eetlepel olie
100 g sinaasappelmarmelade
1 eetlepel kaneel
1 dl sinaasappelsap
4 kant-en-klare pannenkoeken
poedersuiker om te bestrooien

Keukenspullen
wok

Bereiding

Appel en peer schillen en in 4 parten snijden. Klokhuisen verwijderen. Appelparten in 3 plakjes snijden, peerparten in lengte halveren. Appel en peer met citroensap besprenkelen. Mandarijnen pellen en in partjes verdelen. Wok verhitten. Olie over panbodem laten uitvloeien. Appel, peer en mandarijn ca. 2 minuten roerbakken. Marmelade toevoegen, bestrooien met kaneel. Sinaasappelsap in wok schenken, fruit omscheppen en op laag vuur nog ca. 2 minuten verwarmen. Intussen pannenkoeken volgens gebruiksaanwijzing verwarmen en op warme borden leggen. Fruit met saus op onderste helft scheppen, bovenkant over vulling dichtklappen. Pannenkoek dun met poedersuiker bestrooien en warm serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 305 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 50 g

vet 9 g

Witlof met gedroogde pruimen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 struikjes witlof
12 geweldde pruimen
2 eetlepels pijnboompitten
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel gedroogde salie
1 eetlepel balsamicoazijn
1 theelepel tuinkruidenbouillonpoeder (pot)
peper

Keukenspullen
wok

Bereiding

Witlof schoonmaken en struikjes in lengte in 6 stukken snijden. Pruimen in vieren snijden. In droge wok pijnboompitten roosteren, op bord laten afkoelen. In wok olie verhitten. Witlofstukken op hoog vuur ca. 2 minuten roerbakken. Salie en pruimen toevoegen, goed omscheppen. Azijn en 2 eetlepels water in wok schenken, bouillonpoeder erdoor roeren en nog ca. 2 minuten verwarmen. Witlof met peper op smaak brengen. Serveren bij wildbiefstukjes en gegrild vlees.

Tip:

Gebruik in plaats van gedroogde salie fijngehakte verse salieblaadjes uit een zakje Italiaanse kruidenmix (20 g).

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 160 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 20 g

vet 8 g

Witlofsoep met Bleu d'Auvergne en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
300 g panklare prei (zakje)
Bleu d'Auvergne (kaas)
400 ml romige witlofsoep (koelvers)
8 bruschetta's (Italiaanse broodjes)

Keukenspullen
wok

Bereiding

In wok olie verhitten en prei in ca. 3 minuten beetgaar bakken. Intussen 100 g kaas verkrumelen. Soep en verkruimelde kaas door prei roeren en soep in 3 à 4 minuten zachtjes verwarmen. Bruschetta's bestrijken met rest van kaas. Soep in twee diepe borden scheppen en bruschetta's in midden leggen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 640 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 24 g
vet 50 g

Witlofstamppotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 struikjes witlof (ca. 500 g)

1 eetlepel boter

1 2 dl melk

1 pakje aardappelpuree met kaas

1 duopakje hamreepjes (ca. 200 g)

Keukenspullen

wok

Bereiding

Witlof wassen en in lengte halveren. Bittere kern eruit snijden en struikjes in reepjes snijden. In wok boter verhitten. Witlofreepjes ca. 4 minuten roerbakken. Intussen in pan melk met 3 1/2 dl water verdunnen en aan de kook brengen. Pan van vuur nemen en pureepoeder erdoor roeren. Witlof en hamreepjes door warme aardappelpuree scheppen. Witlofstamppot over twee borden verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal

eiwit 32 g

koolhydraten 49 g

vet 16 g

Witloftaartjes met stilton

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries pak a 10 plakjes)

3 maal 2 struikjes witlof

4 eetlepels olijfolie

3 takjes tijm

2 maal 100 g stilton (kaas)

100 g gepelde walnoten

1/2 bakje mascarpone (a 250 g)

