

Recepten
Carta

151 recepten
(Carta2006-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-kipsalade met bonen
2. Asperges en gratin (gegratineerde asperges)
3. Aubergine en gratin (gegratineerde aubergine)
4. Babi pangang 3
5. Bami met zalm
6. Biefstuk met romige cantharellensaus
7. Bonbon van gerookte zalm
8. Broodje roerei
9. Cabillaud à la flamande (Vlaamse kabeljauw)
10. Carottes à la forestière (worteltjes van de boswachtersvrouw)
11. Chinese roerbakshotel
12. Ciabatta met gebakken courgette en belegen kaas
13. Clubsandwich met gerookte zalm
14. Courgettes à la Jeanne Renard (courgettes van Han Vos)
15. Couscoussalade sinaasappel en rode ui
16. Crêpes aux bananes (flensjes met bananen)
17. Crêpes aux fraises (flensjes met aardbeien)
18. Crêpes Georgette (flensje Georgette)
19. Crêpes Menchikoff (flensjes Menchikoff)
20. Croquettes de pommes de terre (aardappelkroketten)
21. Endives à l'Ardennaise (witlof uit de Ardennen)
22. Endives sauce aurore (witlof met auroresaus)
23. Engelse stew met aardappel en bacon
24. Escaloppa gorgonzola
25. Exotisch varkenshaasje
26. Fenouil à la Grêcque (venkel op z'n Grieks)
27. Fenouil gratiné (gegratineerde venkel)
28. Fèves au gratin (gegratineerde tuinbonen)
29. Flan au brocoli (broccoliflan)
30. Focaccia met runderrookvlees en salade
31. Fruitvla met stukjes peer en aardbei
32. Garnalen-ei salade
33. Garniture à la beauharnais (garnituur beauharnais)
34. Garniture à la Berny (garnituur Berny)
35. Gerookte paling in korstdeeg
36. Gerookte zalm met kwartelei en zalmkaviaar
37. Griesmeelpudding met pruimencompote
38. In jasmijnthee gestoomde zeebaars
39. Indische kalkoenschnitzel met ananas en bosui
40. Italiaans zomersalade
41. Kampioentje tonijnsalade
42. Kibbeling met kerrie-kokossaus
43. Kipdrumsticks met couscous
44. Kippakketje
45. Knapperig broodje met Hollandse salade
46. Koteletten met spinaziesalade
47. Lasagne van zeewolf
48. Lekkere zomersesalade
49. Maaltijdsalade met avocado en feta
50. Maaltijdsalade met garnalen
51. Maaltijdsalade met paddenstoelen en ham
52. Macaronisalade 2
53. Mexicaanse gehaktschotel
54. Oseille à la crème (zuring met room)
55. Oseille en gratin (gegratineerde zuring)
56. Parijse worstenbroodjes met een dipsausje van mierikswortel en ketchup
57. Pasta met tomaten en courgette
58. Pitabroodje met beenhamsalade, avocado en rucola
59. Pittig gepaneerde scholfilets
60. Pittige lamsstoof met aardappelpuree
61. Pommes de terre à l'Anglaise (aardappels op z'n Engels)

62. Pommes de terre à la Bercy (aardappels Berny)
63. Pommes de terre à la crème (aardappels met room)
64. Pommes de terre à la lattière (aardappels lattière)
65. Pommes de terre dauphine (aardappels dauphine)
66. Pommes de terre en purée (aardappelpuree)
67. Ribkarbonade met abrikozensaus
68. Riz à la Valencienne (Valenciaanse rijst)
69. Roerbak met quorn en Thaise groenten
70. Roerbakmie met shii-take en broccoli
71. Roerbakmie met zoetzuur varkensvlees
72. Roerbakschotel met eiermie
73. Roerbakschotel met kalkoen
74. Roerbakschotel met kip en broccoli
75. Roerbakschotel van peultjes en tofu
76. Roerei met groenten en kaas
77. Roergebakken biefreepjes met sperziebonen en champignons
78. Roergebakken biefstuk met broccoli
79. Roergebakken groenten met vegetarische schijf
80. Roergebakken kip met citroenrijst en kokossaus
81. Roergebakken mie met ei en boontjes
82. Roergebakken mosselen met tomaat en knoflook
83. Roergebakken spinazie met kalfsoesters
84. Roergebakken spinazie met snijbonen en geitenkaas
85. Roergebakken tarly met bonen en kip
86. Roergebakken witlof
87. Roergebakken woknoedels met garnalen
88. Roergebakken wortel met koriander
89. Roggebroodsandwich met roquefort en noten
90. Rolletjes
91. Romig kipstoofpotje met kastanjechampignons
92. Romige citrussorbet
93. Romige frambozenpudding
94. Romige pasta met paddestoelen
95. Romige preisoep met zalmtartar
96. Romige risotto met ham en bleekselderij
97. Romige spinazie uit de oven
98. Romige spinaziesoep met ham en ei
99. Romige vanillevla met pruimencompote
100. Romige witlof
101. Romige yoghurt-kiwi- en aardbeisorbet
102. Roodbaars met basilicum
103. Roodbaarsfilet uit de oven
104. Rosbief met sinaasappel-zuidvruchtensaus
105. Rosbiefsalade met mosterddressing
106. Roséfondue met brie en gruyère
107. Runderreepjes in rodeportsaus
108. Rundervinken met Italiaanse paddestoelensaus
109. Rundervinken met sinaasappeljus
110. Rundvlees gestoofd in bier
111. Sajoer boontjes met zalm
112. Sajoer tjampoer
113. Salade met aardbeien en kip
114. Salade met biefstukpuntjes
115. Salade met garnalenspiesjes
116. Salade met gebakken kip en frambozen
117. Salade met makreel
118. Salade met oogbonen en valess
119. Salade met rauwe ham en meloen
120. Salade met wilde zalm
121. Salade met zelfgebakken knoflookcroutons en citroendressing
122. Salade met zomerfruit en balsamicodressing
123. Salade niçoise met krieltjes en tonijn
124. Salade van bieten, rucola en gorgonzola
125. Salade van gemarineerde bieten en avocado

- 126. Salade van gewokte grote garnalen
- 127. Satétosti met rauwkost
- 128. Sauce aux oignons (uiensaus)
- 129. Sauce chantilly (koude roomsaus)
- 130. Sauce homard (kreeftsaus)
- 131. Sauce livonienne (Lijflandse saus)
- 132. Sauce velouté de poisson (veloutésaus van vis)
- 133. Sauce velouté de volaille (veloutésaus van kip)
- 134. Sauce Venitienne (Venetiaanse saus)
- 135. Saumon au cognac (zalm met cognac)
- 136. Schnitzel met champignon-kaassaus
- 137. Schol met worteltjes en koriander
- 138. Scholfilet met dillesaus
- 139. Scholfilet met hazelnotenkorstje
- 140. Scholfilets gestoofd op venkel en geserveerd met tomatensalsa
- 141. Scholfilets met groentendobbelsteentjes
- 142. Scholfilets met kruidensaus
- 143. Scholrolletjes met witte wijnsaus
- 144. Sherryfondue met gele rijst
- 145. Sint-jakobsschelpen op avocadomousse
- 146. Slanke perzikenmousse
- 147. Suprême de volaille ambassadeur (kipfilet van de ambassadeur)
- 148. Suprême de volaille aux poireaux (kipfilet met prei)
- 149. Suprême de volaille à la Pojarski (kipfilet Pojarski)
- 150. Teriyaki honing noedelsalade met gerookte kip
- 151. Wrap gevuld met gerookte makreelfilet

Aardappel-kipsalade met bonen

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
1 eetlepel olijfolie traditioneel
peper
zout
500 g sperziebonen, schoongemaakt
150 g peultjes, schoongemaakt
1 pot witte bonen à 360 g
700 g panklare krieltjes
4 eetlepels Remia olijvonaise
3 eetlepels volle yoghurt
1 eetlepel gedroogde oregano
2 eetlepels fijngeknipt bieslook

Bereiding

Wrijf de kipfilets in met de olie en peper en zout naar smaak en bak de kip in een hete grillpan aan beide kanten bruin en in ± 15 minuten gaar.

Pluk de kip in reepjes.

Kook de sperziebonen met de peultjes in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.

Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.

Kook de krieltjes volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Spoel de witte bonen in een zeef onder koud stromend water af.

Klop een dressing van de olijvonaise, de yoghurt, de oregano en peper en zout naar smaak.

Schep de groenten met de kip en de dressing door elkaar en bestrooi met het bieslook.

Lekker met bruin stokbrood.

Wijnadvies: Rosé d'Anjou

Asperges en gratin (gegratineerde asperges)

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

Ingrediënten

1 kg asperges
50 g bloem
zout
peper
4 eetlepels slagroom
3 plakken gekookte ham
70 g boter
6 eieren
50 g geraspte kaas
2½ dl melk
nootmuskaat

Bereiding

Schil de asperges zorgvuldig, snij ze allemaal op dezelfde lengte af.
Breng een pan met water met zout aan de kook.
Laat hierin de asperges 20 minuten koken.
Kook de eieren in 10 minuten hard.
Hak de ham in grove stukken.
Smelt 50 g boter in een pan, voeg de bloem toe en maak een witte roux.
Verdun deze met de melk en met 2½ kooknat van de asperges.
Breng ze op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Meng de gehakte ham door de saus.
Doe op de bodem van een ovenvaste schaal wat saus.
Pel de eieren en snij ze in schijfjes.
Laat de asperges goed uitlekken, leg een laag asperges op de saus, dan een laagje ei, een laagje saus, asperges, ei, enz.
Eindig met een laagje saus.
Bestrooi met de geraspte kaas.
Smelt de rest van de boter en schenk deze over de kaas.
Zet de schaal even onder de grill en laat de bovenkant bruin worden.
Serveer direct.

Aubergine en gratin (gegratineerde aubergine)

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

Ingrediënten

2 aubergines
30 g bloem
75 g geraspte kaas
nootmuskaat
60 g boter
5 dl melk
zout
peper

Bereiding

Schil de aubergines en snij ze in de lengte in schijven van 4 mm dik.
Maak er met een scherp mes strepen over en leg ze in een bak met koud water.
Laat ze uitlekken en bak ze 8 minuten in een friteuse van 175° C.
Haal ze uit het vet en laat uitlekken.
Smelt 50 g boter in een pan en voeg de bloem toe.
Geef er langzaam de melk bij en maak een gladde saus.
Geef hier zout, peper en nootmuskaat bij en laat 6 minuten zachtjes sudderen.
Haal de pan van het vuur en voeg de kaas toe.
Leg een laag aubergine in een ovenvaste schaal.
Bestrooi met zout en bedek met een laag saus.
Dan weer een laag aubergine, zout en saus enz.
Snij de rest van de boter in stukjes en verdeel deze over de saus.
Schuif de schaal in een oven van 200° C.
Laat ze 15 minuten gratineren.

Babi pangang 3

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

Ingrediënten

1 pakje Mix voor babi pangang
4 eetlepels wokolie
500 g hamlappen, in reepjes
1 komkommer
1 potje atjar tjampoer à 350 g
1 bosuitje, in dunne ringetjes

Bereiding

Roer het zakje marinademix met de olie door elkaar en schep het vlees erdoor.
Laat het vlees minimaal 15 minuten marineren.
Schil intussen de komkommer, halveer hem in de lengte en schraap de zaadjes eruit.
Snijd de helften in plakjes.
Verwarm een wok zonder olie en roerbak het vlees al omscheppend bruin en gaar.
Voeg 3 dl water en de sausmix uit het pakje toe en breng alles al roerend aan de kook.
Laat de saus nog even doorkoken.
Verdeel de atjar tjampoer over een schaal.
Schep het vlees met de saus erop en verdeel de komkommer en de bosui erover.
Lekker met witte rijst en roergebakken wortelplakjes met gember.

Wijnadvies: E&J Gallo, White Zinfandel, rosé, USA

Bami met zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl / Mevr. J. Lagrand uit Almere			Sterren	

Ingrediënten

1 pak Chinese mie (250 g)
1 bamigroentenpakket (500 g)
2 schaaltes schotse zalmfilet (225 g)
2 teentjes knoflook
3 eetlepels ketjap asin
3 eetlepels oosterse roerbakolie
1 zakje kruidenmix voor bami (25 g)

Bereiding

Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Peper (uit bamipakket) schoonmaken, zaadjes verwijderen en fijnsnipperen.
Tomaat (uit bamipakket) in plakjes snijden en bewaren voor garnering.
Zalm in stukjes snijden.
Knoflook pellen en uitpersen en mengen met ketjap.
Zalm marinieren in ketjapmengsel.
In wok olie verhitten.
Peper en bamigroenten toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Kruidenmix toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Groenten in wok aan kant schuiven.
Zalm en marinade toevoegen en ca. 3 tot 4 minuten meebakken.
Mie toevoegen en alles goed doorscheppen.
Garneren met tomaat.

Biefstuk met romige cantharellensaus

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

Ingrediënten

4 kogelbiefstukken
versgemalen peper
zout
30 g boter
100 g cantharellen, schoongeborsteld
1½ dl slagroom
1 dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)

Bereiding

Bestrooi de biefstukken met peper en zout.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de biefstukken aan beide kanten bruin en vanbinnen rosé.
Borstel intussen de cantharellen voorzichtig schoon en halveer eventueel de grote.
Neem de biefstukken uit de pan en houd ze onder aluminiumfolie warm.
Bak de cantharellen in het bakvet al omscheppend 4 minuten.
Voeg de room en de bouillon toe en breng alles aan de kook.
Laat de saus iets inkoken en breng hem op smaak met peper en zout.
Lekker met gekookte aardappelen en gegrilde uien uit de oven.

Wijnadvies: Eclat du Rhône, rood, Frankrijk

Info: De cantharel of hanenkam is een lichtgele tot oranje aangenaam geurende en kruidig smakende paddenstoel. Deze bijzondere paddenstoel geeft een heerlijke smaak aan sauzen en gerechten.

Bonbon van gerookte zalm

Menugang Hapje

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron www.vitaminezee.nl

Sterren

Ingrediënten

150 g gerookte zalm

50 g gerookte forelfilet

5 g kappertjes

bieslook

peper

garnering

50 g crème fraîche

bieslook

kappertjes

10 plakjes stokbrood

Bereiding

Maak 10 mooie plakjes zalm (ca 5 x 5 cm)

De rest van de zalm en forelfilet in kleine blokjes snijden.

Kappertjes en bieslook fijnsnijden en alles mengen en op smaak brengen met peper.

2 theelepeltjes van dit mengsel op het plakje zalm leggen en dichtvouwen.

Met de openkant op een stukje stokbrood leggen en garneren met de crème fraîche, bieslook en kappertjes.

Broodje roerei

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 petit pain wit
4 scharreleieren (M)
2 eetlepels halfvolle melk
versgemalen peper
zout
15 g boter
1 sjalot, gesnipperd
100 g gebraden kipfilet (snijvleeswaar)
6 zongedroogde tomaatjes uit olie (Bertolli), in stukjes
2 eetlepels fijn gesneden basilicum
25 g jonge bladsla

Bereiding

Bak de broodjes af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Klop de eieren los met de melk en peper en zout.
Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de sjalot 2 minuten op een hoog vuur.
Scheep de in dunne reepjes gesneden kipfilet en het eimengsel erdoor.
Bak al omscheppend op een halfhoog vuur totdat het ei net is gestold.
Scheep de gedroogde tomaatjes en het basilicum erdoor.
Snijd de broodjes open, verdeel de bladsla en het roerei erover en bestrooi met peper en zout.

Info: Eieren zijn een goede bron van zink, vitamine A, B, D en E en natuurlijk eiwit. Hiervan wordt 90 procent door het lichaam gebruikt. Ter vergelijking: met rundvlees is dat 67 procent en bij linzen 30 procent. Dus af en toe een eitje eten is een gezonde gewoonte.

Cabillaud à la flamande (Vlaamse kabeljauw)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 moten kabeljauw
1½ dl droge witte wijn
kervel
4 sjalotjes
zout
peper
50 g boter
1 citroen
bieslook
1 beschuit

Bereiding

Zet de oven op 170°C.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Was wat kervel en bieslook en hak ze fijn, ongeveer een eetlepel van elk.
Schil de citroen en snij ze in plakjes.
Beboter een ovenvaste schaal.
Leg hier de moten vis in.
Bestrooi met zout en peper en schenk de wijn erbij.
Leg er de schijfjes citroen, gehakte sjalot, gehakte kruiden en een stukje boter op.
Schuif de schaal in de oven en laat ze daar 20 minuten.
Leg de moten vis op een voorverwarmde schaal.
Geef de beschuïtkruiden bij het kookvocht, breng dit nog even aan de kook, meng goed en schenk de saus over de vis.
Serveer meteen.

Carottes à la forestière (worteltjes van de boswachtersvrouw)

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

Ingrediënten

½ kg nieuwe worteltjes

60 g boter

½ dl slagroom

nootmuskaat

bieslook

suiker

2½ dl bouillon

150 g champignons

zout

peper

kervel

Bereiding

Maak de worteltjes schoon, schrap ze en snij ze in dikke rondjes.

Smelt 30 g boter in een pan en voeg er de worteltjes bij, de bouillon, een theelepel suiker, wat nootmuskaat, zout en peper.

Laat zachtjes koken totdat het vocht bijna geheel verdampt is.

Was ondertussen wat kervel en bieslook, droog ze en hak beide fijn.

Maak de champignons schoon, snij ze in plakjes en bak ze in de rest van de boter op een niet te hoog vuur.

Als de champignons mooi klein zijn, kunt u ze heel laten.

Als de bouillon bijna geheel verdampt is, voeg dan de worteltjes en champignons en de slagroom.

Roer voorzichtig met een houten lepel alles door elkaar.

Laat dan nog 5 minuten op een zeer zacht vuur koken.

Doe alles over in een voorverwarmde dienschaal.

Bestrooi met bieslook en kervel en serveer.

Chinese roerbakshotel

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

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g varkensvlees van de schouder of bil

2 eetlepels zonnebloemolie

½ rode peper

100 g gesneden prei

100 g champignons

100 g sojascheuten

75 g gekookte mie

1 eetlepel donkere sojasaus

½ teentje knoflook

Bereiding

Maak de rode peper schoon, verwijder de zaadjes en snij 'm fijn.

Verhit een eetlepel olie in de wok.

Pel de knoflook, pers 'm uit en bak 'm gedurende 1 minuutje samen met de peper op de hoogste stand.

Snij het vlees in reepjes, voeg ze toe en laat 2 minuten meebakken.

Schep daarna het vlees uit de wok en houd het warm onder aluminiumfolie.

Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de champignons, sojascheuten en prei een 2-tal minuutjes.

Trek de mie uit elkaar en laat 'm 2 minuten meebakken.

Voeg het vlees toe zodra de mie warm is.

Verwarm nog even door en breng op smaak met sojasaus.

Serveertip: Garneer het gerecht met pinda's en blokjes tomaat.

Ciabatta met gebakken courgette en belegen kaas

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 voorgebakken ciabatta à 300 g
½ courgette, in plakjes
3 eetlepels groene pesto
peper
zout
2 takjes basilicum
4 plakken belegen kaas
2 eetlepels olijfolie traditioneel

Bereiding

Bak het brood volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Laat het brood afkoelen tot kamertemperatuur.
Verhit de olie en bak de courgetteplakjes aan beide kanten bruin.
Snijd het brood open en bestrijk de onderzijde van het brood met de pesto.
Verdeel de courgette erover, bestrooi met peper en zout naar smaak en dek het af met de kaas.
Bestrooi met de blaadjes basilicum en dek alles af met de bovenkant van het brood.
Snijd het brood in vieren en serveer direct.

Wijnadvies: Duc de Termes, rosé, Frankrijk

Clubsandwich met gerookte zalm

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 eetlepels mayohalf
2½ theelepel (grove) mosterd
8 sneetjes witbrood
4 sneetjes bruinbrood
¼ komkommer
100 g gerookte (wilde) zalm
versgemalen peper
½ bakje tuinkers
4 cocktailtomaten
2 hardgekookte scharreleieren
sierprikkers

Bereiding

Roer de mayohalf en de mosterd door elkaar.

Bestrijk de boterhammen aan één zijde met de mosterdmayohalf.

Schaaf de komkommer in plakjes, verdeel ze over 4 witte boterhammen, leg de zalm erop en bestrooi ze met peper.

Leg er een bruine boterham met de besmeerde zijde naar beneden op en strijk ook een beetje van de mosterdmayohalf op de andere zijde van de boterham.