1 eetlepel custardpoeder

zout en versgemalen zwarte peper

Keukenspullen

keukenpapier

bakpapier

Bereiding

1. Bladerdeeg op aanrecht in ca. 10 minuten laten ontdooien. Struikjes witlof schoonmaken en in lengte halveren. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Witlof op snijkant in pan leggen en op hoog vuur in ca. 3 minuten bakken. Eventueel scheutje water aan bakvet toevoegen als het te hard gaat. Witlof voorzichtig keren en nog ca. 3 minuten bakken tot witlof bruin en beetgaar is. Op keukenpapier scheppen en laten afkoelen. Tijmblaadjes van takjes rissen. Stilton verkrummen. Walnoten grof hakken. In kom mascarpone losroeren met custardpoeder en helft van tijm, stilton en walnoten erdoor roeren. Bakplaat bekleden met bakpapier en plakjes bladerdeeg erop leggen. Bladerdeeg tot op 1 cm van randen bestrijken met mascarponemengsel. Op elk plakje bladerdeeg naast elkaar 3 halve struikjes witlof leggen, met snijkant naar boven. Rest van stilton, walnoten en tijm erover strooien en olie erover sprenkelen.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. In midden van oven witloftaartjes in ca. 25-30 minuten goudbruin en gaar bakken. Witloftaartjes op borden leggen. Serveren met gebakken peertjes.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 910 kcal

eiwit 21 g

koolhydraten 27 g

vet 80 g

Witlof-walnotenwrap

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2002

Soort Vegetarisch
Type roerbakken/wokken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

50 g walnoten
1 groene paprika
1 rode paprika
1 rode ui
2 struikjes witlof
2 eetlepels olie
zout en peper
2 wraptortilla's (pak a 4 stuks)
1 kuipje smeerkaas (ca. 80 g)
½ flesje tomato sauce (sundried, a 180 ml)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Walnoten grof hakken. Paprika's wassen, schoonmaken en in repen snijden. Ui pellen en in dunne partjes snijden. Witlof schoonmaken en in lengte in partjes snijden. In wok olie verhitten. Ui en paprika ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Witlof en walnoten erdoor scheppen en nog ca. 3 minuten bakken. Groentemengsel op smaak brengen met zout en peper. Intussen in grote droge koekenpan tortilla's verwarmen. Tortilla's dik besmeren met kaas, groentemengsel op 1 helft scheppen en wrap erover dichtklappen. Gedroogde tomatensaus erbij serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 540 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 42 g
vet 38 g

Witte-bonensalade met mosselen en tonijnsaus

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui
1 teen knoflook
1 kilo mosselen
3 eetlepels olijfolie
1 blik reuzenbonen (400 g)
1 zakje rucola (sla 30 g)
1 bakje verse pastasaus Tonino (225 g)
1 citroen

Keukenspullen
wok

Bereiding

Ui pellen en in dunne ringen snijden. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Mosselen goed wassen. Mosselen die na een flinke tik op het aanrecht niet dichtgaan en kapotte mosselen verwijderen. In wok 2 eetlepels olie verhitten en mosselen met knoflook in ca. 7 minuten al omscheppend gaar laten worden. Intussen in vergiet bonen goed laten uitlekken. Rucola en bonen over vier borden verdelen. Mosselen afgieten. Saus bij mosselen schenken en al omscheppend verwarmen. Citroen in partjes snijden. Aan saus rest van olie toevoegen en mosselen met saus over bonen verdelen. Garneren met uienringen en citroen. Serveren met grof volkorenbrood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 215 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 15 g
vet 12 g

Witte-chocoladekersentruffels

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 stuks

2 maal 100 g witte chocolade

1 eetlepel kirsch (slijter)

125 g mascarpone

75 g kersen (uit blik of pot)

Bereiding

Chocolade au bain-marie laten smelten met kirsch. Pan van vuur nemen en voorzichtig mascarpone en uitgelekte kersen door chocolade scheppen. Mengsel in rechthoekige vorm schenken en in koelkast minstens 4 uur laten opstijven. Vóór serveren in blokjes snijden.

bereiden 15 min. wachten 4 uur

Witte-koolsalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 eetlepels yoghurtmayonaise

2 eetlepels dragonazijn

½ theelepel gedroogde dragon

1/3 zakje verse bieslook (à 25 g)

½ eetlepel karwijzaad

1 zakje gesneden witte kool (300 g)