Knip de tuinkers van het matje en verdeel deze erover.

Leg de in plakjes gesneden tomaat en ei erop en dek alles af met de rest van het brood.

Snijd de sandwiches schuin doormidden en prik ze vast met sierprikkers.

Info: Dubbeldikke reuzensandwiches zien er altijd superlekker uit, maar het is wat lastig om zo'n sandwich zo uit het vuistje te eten. Serveer ze dan ook altijd op een bord met mes en vork, dat gaat een stuk gemakkelijker en ze smaken er niet minder om.

Courgettes à la Jeanne Renard (courgettes van Han Vos)

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

Ingrediënten

400 g gehakt
500 g courgettes
1 teentje knoflook
100 g geraspte kaas
150 g plakken kaas
50 g boter
1 dikke ui
1 paprika
2 tomaten
1 ei
zout
peper
paprikapoeder

Bereiding

Schil de courgettes en verwijder de pitten.
Rasp de courgettes grof.
Schil de ui en hak fijn.
Maak de paprika schoon en snij in kleine stukjes.
Ontvel de tomaten.
Fruit de gesnipperde ui in de boter totdat ze kleur krijgen.
Voeg er dan het gehakt bij en bak het los en bruin.
Breng het met peper en zout op smaak.
Schil het teentje knoflook en snij het fijn.
Snij de tomaten in stukken.
Voeg deze samen met de knoflook, paprika en geraspte courgettes bij het vlees.
Zet het deksel op de pan en laat het mengsel 10 minuten sudderen.
Geef er paprikapoeder bij en de geraspte kaas.
Laat nog 5 minuten sudderen.
Klop dan het ei flink los met wat zout.
Haal de pan van het vuur en laat een beetje afkoelen.
Roer dan het ei door de massa.
Leg de compositie in een ingevette ovenschotel.
Beleg de bovenkant met plakken kaas en laat het even onder grill of in de oven van 220°C gratineren.

Couscoussalade sinaasappel en rode ui

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

Ingrediënten

300 g kalkoenfilet, in dunne repen
3 eetlepels olijfolie extra vierge
versgemalen peper
zout
150 g haricots verts
3 handsinaasappels
275 g couscous Marokkaans (Lassie)
100 g zwarte olijven zonder pit (Del Dia)
2 rode uien, in ringen
1 citroen, uitgeperst
4 eetlepels fijngehakte peterselie
3 eetlepels fijngehakte munt

Bereiding

Bestrijk de kalkoenfilet dun met olie en bestrooi met peper en zout.
Kook de haricots verts 7 minuten in water met zout en spoel ze af onder koud stromend water.
Verhit een grillpan en gril de kalkoen tot hij bruin en gaar is.
Schil de sinaasappels dik en snijd de partjes tussen de vliezen uit.
Vang het uitlekkende sap op.
Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de couscous met de kalkoen, de rest van de olie, de haricots verts, de sinaasappelpartjes, de olijven, de uien, het opgevangen sinaasappelsap, het citroensap, de peterselie en de munt door elkaar.
Breng de couscous op smaak met peper en zout.
Serveer de couscous lauwwarm.

Serveertip: Serveer bij deze couscoussalade eens een knoflookyoghurt gemaakt van 2 dl halfvolle yoghurt, 2 theelepels gemalen komijn, 1 theelepel gemalen koriander, peper en zout en 2 uitgeperste teentjes knoflook. Laat de yoghurt in minimaal 15 minuten op smaak komen.

Crêpes aux bananes (flensjes met bananen)

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

Ingrediënten

8 dunne flensjes

1 dl grand marnier

4 lange vingers

4 bananen

Bereiding

Breek de lange vingers in stukjes en doe ze samen met de grand marnier in een kommetje.

Roer het goed dooreen zodat alles gelijkmatig gedrenkt wordt.

Schil de bananen en snij ze in rondjes.

Wentel deze door de lange vingers.

Doe dit mengsel op de flensjes en rol ze op en leg ze zij aan zij in een flambeerpan.

Flambeer ze met de rest van de grand marnier.

Crêpes aux fraises (flensjes met aardbeien)

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

Ingrediënten

8 dunne flensjes

3 eetlepels suiker

150 g aardbeien

1 potje aardbeienjam

½ dl grand marnier

Bereiding

Maak de aardbeien schoon en snij ze doormidden.

Bestrijk de flensjes met een laag jam.

Rol ze op en leg ze op een serveerschaal.

Leg er de aardbeien bij en bestrooi met suiker en flambeer ze met de grand marnier.

Serveer direct.

Crêpes Georgette (flensje Georgette)

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

Ingrediënten

12 dunne flensjes
1 dl kirsch
50 g boter
1 ananas
100 g abrikozenjam
100 g suiker

Bereiding

Schil de ananas.
Snij in schijven en haal de harde kern eruit.
Snij de schijven in stukjes.
Doe deze in een kom, voeg er de jam en de kirsch bij.
Meng en laat een uur marineren.
Bak de flensjes.
Garneer ze met het mengsel.
Rol ze op en leg ze in een vuurvaste schaal.
Bestrooi met suiker en zet ze enkele minuten in een oven van 200° C.

Crêpes Menchikoff (flensjes Menchikoff)

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

Ingrediënten

8 dunne flensjes

50 g appelstroop

poedersuiker

1 ananas

50 g boter

Bereiding

Bak de flensjes en hou ze warm.

Schil de ananas en verwijder het hart.

Bewaar het sap dat uit de ananas loopt.

Snij de ananas in kleine stukjes.

Maak de stroop warm en verdun deze met het opgevangen sap.

Rol de flensjes op en leg ze in een beboterde pan.

Bestrooi met de stukjes ananas.

Giet de stroop er gelijkmatig overheen.

Bestrooi met poedersuiker.

Zet de schaal in een hete oven om te glaceren.

Serveer al dan niet met sabayonsaus.

Croquettes de pommes de terre (aardappelkroketten)

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

Ingrediënten

1 kg aardappels

1 ei

paneermeel

nootmuskaat

3 eierdooiers

bloem

zout

peper

Bereiding

Kook de aardappels gaar en stamp ze tot puree.

Laat ze iets afkoelen en voeg de dooiers toe.

Roer deze er goed onder.

Voeg zout en peper en nootmuskaat toe en al u wilt wat fijngehakte peterselie.

Spuut met een spuitzak met zeer grote gladde strengen aardappelpuree op een blad aluminiumfolie.

Snij de strengen op maat van de kroketten.

Wentel deze door de bloem, daarna door het losgeklopte ei en dan door paneermeel.

Zet ze koel weg tot gebruik.

Frituur ze in de friteuse op 175°C goudbruin en knapperig.

Endives à l'Ardennaise (witlof uit de Ardennen)

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

Ingrediënten

8 struikjes witlof
200 g gerookte ham
1 citroen
nootmuskaat
peterselie
200 g borstspek
120 g boter
5 dl bouillon
zout
peper

Bereiding

Snij het spek en de ham in blokjes.
Smelt 50 g boter in een pan, voeg de ham en spek toe en laat zachtjes bruin bakken.
Was en hak de peterselie fijn.
Maak de witlof schoon en steek de onderkant kegelvormig uit.
Leg de struikjes op het spek en de ham, en bestrooi met zout en peper.
Strooi er nog wat nootmuskaat over en schenk de bouillon erover.
Zet de deksel op de pan en laat 30 minuten zachtjes koken.
Laat ze dan uitlekken en leg ze op een voorverwarmde schaal.
Hou ze warm.
Laat dan op een hoog vuur het kookvocht voor de helft inkoken.
Voeg er dan, van het vuur af, de rest van de boter bij en klop deze er goed door.
Geef er wat citroensap bij en schenk de saus met het spek en ham over de witlof.
Strooi er gehakte peterselie over en serveer.

Endives sauce aurore (witlof met auroresaus)

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

Ingrediënten

8 struikjes witlof
2 eierdooiers
20 g boter
2 eetlepels tomatenketchup
zout
peper
5 dl béchamelsaus
100 g gerookt borstspek
oregano
125 g geraspte kaas

Bereiding

Breng een pan met water en zout aan de kook.
Maak de witlof schoon.
Snij de onderkant kegelvormig in en doe de struikjes in het kokende water.
Laat ze 20 minuten koken.
Laat ze zorgvuldig uitlekken.
Smelt 20 g boter.
Snij het spek in blokjes en bak het bruin in de hete boter.
Doe het spek bij de warme bechamelsaus, evenals de kaas, waarvan u wat achterhoudt voor garnering.
Voeg de tomatenpuree, oregano, zout en peper toe en roer goed zodat een mooie gladde saus ontstaat.
Klop de eierdooiers los en voeg ze, van het vuur af, bij de saus.
Klop ze er goed door.
Leg de witlof op de bodem van een ovenschaal, geef er de saus over en bestrooi met de achtergehouden geraspte kaas.
Zet de schaal onder de grill en laat even gratineren.
Serveer direct.

Engelse stew met aardappel en bacon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Engels	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl / Mevr. J. Lagrand uit Almere			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels boter of margarine
1 zak aardappeldobbeltsjes (450 g)
1 schaal hutspotgroenten (ca. 400 g)
1 dl melk
4 dikke plakken bakbacon (ca. 125 g)
zout
versgemalen peper

Bereiding

In hapjespan 1 eetlepel boter verhitten en aardappel en hutspotgroenten ca. 5 minuten bakken, regelmatig omscheppen.

Melk en ½ eetlepel boter toevoegen en wortelmengsel in ca. 7 minuten afgedekt zachtjes laten garen.

Intussen in koekenpan rest van boter verhitten en bakbacon in ca. 5 minuten goudbruin en gaar bakken, halverwege keren.

Wortelmengsel kort met stamper tot grove puree mengen.

Stew op smaak brengen met zout en peper.

Over twee borden verdelen en bakbacon erop leggen.

Escaloppa gorgonzola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl / Mevr. M. van Wezel uit Hellevoetsluis			Sterren	

Ingrediënten

4 varkenshaasjes
100 g boter
1½ eetlepel bloem
150 g gorgonzola
200 cc creme fraîche
200 cc droge witte wijn
1 rundvleesbouillonblokje
6 tenen knoflook
1 fijn gesnipperde ui
tijm
oregano
basilicum
peper
zout

Bereiding

Vlees met peper en zout gekruid zacht aanbakken in boter (niet gaar bakken).
Daarna uit de pan halen.
Knoflook en uitjes fruiten.
Bloem erbij doen (roux).
Wijn erbij doen en aan de kook brengen.
Gorgonzola en creme fraîche toevoegen en meekoken.
Alles op smaak brengen met bouillonblokje, tijm, oregano en basilicum.
Vlees in reepjes snijden en in de saus leggen, dit even laten pruttelen.