4 eetlepels rozijnen

Bereiding

In schaal yoghurtmayonaise met azijn en dragon gladroeren. Bieslook erboven in stukjes knippen. Karwijzaad met bolle kant van lepel of in vijzel iets pletten en door dressing roeren. Witte kool en rozijnen door dressing scheppen. Salade op smaak brengen met zout en peper. Minstens 1 uur afgedekt in koelkast zetten, zodat smaak zich kan ontwikkelen.

bereiden 5 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 80 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 10 g

vet 4 g

Wodka-vanillegranita

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje
150 g kristalsuiker
2 dl wodka (slijter)
150 g frambozen
12 blaadjes basilicum

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding

1. (Kan dag van tevoren): Vanillestokje in lengte opensnijden en merg eruit schrapen. In pan 5 dl water met suiker, vanillestokje en merg aan de kook brengen. Ca. 5 minuten tegen de kook aan houden en blijven roeren tot alle suiker is opgelost. Pan van vuur nemen en siroop tot kamertemperatuur laten afkoelen. Vanillestokje uit siroop halen en helft van wodka erdoor roeren. Mengsel in lage schaal schenken. Schaal in vriezer zetten. Na 2 uur schaal uit vriezer nemen en lichtbevroren massa met vork doorroeren om ijskristallen los te maken. Schaal in vriezer plaatsen en ijskristallen opnieuw 3 keer losmaken, telkens na 1 uur vriezen, tot sneeuwachtige ijsmassa is ontstaan. Granita kan nu tot gebruik in vriezer worden bewaard. Uur voor serveren vier mooie glazen in vriezer zetten.

2. Frambozen voorzichtig schoonvegen. Steeltjes van basilicum plukken en 4 mooie blaadjes achterhouden voor garnering. Basilicumblaadjes op elkaar leggen en tot sigaartje oprollen. Basilicum met scherp mes in flinterdunne reepjes snijden. Granita uit vriezer nemen. Met vork nogmaals omscheppen en reepjes basilicum erdoor mengen. Glazen uit vriezer nemen en in elk 3 frambozen leggen. Rest van wodka over glazen verdelen. Glazen in laagjes opvullen met wodka-vanillegranita en rest van frambozen. Elk glas garneren met basilicumblaadje.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 285 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 40 g

vet 0 g

Wrap met gerookte ham en cranberryroom

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

200 g verse roomkaas
4 eetlepels cranberrycompote (pot a 350 g)
2 eetlepels balsamicoazijn
zout en peper
1 zak radijsjes
4 wraptortilla's
100 g jonge bladsla
200 g Jambon d'Ardenne

Keukenspullen
bakpapier
plakband
kleurige folie (inpakpapier)

Bereiding

1. Roomkaas mengen met compote, op smaak brengen met azijn, zout en peper. Radijs schoonmaken en in plakjes snijden. Wraps volgens gebruiksaanwijzing kort verwarmen. Wraps een voor een bereiden met telkens kwart van ingrediënten: op 2 cm van onderkant wraptortilla laagje sla leggen, aan zijkanten ook ca. 2 cm vrijhouden. Roomkaas over sla verdelen, beleggen met plakjes radijs en ham. Bestrooien met zout en peper. Zijkanten van wrap over vulling klappen, onderkant over vulling vouwen en tortilla strak tot wrap oprollen. Uit bakpapier vierkanten van ca. 30 x 30 cm knippen. Wraps hierin strak oprollen en tot gebruik in koelkast bewaren.

2. Uit cadeaufolie 4 grote vellen knippen. Wraps uit koelkast nemen en elk onderaan in midden van folievel leggen. Folie strak oprollen, uiteinde vastzetten met plakband. Folie vlak naast wrap samenknijpen en omdraaien, zodat rolletjes eruit komen te zien als 'christmas crackers'. Draai vastzetten met plakband. Wraps op dienblad of schaal op buffet zetten. Voor serveren wraps halveren, uiteinde van folie iets omvouwen zodat wrap uit de hand te eten is.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 28 g
vet 20 g

Zalm in kruidenmarinade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

3 limoenen
6 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen vierseizoenenpeper
suiker
1 zakje verse dille (15 g)
½ zakje verse bieslook (à 25 g)
2 Schotse zalmhaasjes
1 bakje rucolasla (30 g)

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding

Limoenen uitpersen. In schaal marinade kloppen van limoensap, olie, zout, peper en suiker naar smaak. Dille en helft van bieslook fijn knippen en door marinade roeren. Zalm met scherp mes in dunne plakjes snijden. Plakjes zalm in marinade leggen. Schaal afdekken met plasticfolie en zalm minimaal 1 uur op koele plek laten marineren. De vis 'gaart' zo in de marinade en verkleurt van transparant naar helderroze. Plakjes na een halfuur voorzichtig omdraaien. Plakjes zalm uit marinade nemen en op zes borden leggen. Resterende marinade over zalm scheppen. Garneren met rest van bieslook en blaadjes rucola.

bereiden 15 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 190 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 2 g
vet 17 g

Zalmfilet met rode-peperkorst en limoenaardappeltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 limoenen
4 vastkokende aardappels (ca. 200 g)
4 eetlepels roerbakolie
zout
versgemalen zwarte peper
2 rode pepers
1 serehstengel
½ zakje verse koriander (à 15 g)
20 g gemalen kokos
4 zalmfilets (à ca. 100 g)

Bereiding

1. Limoenen schoonboenen en groene schil eraf raspen. 1 limoen uitpersen. Aardappels schoonboenen en bij elk 2 millimeter tot bijna aan onderkant insnijden en op bakplaat zetten. Limoenschil erover strooien en besprenkelen met enkele druppeltjes limoensap en 2 eetlepels roerbakolie. Royaal zout en peper erboven malen. Rode pepers en sereh schoonmaken en heel fijn hakken. Koriander fijnhakken. In kom peper sereh, koriander, kokos en rest van olie goed mengen. Zout naar smaak toevoegen. Zalmfilets uitspreiden en rode-pepermengsel erover uitstrijken. Goed aandrukken.

2. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Aardappels ca. 30 minuten roosteren. Zalmfilets naast aardappels op bakplaat leggen en in ca. 10 minuten gaar en bruin laten worden. Zalmfilets met pannenkoekmes voorzichtig op voorverwarmde borden scheppen. Aardappels ernaast zetten.

bereiden 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 10 g

vet 27 g

Zalm-palingsurprise

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ komkommers (of 1 snackkomkommer)
¼ zakje verse bieslook (a 25 g)
100 g gerookte palingfilet
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 theelepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
zout en versgemalen peper
2 eetlepels crème fraîche
200 g gerookte zalmfilet
1 bakje tuinkers

Keukenspullen
plasticfolie
koffiekopjes

Bereiding

1. Helft van komkommer in flinterdunne plakjes snijden. Rest van komkommer halveren en met theelepel zaadjes eruit schrapen. Komkommer in kleine stukjes snijden. Bieslook heel fijn knippen. Palingfilets in dunne reepjes snijden. In kommetje citroensap, olijfolie, Italiaanse kruiden, zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. In kom paling, komkommerblokjes, bieslook, 1 1/2 eetlepel dressing en crème fraîche door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Kopjes eerst bekleden met plasticfolie, daarna met plakjes zalm. Zalm over rand van kopjes laten hangen. Palingmengsel erin scheppen en licht aandrukken. Zalm over vulling dichtvouwen. Kopjes tot gebruik in koelkast zetten.

2. Kopjes boven vier bordjes keren en timbaaltjes op bordjes laten glijden. Voorzichtig folie verwijderen. Tuinkers van bedje knippen. Plakjes komkommer en tuinkers rond timbaaltjes verdelen. Rest van dressing erover sprenkelen. Eventueel garneren met stukje citroen.

variatietip:

Europese paling vind je niet meer bij Albert Heijn, die komt pas weer terug als-ie weer in voldoende aantallen rondzwemt. Kies voor gerookte forelfilet als goed alternatief.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 265 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 1 g
vet 24 g

Zalm-saffraansoep met zeeaster

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot visfond (380 ml)
1 enveloppe saffraandraadjes
2 dl koksroom
75 g zeeaster (groente)
1 eetlepel sherry
100 g gerookte zalmblokjes
zout en peper

Bereiding

1. Fond met 4 dl water aan kook brengen. Saffraan erbij doen en ca. 3 minuten meekoken. Koksroom bij fond schenken en soep nog 1 minuut zachtjes laten koken. Als soep niet direct geserveerd wordt, pan van vuur nemen. Afgekoelde soep afgedekt tot gebruik in koelkast bewaren.