Serveren met: aardappelschijfjes met Italiaanse kruiden of pasta en ciabatta

Exotisch varkenshaasje

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

Ingrediënten

2 varkenshaasjes van 400 g elk
200 g varkensgehakt
1 eierdooier
2 sjalotten
2 eetlepels paneermeel
2 eetlepels kerriepoeder
3 bananen
100 g boter
4 dl verse room
1 eetlepel gembersiroop
½ bolletje gekonfijte gember
1 eetlepel vloeibare acaciahoning
vers gemalen peper
zout

Bereiding

Kneed het gehakt flink door met de eierdooier, gesnipperde sjalotten, paneermeel en breng op smaak met kerriepoeder.

Snijd de varkenshaasjes in de lengte open, maar laat beide helften aan één kant verbonden.

Vouw het vlees open en klop het plat met de hand tot een vrij rechte plak.

Leg het vlees tussen twee vellen plastic-folie en klop plat met een deegroller.

Verdeel de vulling gelijkmatig over het vlees en schik daarop in de lengte de gepelde banaan.

Vouw het vlees dicht over de vulling en bind op met keukengaren.

Laat het vlees in de boter 10 minuten aan alle kanten mooi kleuren, kruid met peper en zout en schik het vervolgens met de braadboter in een braadslee en schuif in de op 225°C voorverhitte oven.

Laat ongeveer 30 minuten bakken tot alles mooi gaar is.

Neem het vlees uit de braadslee en hou warm.

Giet het braadvet af en blus de braadbodem met een scheutje water of bouillon.

Giet af in een pannetje, voeg de derde in plakjes gesneden banaan toe, laat even stoven en giet er dan de room en honing, gembersiroop en kleingesneden gekonfijte gember bij.

Laat op hoog vuur indikken.

Snij het vlees in plakken, schik het op warme borden en overgiet met de romige banaansaus.

Serveer met rijst.

Fenouil à la Grêcque (venkel op z'n Grieks)

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

Ingrediënten

2 venkelknollen
6 tomaten
1 citroen
1 teentje knoflook
koriander
2 uien
1½ dl olijfolie
1 dl droge witte wijn
1 bouquet garni
zout
peper

Bereiding

Schil en hak de uien fijn.
Schil de knoflook en stamp hem fijn.
Pers de citroen uit.
Pel en ontpit de tomaten.
Pers er het vocht uit en hak ze in stukjes.
Verwarm de olie in een pan en laat de uien zachtjes stoven met de deksel op de pan, zonder dat ze kleur krijgen.
Voeg de tomaten, bouquet garni, wat korianderzaadjes, knoflook witte wijn en citroensap toe.
Breng op smaak met peper en zout en laat 15 minuten zachtjes koken.
Maak intussen de venkelknollen schoon en snij ze in vieren.
Snij ze dan in reepjes.
Blancheer de venkel 3 minuten in kokend water.
Spoel af onder de koude kraan.
Doe de venkel in de saus.
Geef er wat water bij en laat nog 30 minuten koken.
Haal er dan met een schuimspaan de venkel uit.
Laat de saus wat inkoken.
Passeer ze door een zeef.
Doe de venkel op een schaal en schenk er de saus over.
Laat afkoelen in de koelkast.
Serveer koel.

Fenouil gratiné (gegratineerde venkel)

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

Ingrediënten

8 venkelknollen
100 g geraspte kaas
zout
peper
2 eetlepels azijn
½ l béchamelsaus
70 g boter
1 ui
50 g bloem
1 eierdooier

Bereiding

Meng de bloem met 6 eetlepels koud water.
Voeg de azijn erbij en 20 g zout.
Roer goed dooreen en schenk er dan 2 l water bij.
Breng aan de kook.
Maak de venkelknollen schoon en laat ze gedurende 40 minuten zachtjes koken.
Voeg van het vuur af de dooier bij de saus en $\frac{3}{4}$ van de geraspte kaas.
Meng goed.
Smeer een ovenschaal ruim in met boter.
Laat de knollen goed uitlekken en leg ze in de schaal.
Geef er de aangemaakte saus over.
Smelt de rest van de boter en schenk ze over heel de schaal.
Bestrooi met de rest van de kaas en laat gedurende 15 minuten de schaal gratineren in een oven van 200° C.
Serveer in de ovenschaal.

Fèves au gratin (gegratineerde tuinbonen)

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

Ingrediënten

1½ kg tuinbonen

½ l béchamelsaus

100 g geraspte kaas

30 g boter

Bereiding

Dop de bonen en verwijder de harde schil.

Breng 1 l water aan de kook en kook hierin de bonen 45 minuten.

Smeer een ovenschaal in met 10 g boter.

Giet de bonen af en voeg ze bij de bechamelsaus.

Meng het ven en schenk in de schaal.

Maak de bovenkant met een mes glad.

Bestrooi met de kaas en leg er kleine blokjes boter op.

Zet gedurende 15 minuten in een oven van 200° C.

Serveer in de ovenschaal.

Flan au broccoli (broccoliflan)

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

Ingrediënten

500 g broccoli

2 eieren

zout

peper

½ dl room

25 g boter

nootmuskaat

Bereiding

Was de broccoli.

Haal eventueel de stengels van het bovenste laagje af.

Stoom de broccoli gaar in een stoompan boven het water.

Laat ze uitlekken en pureer ze in de mixer samen met zout,peper, room, eieren en nootmuskaat.

Beboter vuurvaste bakjes en verdeel de flan hierover.

Zet ze in een pan met heet water in een oven van 160°C.

Laat ze in een uur gaar worden.

Laat ze buiten het waterbad tien minuten rusten en stort ze dan op een serveerschaal.

Focaccia met runderrookvlees en salade

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 focacciabrood
150 g eiersalade
1 bosuitje, in ragdunne ringetjes
100 g cherrytomaatjes, in vieren
peper
zout
8 plakjes runderrookvlees

Bereiding

Bak het brood af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Scheep de eiersalade met het bosuitje en de cherrytomaatjes door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
Snijd het brood in vieren en snijd de stukken open.
Beleg de onderzijde met het runderrookvlees.
Scheep de salade erop en sluit de broodjes.
Serveer direct.

Info: Rookvlees is een mager broodbeleg met een lekkere smaak die goed combineert met ei en tomaat. Dit heerlijke broodje smaakt prima als lunch, maar op de zaterdagavond is dit broodje - samen met een lekkere tomatensoep - een heerlijke maaltijd!

Fruitvla met stukjes peer en aardbei

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 rijpe peer

1 eetlepel versgeperst limoensap

125 g aardbeien

2 eetlepels amandelschaafsel (Dr. Oetker)

6 dl Fruitvla appel-peer

Bereiding

Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de parten in stukjes.

Druppel er het limoensap over.

Maak de aardbeien schoon en halveer ze.

Schep ze door de peerstukjes.

Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan lichtbruin.

Verdeel de vla over 4 hoge glazen en schep het fruit erop.

Bestrooi met het amandelschaafsel.

Garnalen-ei salade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl / Mevr. Marjola Lapre uit Blerick			Sterren	

Ingrediënten

8 hardgekookte eieren
300 g garnalen
4 eetlepels mayonaise
3 eetlepels slagroom
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels verse bieslook
1 fijngesneden sjalotje
peper
zout
50 g rucola
20 kerstomaatjes
1 citroen in plakjes gesneden

Bereiding

Pel de eieren en hak ze fijn.
Roer de mayonaise glad met de room
Voeg hieraan de bieslook, sjalot en citroensap toe en breng het geheel op smaak met peper en zout.
Meng vervolgens de garnalen en de gehakte eieren en voeg de mayonaisesaus er aan toe.
Meng de salade door elkaar en voeg indien nodig peper en zout naar smaak toe.
Serveer de garnalen-eieresalade met rucola en garneer met kerstomaatjes en plakjes citroen.
Serveer de salade in een uitgeholde ananas of meloen voor een feestelijk tintje.

Garniture à la beauharnais (garnituur beauharnais)

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

Ingrediënten

12 kleine artisjokbodems

1 bosje dragon

2 dl bearnaisesaus

1 truffel

400 g aardappels

Bereiding

Bereid van de aardappels pommes noisettes.

Steek ze hiertoe uit met een parisiennesteker, kook ze twee minuten en bak ze dan in boter bruin.

Haal de blaadjes van de dragon.

Was ze en hak ze tot puree.

Voeg deze toe aan de bearnaisesaus.

Warm de artisjokbodems op.

Vul deze met bearnaisesaus.

Saustip: braadvocht afgeblust met madera en kalfsbouillon

Serveertip: gebruik de garnituur bij klein vlees

Garniture à la Berny (garnituur Berny)

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

Ingrediënten

kastanjepuree

4 gebakken deegbakjes

boter

1 truffel

8 aardappelkroketten Berny

Bereiding

Werk wat boter door de kastanjepuree.

Zorg dat deze goed warm is.

Leg in elk deegbakje een bergje kastanjepuree en leg hierop een schijfje truffel.

Saustip: pepersaus

Serveertip: gebruik deze garnituur bij wild, gemarineerd vlees

Gerookte paling in korstdeeg

Menugang Hapje

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.vitaminezee.nl

Sterren

Ingrediënten

150 g paling

1 eiwit

2 eetlepels crème fraîche

3 plakjes korstdeeg

1 eigeel

sesamzaadjes

Bereiding

Korstdeeg uit de diepvries halen en laten ontdooien.

Paling in stukjes van 2 cm snijden en in keukenmachine fijndraaien met het eiwit.

Uit de machine halen en crème fraîche erdoor spatelen.

Palingmengsel in een spuitzak doen en op het deeg spuiten.

Deeg dubbelvouwen en besmeren met eigeel gemengd met een beetje water.

½ uur in de vriezer laten opstijven.

Nog één keer met eigeel besmeren en bestrooien met sesamzaadjes.

Korstdeegplakjes in 4 à 5 stukjes snijden en afbakken in een oven op 200 C tot ze goudbruin zijn.