2. Soep (opnieuw) aan de kook brengen. Zeeaster erdoor scheppen en in 2-3 minuten laten slinken. Sherry en zalmblokjes door soep roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Soep over kommen verdelen. Lekker met warm stokbrood met licht gezouten boter.

Tip:

Vervang de zeeaster (ook wel lamsoren genoemd) door kleine blaadjes verse spinazie.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 170 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 3 g

vet 13 g

Zalmvink met aardappel in schil

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 aardappels (met rode schil bv Roseval of Bildtstar)

olijfolie om in te vetten

2 zalmvinken

zout en versgemalen zwarte peper

Keukenspullen

ovenbestendige borden

Bereiding

Aardappels schoonboenen. Met scherp mes aardappels in dunne plakjes snijden. 2 ovenbestendige borden licht met olie invetten. Aardappelplakjes in cirkel op borden rangschikken. In midden van elk bord zalmvink leggen. Vis en aardappelplakjes bestrijken met olie. Borden op rooster in midden van hete oven (220 °C) zetten en ca. 15 minuten bakken tot vis gaar is en aardappelplakjes beginnen te kleuren.

Bestrooien met grof zout en zwarte peper.

bereiden 10 min. oventijd 15 min.

Zeewolf met groene-kruidenboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 zakje verse peterselie (à 30 g)
1/2 zakje verse basilicum (à 15 g)
1 teentje knoflook
1 theelepel grof zeezout
125 g zachte boter
500 g vastkokende aardappels
4 eetlepels zonnebloemolie
2 x 2 zeewolffilets (à ca. 150 g)
(versgemalen) peper
zout

Keukenspullen
plasticfolie
wok
keukenpapier

Bereiding

1. Peterselie en basilicum fijnhakken. Knoflook pellen en fijnhakken. Peterselie, basilicum, knoflook en zout door 100 gram boter mengen. Boter op folie scheppen en oprollen. In diepvries boterrol in ca. 30 minuten laten opstijven.

2. Aardappels wassen en in stukken snijden. In wok rest van boter en 1 eetlepel olie verhitten en op matig vuur aardappels afgedekt ca. 5 minuten bakken. Aardappels zonder deksel in nog ca. 10 minuten goudbruin en gaar bakken, regelmatig omscheppen. Zeewolf droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper. In koekenpan rest van olie verhitten en zeewolf in ca. 5 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Zeewolf en aardappels over vier borden verdelen. Met warm mes boter in plakjes snijden en op vis leggen. Serveren met groene aspergetips.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 585 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 24 g
vet 39 g

Zoete en hartige oliebolletjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 stuks

zoete vulling:

1/2 citroen

75 g dadels

75 g gedroogde vijgen

75 g pistachenoten

1 pak mix voor olieballen (500 g)

1 tl koenjit (of kurkuma)

4 el poedersuiker

1 el koekkruiden

hartige vulling:

60 g zwarte olijven zonder pit

8 gedroogde tomaatjes (potje)

1 teentje knoflook

1 zakje gebakken spekjes (30 g)

1 el gedroogde oregano

1 dl droge witte wijn

100 g geraspte Parmezaanse kaas (zakje)

olie om te frituren

Keukenspullen

mixer

plasticfolie

keukenpapier

Bereiding

1. Voorbereiden zoete bolletjes: Citroen schoonboenen, schil raspen. Dadels ontpitten. Dadels en vijgen klein snijden. Pistachenoten pellen, afspoelen, droogdeppen en grof hakken. In kom citroenrasp, dadels, vijgen en pistachenootjes met 1 el olieballenmix omscheppen. In schaal helft van olieballenmix met koenjit en 2 1/2 dl lauwwarm water met mixer met deeghaken tot deeg kneden. Vulling erdoor mengen. Deeg afdekken met plasticfolie en op warme plaats ca. 45 minuten laten rijzen. Voorbereiden hartige bolletjes: Olijven en gedroogde tomaten klein snijden. Knoflook pellen en fijn hakken. In kom olijven, tomaatjes, knoflook en spekjes met 1 el olieballenmix omscheppen. In schaal rest van olieballenmix met oregano, wijn en 1 1/2 dl lauwwarm water met mixer met deeghaken tot deeg kneden. Vulling erdoor mengen. Deeg afdekken met plasticfolie en op warme plaats ca. 45 minuten laten rijzen.

2. In frituurpan olie verwarmen tot 190 °C. Kleine ijsbolletjestang of 2 dessertlepels in frituurolie dopen en hiermee uit deeg kleine bolletjes (walnootgrootte) steken. Bolletjes direct in hete olie laten glijden en met 6 tegelijk in 2-3 minuten goudbruin en gaar frituren. Op dikke laag keukenpapier laten uitlekken en afkoelen. Oliebolletjes op aparte schalen opstapelen. Zoete bolletjes bestrooien met poedersuiker en koekkruiden, hartige bolletjes met geraspte kaas.

Zoete en hartige oliebolletjes

Tip:

Vervang de pistachenootjes eventueel door amandelschaafsel of fijngehakte hazelnoten. Vervang de spekjes eventueel door katenspek of stukjes kaas.

bereiden 1 u. 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 130 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 19 g

vet 5 g

Zoetzure prei met rookvlees

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

4 dunne preien (ca. 1 1/2 cm dik)

1½ dl azijn

80 g suiker

2 laurierblaadjes

12 plakjes rookvlees (ca. 90 g)

Bereiding

Prei wassen, schoonmaken en alleen witte gedeelte ervan afsnijden. In pan azijn, suiker en laurierblaadjes aan de kook brengen. Preien erin leggen en in ca. 8-10 minuten gaarkoken. Prei uit pan nemen en in ca. 10 minuten iets laten afkoelen. Prei in stukken van 5 cm snijden. Rookvleesplakjes dubbelvouwen en om prei wikkelen, zodat prei aan beide kanten uitsteekt. Op schaal leggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 30 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 4 g

vet 1 g

Zomerse kaasfondue

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 stengels bleekselderij
1 zoete puntpaprika
2 bosuitjes
300 g zachtbelegen boerenkaas
1 teentje knoflook
1 dl droge witte wijn
1 el maizena
3 el slagroom (vloeibaar)
zout en peper

Keukenspullen
caquelon

Bereiding

Selderijstengels dun schillen en in dunne plakjes snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden. Kaas ontkorsten, raspen en op kamertemperatuur laten komen. Knoflook pellen en boven kaasfonduepan uitpersen. Wijn erbij schenken en aan de kook brengen. Kaas toevoegen en al roerende laten smelten. In kommetje maizena en slagroom tot een glad papje roeren. Maizena door kaasfondue roeren en nog 1 minuut zachtjes verwarmen tot een gebonden kaasfondue ontstaat. Fijngesneden bleekselderij, paprika en bosui erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Kaasfonduepan op réchaud op tafel zetten. Serveren met stokbrood en groene salade.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 680 kcal

eiwit 38 g

koolhydraten 9 g

vet 54 g

Zomerse minestrone soep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

30 g fusilli (pasta)
2 kleine rode uien
1 teentje knoflook
1 bakje haricots verts (150 g)
8 snijbonen
4 stengels bleekselderij
½ venkelknol
2 eetlepels olijfolie
3 groentebouillontabletten
1 ciabattina (Italiaans brood)
4 eetlepels pesto
1 zakje verse basilicum (15 g)
100 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

1. Pasta beetgaar koken. Pasta overdoen in vergiet, afspoelen onder koud stromend water en laten uitlekken. Ui pellen en in dunne ringen snijden. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Steeltjes van haricots verts snijden. Snijbonen schuin in ruiten snijden. Bleekselderij dun schillen en schuin in ruiten snijden. Venkelknol schoonmaken en in dunne parten snijden. Venkelgroen fijnsnijden en apart houden.