Gerookte zalm met kwartelei en zalmkaviaar

Menugang Hapje

Keuken -

Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis

Type -

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 afgebakken stokbrood

150 g gerookte zalm

3 hardgekokte kwarteleitjes

boter

sla, gewassen en gedroogd

zalmkaviaar

kervel

Bereiding

Snij het stokbrood in 10 dunne plakjes.

Besmeer met boter.

Leg hierop de plakjes zalm.

Leg op de plakjes zalm een kwart kwartelei, wat zalmkaviaar.

Garneren met kervel.

Griesmeelpudding met pruimencompote

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.c1000.nl / Mevr. Marjola Lapre uit Blerick

Sterren

Ingrediënten

100 g tarwe griesmeel

1 l melk

¼ citroenschil

75 g suiker

10 g margarine

5 dl water

250 g gewelde pruimen

20 g maizena

60 g suiker

Bereiding

Breng de melk met de citroenschil langzaam aan de kook.

Meng de griesmeel met 75 g suiker.

Strooi het mengsel al roerende in de kokende melk.

Laat het geheel circa 3 minuten onder af en toe roeren, zachtjes doorkoken.

Verwijder de citroenschil, en voeg de boter toe.

Spoel een puddingvorm om met koud water en giet de pudding in de vorm.

Laat de pudding 3 uur afkoelen.

Breng water aan de kook.

Voeg de pruimen toe en laat het geheel 10 minuten zachtjes doorkoken.

Meng de maizena en 60 gr suiker met wat koud water en roer het door het pruimenmengsel.

Laat de compote afkoelen.

Stort de pudding op een plat bord.

Serveer de pudding met de pruimencompote.

In jasmijnthee gestoomde zeebaars

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

Ingrediënten

50 g jasmijn-theeblaadjes
4 lente uitjes
50 g verse gember
1 dl visbouillon
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel sambal
1 theelepel suiker
600 g zeebaars
1 eetlepel olie
1 eetlepel sesamolie
1 theelepel sesamzaaijes
1 eetlepel aardappelzetmeel aangemaakt met water

Bereiding

Doe in de stoommanden bakpapier.
In de pan een laagje water.
Eerste stoommand op het bakpapier de thee; de groene bladeren van de lente-ui en 7/8 van de gember.
Sluit deksel af en laat ± 10 minuten stomen zodat alles lekker gaat geuren.
Hier bovenop de zeebaars met 2 dunne reepjes lente-ui en laat 7 à 8 minuten stomen.
Olie in wok verwarmen, sesamzaad en sambal fruiten.
Afblussen met sojasaus en visbouillon.
Reepjes gember, suiker en lente-ui toevoegen en aan de kook brengen.
De aardappelzetmeel erdoor roeren en afmaken met sesamolie.
Serveren met gewokte groenten en rijst.

Indische kalkoenschnitzel met ananas en bosui

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Gevogelte
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 winterwortel
3 eetlepels wokolie
2 uien, in dunne ringen
4 kalkoenschnitzels
1 blikje ananasschijven à 4 stuks, in stukjes
1 kuipje Boemboe voor ayam smoor (Conimex)
3 bosuitjes, in ringetjes

Bereiding

Schil de wortel met een dunschiller en schaaf hem in dunne plakjes.
Verhit de olie en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Bak de schnitzels tussen de uien aan beide kanten bruin.
Voeg 2 dl heet water en de boemboe toe en roer alles goed om.
Laat het gerecht 10 minuten sudderen.
Schep aan het einde van de kooktijd de ananas en de bosui erdoor en warm alles kort door.
Verdeel de wortel over de bodem van een schaal, leg de schnitzels erop en verdeel de saus erover.
Lekker met (pandan)rijst en roergebakken boontjes.

Wijnadvies: Sacred Hill, rosé, Australië

Italiaans zomersalade

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

Ingrediënten

1 kleine komkommer
4 tomaten, middelgroot
1 groene (of gele) paprika
2 uien, middelgroot
1 blikje maïs
300 g servelaatworst of salami
2 eetlepels azijn
5 eetlepels olijfolie
2 eetlepels tomatenketchup
1 eetlepel curry
1 eetlepel bruine suiker
1 eetlepel oregano
verse knoflook of knoflookpoeder (naar smaak)
paprikapoeder
zout
peper
geraspte oude kaas

Bereiding

Laat de maïs uitlekken.
Snij de komkommer, de paprika en de worst in kleine blokjes.
Snij de uien in halve ringen of kleine stukjes.
Snij de tomaten in vieren, haal de harde stukjes eruit en snij ze verder ook in kleine blokjes.
Meng deze ingrediënten in een schaal.
Roer een saus van de ingrediënten die genoemd zijn.
Proef en voeg eventueel nog iets naar eigen smaak toe.
Serveer deze saus apart bij de salade.
Dien de salade op in een plat bord, giet er saus over en bestrooi de salade tenslotte met de geraspte kaas.

Kampioentje tonijnsalade

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 kampioentjes
4 blaadjes kropsla
1 blikje John West Tonijn op water
125 g cherrytomaatjes
1 sjalot, gesnipperd
10 zwarte olijven (Del Dia)
2 zoetzure augurken
versgemalen peper
2 eetlepels mayohalf

Bereiding

Bak de broodjes af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Was de sla en dep de blaadjes droog.
Laat de tonijn uitlekken en haal de stukjes los.
Was de tomaatjes en snijd ze in vieren.
Schep de tonijn met de tomaatjes, de sjalot, de olijven, de fijngehakte augurken en peper door elkaar.
Snijd de broodjes open en bestrijk ze met de mayohalf.
Leg er een slablaadje op en verdeel de salade erover.
Serveer direct.

Info: Kampioentjes zijn kleine afbakbroodjes met zaadjes en vezels. U kunt de salade gemakkelijk een halve dag van tevoren maken. Bewaar hem dan tot gebruik, afgedekt met huishoudfolie, in de koelkast. Hij wordt er alleen maar lekkerder op.

Kibbeling met kerrie-kokossaus

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

Ingrediënten

½ dl halfvolle yoghurt
3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels ananasnectar
1 eetlepel kerriepoeder
3 eetlepels gemalen kokos
peper
zout
450 g kibbeling

Bereiding

Klop een sausje van de yoghurt, de mayonaise, de nectar, het kerriepoeder, de kokos en peper en zout naar smaak.

Verdeel de kibbeling over een met een bakmatje bekleed bakblik en verwarm ze in ± 10 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).

Serveer de kibbeling met de saus.

Lekker met een tomatensalade en dikke frieten.

Wijnadvies: Echo Falls, wit, USA

Kipdrumsticks met couscous

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

Ingrediënten

8 kip drumsticks
½ eetlepel gemalen geelwortel (kurkuma)
1 eetlepel gemalen komijn (djinten)
1 eetlepel gemalen koriander (ketoembar)
peper
zout
4 eetlepels olijfolie traditioneel
500 g vleestomaten, in stukken
1 pak couscous Marokkaans gekruid (Lassie)
75 g knoflookolijven (Epifine)
2 eetlepels verse koriander, fijngesneden

Bereiding

Wrijf de drumsticks in met de helft van de specerijen en peper en zout naar smaak.
Bak ze in de hete olie rondom bruin.
Voeg de tomaten en de rest van de specerijen toe en bak alles al omscheppend 5 minuten.
Voeg 1 dl heet water en peper en zout naar smaak toe en braad de kip in ± 25 minuten gaar.
Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Scheep de olijven door de kip.
Doe de couscous in een schaal en verdeel de drumsticks met de saus erover.
Bestrooi met de koriander.
Lekker met een groene salade met munt.

Wijnadvies: Côtes du Ventoux (licht gekoeld ongeveer 14-16 C), Frankrijk

Kippakketje

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

Ingrediënten

4 enkele kipfilets
2 eetlepels (grove) mosterd
versgemalen peper
8 plakjes Streaky Bacon
20 g boter
1½ eetlepel olijfolie traditioneel
½ dl Tropische vruchtendrank
1 dl kippenbouillon (van een tablet)
1 dl Room Culinair

Bereiding

Bestrijk de kipfilets met de mosterd en bestrooi ze met peper naar smaak.
Omwikkel elke kipfilet met 2 plakjes bacon en steek ze vast met cocktailprikkers.
Verhit de boter met de olie in een braadpan en bak de pakketjes rondom bruin.
Schenk het sap langs de rand van de pan bij het bakvet en voeg de bouillon toe.
Stoof de kip in ± 7 minuten gaar.
Neem de kip uit de pan en houd hem warm.
Voeg de room aan het bakvet toe.
Kook de saus op een hoog vuur iets in.
Serveer de kip in plakjes gesneden met de saus.
Lekker met gekookte aardappelen en roergebakken peultjes met paprika.

Wijnadvies: Douglas Green, Chardonnay/Colombard, wit, Zuid-Afrika

Knapperig broodje met Hollandse salade

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 voorgebakken pistolets
4 eetlepels mayohalf
4 blaadjes kropsla
4 plakken boeren achterham
8 volle eetlepels Bieze Hollandse rauwkost
½ bakje tuinkers

Bereiding

Bak de broodjes af volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat ze iets afkoelen.
Snijd de broodjes open en bestrijk beide kanten met de mayohalf.
Beleg ze met de ham en de sla.
Verdeel er de salade over en knip de tuinkers erboven van het matje.
Sluit de broodjes en serveer ze direct.

Info: Met dit knapperige, lekker belegde pistoletje eet u een heerlijke slanke lunch!

Koteletten met spinaziesalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Boodschappen 2-2002

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 gedroogde abrikozen
250 g verse spinazie
100 g geitenkaas
circa 2 eetlepels dikke yoghurt
8 eetlepels olijfolie
2 eetlepels balsamicoazijn
50 g ongezouten pecannoten of walnoten
50 g boter
4 varkens- of kalfskoteletten
zout
versgemalen peper

Bereiding

Wel de abrikozen enkele uren in water of gebruik voorgewelde abrikozen.
Was en droog de spinazie in de slacentrifuge.
Prak de geitenkaas.
Roer de yoghurt door de geitenkaas.
Vul de abrikozen met dit mengsel.
Maak een vinaigrette door olijfolie en azijn door elkaar te roeren.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de koteletten circa 8 minuten per kant op een niet te hoog vuur.
Het vlees moet net gaar zijn.
Bestrooi het vlees met zout en peper.
Verdeel de spinazieblaadjes over de borden.
Besprenkel de blaadjes met de vinaigrette.
Leg op elk bord drie gevulde abrikozen.
Bestrooi de salade ten slotte met de noten.
Serveer deze salade apart van de koteletten.
Geef er eventueel gekookte rijst bij.