2. In ruime pan olie verhitten, knoflook en ui 2 minuten zachtjes bakken. Bouillontabletten erboven verkruiden en 1,5 liter water toevoegen. Bouillon aan de kook brengen. Alle groenten in de pan doen en ca. 7 minuten koken tot de groenten beetgaar zijn. Pasta en venkelgroen door soep roeren en nog 3 minuten meekoken. Zijkanten van broodje snijden en brood in 4 plakken snijden. Sneetjes in broodrooster goudbruin roosteren en besmeren met 1 eetlepel pesto. Steeltjes van basilicum halen, grote blaadjes in stukken scheuren. Soep in vier diepe borden doen, in elk bord 1 pestobroodje leggen, garneren met blaadjes basilicum. Kaas er apart bij serveren.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 310 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 22 g

vet 18 g

Zomerstampotje met veldsla en romaatjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2002		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ kg kruimige aardappels
zout
1 bakje romaatjes (kleine tomaatjes) (250 g)
½ zakje verse bieslook (à 25 g)
2 zakken veldsla (à 75 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
(versgemalen) peper
nootmuskaat
1 bakje uitgebakken spekreepjes (35 g)

Bereiding

Aardappels schillen en in pan met bodem water en zout in ca. 20 à 25 minuten gaarkoken. Tomaatjes wassen en halveren. Bieslook fijn knippen. Worteltjes van veldsla verwijderen. Aardappels afgieten en met crème fraîche, peper en mespunt nootmuskaat tot stevige puree stampen. Veldsla, tomaatjes, bieslook en spekreepjes door puree scheppen. Als stampot te veel is afgekoeld, pan nog even op het vuur zetten.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 51 g

vet 14 g

Zuurkoolschotel met röstideksel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g kastanjechampignons (bakje)
1 ui
2 tenen knoflook
3 el olijfolie
350 g Quorn fijngehakt (pak à 175 g)
500 g wijnzuurkool
3 el grove mosterd
125 ml zure room
400 g rösties (zak à 600 g, diepvries)

Keukenspullen
ovenschaal (inhoud ca. 2 liter)

Bereiding

Knapperig en goudbruin laagje met daaronder een verrassende vegetarische combi van zuurkool champignons, mosterd en quorn.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Maak de champignons schoon met keukenpapier en snijd ze in plakjes. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook en de ui 1 min. Bak de champignons 3 min. mee. Schep de Quorn erdoor en breng op smaak met peper en zout.
3. Laat de zuurkool uitlekken in een vergiet. Meng in een kom de mosterd met de zure room, schep de zuurkool erdoor en breng op smaak met peper en zout. Doe het geheel in de ovenschaal. Verdeel eerst het Quornmengsel en vervolgens de rösti erover. Bestrooi met zout en flink wat peper. Bak de zuurkoolschotel in ca. 40 min., tot het aardappeltaartje knapperig en goudbruin is.

bereiden 15 min. oventijd 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 425 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 34 g
vet 19 g
waarvan verzadigd 6 g
natrium 1.235 mg
vezels 12 g

Zuurkoolstampptje

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kruimige aardappelen
2 el olijfolie extra vierge
125 ml crème fraîche
250 g gekookte wijnzuurkool (pak)
1 tl nootmuskaat

Keukenspullen
pureestamper

Bereiding

Licht, luchtig, romig, dit stampptje met crème fraîche en wijnzuurkool.

Schil de aardappels en snijd in blokjes. Kook in ca. 15 min. gaar. Giet af, stamp fijn en roer met de olie en de crème fraîche tot een smeuïge puree. Meng de puree met de zuurkool en warm het stampptje goed door. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

20 min. bereiden

Zwavelstokjes met chocolade

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2002			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 stuks

250 g bloem

10 g cacaopoeder

125 g witte basterdsuiker

½ zakje bakpoeder (à 16 g)

zout

150 g koude boter of margarine

1 eetlepel melk

75 g pure chocolade

Keukenspullen

bakpapier

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175 °C (of gasovenstand 3). Bakplaat met bakpapier bekleden. Boven kom 240 g bloem en cacaopoeder zeven. Basterdsuiker, bakpoeder en mespunt zout erdoor mengen. Boter op bloem leggen en met twee messen in blokjes snijden. Melk toevoegen en met de hand tot soepel deeg kneden. Deegbal in 20 stukjes verdelen. Aanrecht bestuiven met rest van bloem. Deeg met de hand verder uitrollen tot 'stokjes' van ca. 15 cm lang. Deegstokjes op bakplaat leggen en in midden van oven in 15 à 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Laten afkoelen en tot gebruik in afgesloten trommel bewaren.

2. Chocolade in stukjes breken en in magnetron of au bain marie al roerende laten smelten. Koekjes met chocolade bestrijken, chocolade hard laten worden.

bereiding 35 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 150 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 18 g

vet 8 g