Tip: • Deze salade kan ook als voorgerecht worden gegeten.

Tip: • Koop, indien verkrijgbaar, eens wilde spinazie in plaats van gewone spinazie. Snij de harde stelen van de blaadjes. Reken op circa 100 g wilde spinazie per persoon.

Wijnadvies: Een droge, sappige Chardonnay uit de verschillende nieuwe wijnlanden. Een witte Mâcon of de Cépage Chardonnay (9-11°C).

Lasagne van zeewolf

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

Ingrediënten

600 g zeewolf
7 lasagnebladeren
1 kg gewassen spinazie
300 g tomaat, gewassen en in plakjes
50 g boter
1 ui gesnipperd
60 g bloem
2½ dl melk
2½ dl water
100 g geraspte kaas
olie
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Water met zout aan de kook brengen en zeewolf zachtjes garen (± 8 minuten op ± 90°C)
Olie verwarmen en spinazie + halve ui wokken; op smaak brengen met peper, zout en nootmuskaat.
Boter smelten, ½ ui mee fruiten, bloem toevoegen en garen.
Visbouillon en melk toevoegen en klontvrij roeren.
± 5 minuten zachtjes uitkoken en op smaak brengen.
Vis graatvrij maken.
Lasagnebladen op de bodem van de schaal.
Hierop spinazie, vis tomaat; hierop lasagnebladen.
Nogmaals 2 x garnituur opleggen.
Als laatste de bechamel en bestrooien met kaas.
Afbakken in voorverwarmde oven van 180°C ± 20 minuten.

Lekkere zomersesalade

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl / Mevr. Yuri van der Heijden uit Son en Breugel

Sterren

Ingrediënten

salade

1½ komkommer

3 kleine worteltjes

2 tomaten

100 g blokjes kaas

1¼ krop sla

3 augurken

3¼ blik mais

1¼ blik tonijn in olie

saus

1½ theelepel mayonaise

2 eetlepels chili saus

Bereiding

Snijd alles in kleine stukjes behalve de tonijn en de mais.

Doe alles in een grote kom en meng het door elkaar.

Maak als laatste de saus, eerst de mayonaise en dan de chili saus.

Serveer het met lekkere stokbroodjes met kruidenboter.

Maaltijdsalade met avocado en feta

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
4 zoete uien, in parten
4 teentjes knoflook, gehalveerd
2 theelepels verse tijmblaadjes
1 theelepel lichte basterdsuiker
3 eetlepels (balsamico)azijn
peper
zout
1 avocado, in dunne partjes
2 eetlepels vers geperst citroensap
200 g Bonte salade
200 g feta, grof verkruid

Bereiding

Verhit de olie en fruit hierin de uien, het knoflook en de tijm ongeveer 5 minuten.
Voeg de suiker en de azijn toe en laat alles met een deksel op de pan 15 minuten zachtjes stoven.
Scheep het mengsel regelmatig om.
Breng het uimengsel op smaak met peper en zout.
Scheep de avocado en het citroensap door elkaar.
Verdeel de bonte salade, het uimengsel, de avocadopartjes en de feta over 4 borden.
Lekker met meergranenstokbrood.

Info: Veel mensen denken dat je dik wordt van avocado's. Maar eigenlijk is het een gezonde groente met enkelvoudige vetten die goed zijn voor uw hart. Avocado zit vol kalium en vitamine A, B, C en D. De natuurlijke oliën en vitamine A zijn goed voor uw huid.

Maaltijdsalade met garnalen

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

Ingrediënten

300 g partygarnalen
2 teentjes knoflook, gepeld
2 limoenen, uitgeperst
1 eetlepel wokolie
2 eetlepels verse koriander, fijngesneden
peper
4 eetlepels mayohalf
2 eetlepels volle yoghurt
zout
2 kroppen little gem
½ komkommer, in dunne plakjes
300 g cocktailtomaten, in partjes

Bereiding

Spoel de garnalen onder koud stromend water en verwijder de staartjes.
Dep de garnalen droog met keukenpapier en pers 1 teentje knoflook erboven uit.
Scheep er de helft van het limoensap, de olie, de koriander en peper naar smaak door en laat de garnalen ± 30 minuten marineren.
Pers de rest van de knoflook boven de rest van het limoensap uit en roer er de mayohalf, de yoghurt en peper en zout naar smaak door.
Haal de blaadjes sla los en was ze, droog ze in een slacentrifuge en schep ze met de komkommer, de tomaten en de yoghurtdressing door elkaar.
Verdeel de salade over 4 borden en schep de garnalen erop.
Lekker met stokbrood.

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

Info: Garnalen zitten vol gezonde stoffen uit de zee. Van calcium voor onze botten en jodium voor de schildklier tot selenium dat ons beschermt tegen ziektes.

Maaltijdsalade met paddenstoelen en ham

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

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie traditioneel
100 g rauwe ham
250 g kastanjechampignons
200 g gemengde paddenstoelen
1 teentje knoflook, gepeld
4 scharreleieren
1 zak familiesla à 400 g
2 eetlepels bieslook, fijngeknipt
1½ dl Salata Komkommer-bieslook (Remia)

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan en bak de hamreepjes knapperig uit.
Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Borstel de paddenstoelen schoon, snijd de champignons in vieren en de gemengde paddenstoelen in niet te kleine stukken.
Bak ze met de uitgeperste knoflook in het bakvet bruin.
Kook de eieren 7 minuten in ruim water.
Laat ze schrikken onder koud stromend water, pel en halveer ze.
Scheep de sla met de dressing door elkaar.
Verdeel hem over de borden en schep er de paddenstoelen over.
Leg de ham en de eieren erop en bestrooi met het bieslook.
Lekker met warm stokbrood.

Wijnadvies: Buzet, rosé, Frankrijk

Macaronisalade 2

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak macaroni (450 g)
5 augurkjes
100 g salami plakjes of een stukjes
blikje mandarijntjes
100 g kaas
4 eieren
2 tomaten ontpit en ontveld

voor de saus

1 eetlepel olijfolie
5 eetlepels mayonaise
5 eetlepels yoghurt
peper
zout
2 theelepels kerriepoeder
1 theelepel mosterd

Bereiding

Kook de macaroni, en laat deze afkoelen.
Kook de eieren, laat ze afkoelen.
Snijd augurkjes, salami, kaas, eieren en tomaten in stukjes.
Meng de ingrediënten door de macaroni.
Meng de ingrediënten voor het sausje en schep dit vlak voor het opdienen erdoor.

Mexicaanse gehaktschotel

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
400 g rundergehakt
1 rode paprika, in stukjes
250 g champignons, in plakjes
1 zakje taco seasoningmix (Casa Fiesta)
100 g Slankie geraspte kaas

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 3 minuten.
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin en rul.
Bak de paprika 3 minuten mee en schep de champignons erdoor.
Bak alles nog 3 minuten.
Voeg de tacokruiden en 2 dl water toe en laat alles 15 minuten zachtjes pruttelen.
Doe het gerecht over in een ovenschaal en verdeel de kaas erover.
Laat de kaas onder een hete grill smelten.
Lekker met tortilla's en een frisse salade.

Wijnadvies: Tanguero, Malbec, rood, Argentinië

Oseille à la crème (zuring met room)

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

Ingrediënten

1 kg zuring
1 dl slagroom
50 g boter
zout
peper

Bereiding

Was de zuring goed en haal d centrale nerf eruit.
Doe 2 l water in een grote pan en breng aan de kook.
Laat hierin de zuring 5 minuten koken.
Laat uitlekken.
Smelt de boter in een pan en voeg de zuring toe en laat op een klein vuur 15 minuten zachtjes koken.
Roer de zuring goed door.
Bestrooi met peper en zout.
Haal dan de pan van het vuur en werk de room door de zuring.
Zet de pan terug op het vuur en laat niet weer koken.
Schenk in een voorverwarmde dienschaal en serveer.

Oseille en gratin (gegratineerde zuring)

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

Ingrediënten

1 kg zuring
50 g boter
60 g geraspte kaas
250 g aardappels
250 g spinazie
1 dl slagroom
zout
peper

Bereiding

Was de aardappels.
Kook ze in water met zout gedurende 25 minuten.
Was de zuring en spinazie goed.
Breng een grote pan met water en zout aan de kook.
Kook de zuring en spinazie gedurende 15 minuten.
Laat goed uitlekken en hak tot een puree.
Als de aardappel klaar zijn, giet ze af en zet ze even in een hete oven om uit te drogen.
Schil ze dan en snij ze in dikke schijven.
Smeer een ovenschaal ruim in met boter, leg daar een laag aardappels in.
Bedek deze met een laag groentepuree, geef er wat slagroom over, behoorlijk zout en peper, bestrooi met er geraspte kaas over en begin opnieuw.
Eindig met geraspte kaas.
Smelt de rest van de boter en verdeel deze over de schaal.
Zet de schaal 15 minuten in een oven van 200° C om te gratineren.
Serveer het gerecht in de ovenschotel.

Parijse worstenbroodjes met een dipsausje van mierikswortel en ketchup

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel olie
4 dunne varkensworsten
1 eetlepel graanmosterd
1 eierdooier
een snuifje zout
4 eetlepels ketchup
4 theelepels fijngeraspte mierikswortel (of kant-en-klare pasta)
2 takjes rozemarijn
1 blik vers croissantdeeg van 240 g
1dl ice-tea green

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kleur de worstjes aan in de pan.
Haal het deeg uit de verpakking en scheur het langs de geperforeerde lijn los.
Zo bekom je verschillende driehoekjes.
Bestrijk het midden van de deegvelletjes met wat mosterd en schik de worstjes tegen een zijde aan.
Haal de blaadjes van de takjes rozemarijn en hak ze fijn.
Strooi ze over de worstjes.
Rol het deeg dicht en schik het deeg op een ovenplaat.
Doreer de bovenzijde met wat eierdooier en zet 10 tot 12 minuten in de oven.
Meng intussen de mierikswortel en de ice-tea door de ketchup.
Breng op smaak met zout.
Schik de worstenbroodjes in een grote schaal met in het midden een potje saus.
Serveer warm.

Pasta met tomaten en courgette

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie traditioneel
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 courgette, in blokjes
500 g tomaten, in stukjes
½ eetlepel tijmblaadjes
1 eetlepel gedroogde oregano
peper
zout
1 dl droge witte wijn
1 blikje tomatenpuree à 70 g
350 g pasta (bijv. fusilli)
2 pakjes Valess Filets mediterrain
2 eetlepels verse basilicum, in reepjes

Bereiding

Verhit de helft van de olie in een braadpan en fruit de ui met de knoflook 5 minuten op een halfhoog vuur.
Bak de courgette 3 minuten mee en voeg de tomatenblokjes met vocht, de tijm, de oregano, peper en zout, de wijn en de tomatenpuree toe.
Stoof de groenten in ± 10 minuten gaar.
Kook de pasta in water met zout beetgaar.
Bak de Valess in de rest van de olie bruin.
Serveer de pasta met de groenten en de Valess.
Bestrooi met de basilicum.

Wijnadvies: Jean Balmont Chardonnay, wit, Frankrijk

Pitabroodje met beenhamsalade, avocado en rucola

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 pitabroodjes
1 avocado
½ zakje rucola
200 g salade beenham (Johma)
2 eetlepels pijnboompitten, geroosterd

Bereiding

Bak de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking af en laat ze iets afkoelen.
Halveer de avocado, wip de pit eruit en trek de schil eraf.
Snijd het vruchtvlees in parten.
Snijd de broodjes open en verdeel de rucola, de salade en de avocado erover en bestrooi met de pijnboompitten.
Serveer de broodjes direct.

Wijnadvies: Kaapse Vreugd, rosé, Zuid-Afrika

Pittig gepaneerde scholfilets

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

Ingrediënten

4 gefileerde schollen (ca. 250 g elk)
2 eetlepels sambal oelek
2 eetlepels citroensap
1 ei
paneermeel
2 eetlepels slaolie
25 g boter
4 partjes limoen (of citroen)
4 toefjes peterselie

Bereiding

Spoel de scholfilets af onder de koude kraan, dep ze droog en leg ze op een bord.
Bestrijk de scholfilets met de sambal en besprenkel ze met het citroensap.
Laat ze een kwartiertje in de koelkast staan.
Klop het ei los met een beetje water.
Haal de visfilets één voor één door het losgeklopte ei en daarna door het paneermeel, zodat ze helemaal mee bedekt zijn.
Leg de 'gepaneerde' scholfilets naast elkaar op een bord.
Bewaar ze tot gebruik in de koelkast.
Verhit de slaolie met de boter in 2 ruime koekenpannen (liefst met anti-aanbaklaag) en bak hierin de scholfilets aan beide kanten bruin en gaar (4-6 minuten, afhankelijk van de dikte van de filets).
Leg de filets op warme borden en garneer ze met de partjes limoen en peterselie.
Lekker met rijstsalade.

Pittige lamsstoof met aardappelpuree

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
350 g lamsshoarma
1 winterwortel, in dunne plakjes
3 paprika's (rood, geel en groen), in stukjes
250 g champignons, in plakjes
1 dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)
1 blikje tomatenpuree à 70 g
tabasco
peper
zout
4 dl melk
1 zakje aardappelpuree (Maggi, pakje à 2 zakjes)

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui 5 minuten op een halfhoog vuur.
Bak het vlees al omscheppend 3 minuten op een hoog vuur mee.
Voeg de wortel en de paprika toe en bak alles 5 minuten.
Schep de champignons, de bouillon, de tomatenpuree en tabasco, peper en zout naar smaak toe en laat het gerecht 15 minuten zachtjes sudderen.
Breng intussen de melk met 3 dl water en peper en zout naar smaak aan de kook.
Roer er de pureepoeder door en serveer met de lamsstoof.
Lekker met tuinerwtjes.

Pommes de terre à l'Anglaise (aardappels op z'n Engels)

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

Ingrediënten

750 g aardappels

Bereiding

Schil de aardappels en snij ze in evengrote langwerpige vormen, zoals grote teentjes knoflook.

Breng gezouten water aan de kook.

Hang hierboven een zeef met de aardappels.

Sluit de pan goed af en laat gedurende 35 minuten stomen.

Pommes de terre à la Bercy (aardappels Berny)

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

Ingrediënten

750 g aardappels
50 g geschaafde amandelen
paneermeel
50 g boter
1 eetlepel truffelschillen
3 eieren
bloem
nootmuskaat
zout
peper

Bereiding

Schil de aardappels, was ze, snij ze in vieren.
Kook de aardappels in weinig water in 20 minuten gaar.
Hak ondertussen een flinke eetlepel amandelen fijn, evenals de truffelschillen.
Als de aardappels gaar zijn maken we er een puree van.
Voeg de boter bij de puree.
Voeg peper en nootmuskaat toe en laat op het vuur wat indrogen onder voortdurend roeren met een houten lepel.
Laat daarna de puree een beetje afkoelen.
Breek 2 eieren, bewaar de witten en voeg een dooier bij de puree.
Roer hem erdoor en dan de volgende dooier.
Voeg de truffelschillen en gehakte amandelen toe.
Meng goed om een homogene massa te verkrijgen en laat verder afkoelen.
Breek het laatste ei in een bord en de twee witten erbij en een beetje olie en wat water en klop ze goed los.
Doe in een ander bord de rest van de amandelen gemengd met een gelijke hoeveelheid paneermeel.
Strooi wat bloem op tafel, maak hierin balletjes van de puree.
Rol eerst door het ei en dan door het paneermeel met amandelen.
Bak de aardappels in een friteuse van 175°C mooi bruin.

Pommes de terre à la crème (aardappels met room)

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

Ingrediënten

750 g aardappels

¼ l slagroom

zout

peper

¼ l melk

45 g boter

nootmuskaat

Bereiding

Was de aardappels goed, mar schil ze niet.

Zet ze op met weing water en breng aan de kook.

Kook ze in ongeveer 20 minuten gaar.

Giet ze af, schil ze en snij in niet te dunne schijven.

Breng de melk met zout en peper aan de kook.

Leg hierin de aardappels en voeg deslagroom en nootmuskaat toe.

Laat 10 minuten behoorlijk koken, zodat het vocht grotendeels is opgenomen.

Voeg de boter in stukjes bij en geef de aardappels in een voorverwarmde dienschaal.

Pommes de terre à la lattière (aardappels lattière)

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

Ingrediënten

4 grote aardappels
70 g geraspte kaas
1 bosje bieslook
nootmuskaat
70 g boter
zout
peper
2 kleine verse kaasjes

Bereiding

Was de aardappels zorgvuldig en droog ze af.
Leg ze in een oven van 200°C en laat ze daar een uur.
Haal ze uit de oven als het pulp zacht is en de schil krokant.
Snij in de lengte een deksel van de aardappel af.
Haal met een klein lepeltje de pulp uit de schil, zonder de schil te beschadigen.
Doe de warme pulp in een pan en werk er de boter en verse kaas, de helft van de geraspte kaas, zout, peper en nootmuskaat door.
Was de bieslook en hak ze fijn.
Werk deze ook door het mengsel.
Zorg voor een homogeen geheel.
Vul de lege bakjes met puree en bestrooi met de rest van de geraspte kaas.
Zet ze nog 10 minuten in de oven en serveer.

Pommes de terre dauphine (aardappels dauphine)

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

Ingrediënten

voor de puree

1 kg aardappels

2 eieren

nootmuskaat

100 g boter

zout

peper

voor het kookdeeg

1½ dl water

85 g bloem

3 eieren

60 g boter

3 g zout

Bereiding

Doe voor het kookdeeg het water, boter en zout in een pan en breng aan de kook.

Zeef de bloem, neem de pan van het vuur en voeg de bloem ineens toe.

Zet de pan weer op het vuur en roer totdat het deeg als een bal van de randen en de bodem van de pan loslaat.

Laat het deeg iets afkoelen en roer er dan de eieren stuk voor stuk door.

Telkens het volgende ei als het vorige is opgenomen.

Kook de aardappels, pureer ze, voeg boter en eieren toe en breng de eieren op smaak.

Voeg het kookdeeg bij de puree in een verhouding van 1 op 3 delen.

Spuut met een gekartelde spuit mooie toefjes en bak deze in frituurvet van 175°C goudbruin.

Pommes de terre en purée (aardappelpuree)

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

Ingrediënten

1 kg aardappels

80 g boter

nootmuskaat

½ l melk

zout

peper

Bereiding

Schil de aardappels.

Kook ze in weinig water met zout in 20 minuten gaar.

Stamp ze tot puree.

Voeg hierbij de kokende melk en boter en maak er een gladde puree van.

Voeg er peper en nootmuskaat bij.

Naar gelang het gerecht waarbij de puree geserveerd wordt, serveren we hem zo of bestrooien hem met paneermeel.

Leggen er een klontje boter op en laten er onder de grill en bruin korstje op komen.

Ribkarbonade met abrikozensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 ribkarbonades
zout & peper mix (Jozo)
1½ eetlepel olijfolie traditioneel
15 g boter
½ blik abrikozen op lichte siroop
1 dl runderbouillon (van een tablet)
1 bekertje crème fraîche à 125 ml
1 eetlepel peterselie, fijngeknipt

Bereiding

Wrijf de karbonades in met de zout & peper mix.
Verhit de olie met de boter in een koekenpan en bak de karbonades aan beide kanten bruin.
Snijd de abrikozen in stukjes en schenk ½ dl van het sap en de bouillon bij het vlees in de pan.
Voeg de abrikozenstukjes toe en laat de karbonades in 15 minuten gaar sudderen.
Neem de karbonades uit de pan en houd ze warm.
Pureer de saus met een staafmixer en roer er de crème fraîche door.
Warm de saus kort door en schenk hem over de karbonades.
Bestrooi met de peterselie.
Lekker met gekookte aardappelen en broccoli.

Wijnadvies: Sacred Hill Shiraz, rood, Australië

Info: Doordat de karbonades in het vruchtensap sudderen, worden ze lekker mals en krijgen ze een heerlijk zoet smaakje.

Riz à la Valencienne (Valenciaanse rijst)

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

Ingrediënten

200 g rijst
1 dikke plak gekookte ham
1 ui
100 g boter
2 eetlepels diepvrieserwtjes
1 rode paprika
1 groene paprika
80 g champignons
1 bouquet garni

Bereiding

Schil de ui en hak ze fijn.

Was de paprika's en snij ze doormidden en verwijder de zaadlijsten en snij in kleine blokjes.

Maak de champignons schoon en snij in plakjes.

Smelt 20 g boter in een pan en voeg de champignons toe en bestrooi met zout en peper.

Bak tot al het vocht verdwenen is.

Haal ze uit de pan en hou apart.

Smelt weer 20 g boter en bak hierin de stukjes paprika gedurende 5 minuten.

Zet deze ook apart.

Snij de ham in blokjes.

Smelt 30 g boter en voeg er de gehakte ui bij en bak deze gedurende 3 minuten en voeg dan de rijst erbij.

Bak deze tot hij glazig wordt en voeg dan 3½ dl water, de hamblokjes en bouquet garni toe.

Breng aan de kook.

Bedek de pan en zet ze 20 minuten in een oven van 160° C.

Als de rijst klaar is, haal dan het bouquet garni eruit, voeg er 30 g boter, de champignons, paprika en de erwtjes bij.

Serveer op een voorverwarmde dienschaal.

Roerbak met quorn en Thaise groenten

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

Ingrediënten

3 eetlepels arachideolie
1 ui, gesnipperd
2 eetlepels verse koriander, fijnggehakt
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 rode peper, ontzaad en in ringetjes
2 pakjes Quorn Stukjes naturel
2 zakken Thaise roerbakgroenten 400 g
1 kuipje Korma voor bloemkool (Conimex)
1 pakje romige kokosmelk à 200 ml (Conimex)
50 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Verhit de olie in een wok en fruit de ui met de knoflook en de peper op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.
Bak de quornstukjes 5 minuten op een hoog vuur mee.
Voeg de roerbakgroenten toe en bak ze al omscheppend 5 minuten.
Scheep de korma en de kokosmelk erdoor.
Breng alles aan de kook.
Bestrooi de roerbak met de cashewnoten en de koriander.
Lekker met mihoen.

Wijnadvies: Colombard/Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

Roerbakmie met shii-take en broccoli

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

Ingrediënten

500 g broccoli
1 pak Honig roerbakmie à 300 g
3 eetlepels wokolie
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 cm gemberwortel, fijngehakt
400 g kipfilet, in piepkleine stukjes
200 g shii-take, in plakjes
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels droge sherry
2 bosuitjes, in dunne ringetjes
peper
zout

Bereiding

Maak de broccoli schoon en verdeel hem in kleine roosjes.
Snijd de dunne stelen die overblijven in plakjes en houd ze apart.
Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok en roerbak de uien met de knoflook, de gemberwortel en de broccoliplakjes 3 minuten al omscheppend op hoog vuur.
Voeg de kip toe en bak hem op een hoog vuur al omscheppend bruin.
Scheep de broccoliroosjes en de paddestoelen erdoor en roerbak alles totdat de broccoli beetgaar is.
Scheep de uitgelekte mie, de sojasaus, de sherry, de bosui en peper en zout naar smaak erdoor en bak alles al omscheppend totdat het gerecht door en door warm is.

Wijnadvies: Tanguero rosé

Roerbakmie met zoetzuur varkensvlees

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

Ingrediënten

400 g hamlappen, in blokjes
1 eetlepel droge sherry
1 eetlepel sojasaus
peper
zout
1 scharrelei, losgeklopt
2 eetlepels maïzena
frituurolie
250 g Soubry Roerbakmie
2 eetlepels wokolie (Conimex)
1 rode paprika, in stukjes
1 groene paprika, in stukjes
200 g wortelreepjes
3 bosuitjes, in ringetjes
1½ dl woksous sweet & sour (Conimex)

Bereiding

Marineer het vlees 15 minuten in de sherry, de sojasaus en peper en zout naar smaak.
Roer een beslagje van het ei en de maïzena.
Verhit de olie tot 190 °C.
Haal de blokjes vlees door het beslag en frituur ze in de hete olie bruin.
Scheep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken.
Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit intussen de wokolie en bak de paprika met de worteltjes al omscheppend beetgaar.
Scheep de bosui erdoor.
Voeg de woksous toe en roer ook het vlees door het gerecht.
Verwarm alles op een hoog vuur.
Serveer met de mie.

Wijnadvies: Golden Kaan, rosé, Zuid-Afrika

Info: Er wordt vaak onterecht gedacht dat zoetzuur varkensvlees geen echt Chinees gerecht is. Deze variatie is door gebruik van de kant-en-klare saus snel gemaakt en erg lekker.

Roerbakshotel met eiermie

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
1 stuk gemberwortel van 4 cm of 4 theelepels gemberpoeder
2 uien
1 rode peper
250 g eiermie
400 g paksoi
200 g champignons
4 eetlepels arachideolie of zonnebloemolie
100 g taugé
3 eetlepels ketjap manis
sap van 1 citroen
2 eetlepels gehakte koriander (vers of diepvries)

Bereiding

Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn.
Schil de gemberwortel en snijd deze in kleine blokjes.
Pel de uien en snipper deze.
Hak de peper fijn.
Kook de eiermie volgens de aanwijzing op de verpakking, giet deze af en spoel er koud water over.
Snijd de paksoi grof.
Verdeel de geborstelde champignons in plakjes.
Verhit de olie en roerbak hierin de knoflook, gember, ui en rode peper 1 minuut.
Voeg paksoi, champignons en taugé toe en roerbak nog 3 minuten.
Schep de ketjap, het citroensap en de eiermie erdoor en warm al omscheppend goed door.
Serveer het gerecht bestrooid met koriander in ruime kommen.
Gebruik in plaats van bestek eens eetstokjes.

Variatietip: • In plaats van eiermie is pandanrijst of basmatirijst ook heel lekker.

Serveertip: • Een zoetzure komkommersalade smaakt prima bij dit gerecht.

Wijnadvies: Frisse witte wijnen van Sauvignon: een witte Bordeaux, een Entre-Deux-Mers of een Italiaanse Soave (9-11°C).

Roerbakschotel met kalkoen

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

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
2 paprika's (zoete puntpaprika)
1 zakje broccoliroosjes (300 g)
2 eetlepels olijfolie
1 schaaltje kalkoenblokjes (ca. 300 g)
1 zakje mix voor groente roerbakgerecht broccoli-kip (62 g)
75 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
Broccoli in kleinere roosjes verdelen.
In wok olijfolie verhitten en kalkoen 3 minuten roerbakken.
Broccoli erbij scheppen en 4 minuten roerbakken.
Paprika toevoegen en nog 3 minuten roerbakken.
Mix met 300 ml water erdoor roeren en geheel al roerend aan de kook brengen.
Nog 7 minuten roerbakken.
Schotel met noten bestrooien en met rijst serveren.

Wijnadvies: Chardonnay

Roerbakschotel met kip en broccoli

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

Ingrediënten

1 pak aardappel roerbak idee Toscaans (57 g)
1 zak broccoliroosjes (300 g)
1 schaaltje kipfilet (ca. 350 g)
2 uien
3 eetlepels olijfolie
1 pak aardappelschijfjes (700 g)

Bereiding

Roerbakmix (uit pak) met 100 ml koud water mengen en 3 minuten laten wellen.
Broccoli 3 minuten met weinig zout koken, afgieten en laten uitlekken in vergiet.
Kipfilet in blokjes snijden.
Uien pellen en snipperen.
In grote wok olie verhitten en kip rondom bruinbakken.
Vleeskruiden (uit pak) en aardappelschijfjes toevoegen en op laag vuur 10 minuten roerbakken.
Broccoli, uien en gewelde roerbakmix erdoor scheppen en 5 minuten bakken.

Roerbakschotel van peultjes en tofu

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

Ingrediënten

500 g tofu
400 g peultjes
2 teentjes knoflook
1 rode peper
stukje gemberwortel (3 cm)
200 g oesterzwammen
3 eetlepels arachideolie of zonnebloemolie
½ dl sojasaus

Bereiding

Snijd de tofu in blokjes van 2 cm.
Haal de peultjes af.
Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn.
Snijd de peper zonder zaadjes in stukjes.
Rasp de geschildte gemberwortel.
Veeg de oesterzwammen schoon met keukenpapier en snijd ze in reepjes.
Verhit de helft van de olie in een wok of hapjespan.
Bak hierin de tofublokjes rondom lichtbruin.
Scheep ze uit de pan.
Voeg de rest van de olie toe, fruit hierin de knoflook, peper en gemberwortel 1 minuut.
Scheep de oesterzwammen en peultjes en 1 eetlepel water erbij en roerbak 3 minuten.
Voeg de tofu en de sojasaus toe en verwarm al omscheppend 2 minuten.
De peultjes moeten beetgaar blijven.

Serveertip: Dien het gerecht op met pandanrijst en komkommersalade.

Wijnadvies: Wit (Elzasser Pinot Blanc) of rood (Beaujolais) als het maar fris is en fruitig...

Roerei met groenten en kaas

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

Ingrediënten

4 scharreleieren
peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
400 g Italiaanse roerbakgroenten
1 rode paprika, in stukjes
250 g kastanjechampignons, in plakjes
2 eetlepels aardappelmix Italiaanse kruiden
100 g jong belegen geraspte kaas, zakje à 150 g

Bereiding

Klop de eieren met 4 eetlepels water en peper en zout los.
Verhit 2 eetlepels van de olie en bak de roerbakgroenten met de paprika en de champignons al omscheppend beetgaar.
Scheep de aardappelmix erdoor.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag, schenk het eimengsel in de pan en draai de pan.
Bak het eimengsel al roerende met een houten spatel totdat al het ei net gestold is.
Scheep de groenten op een platte schaal en verdeel het roerei erover.
Bestrooi met de kaas en het bieslook.
Lekker met gekookte krielaardappeltjes in schil.

Wijnadvies: Golden Kaan, Sauvignon blanc, wit, Zuid-Afrika

Roergebakken biefreepjes met sperziebonen en champignons

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

Ingrediënten

250 g sperziebonen
1 prei
250 g champignons
4 eetlepels zonnebloem- of arachideolie
300 g biefreepjes of 300 g in reepjes gesneden biefstuk
2 theelepels sesamolie
1 teen knoflook
2 theelepels sambal oelek
¼ l vleesbouillon
1 eetlepel zoute sojasaus

Bereiding

Maak de sperziebonen en de prei schoon.
Snijd de prei in ringen van 1 cm breed.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Verhit de zonnebloemolie in de wok.
Roerbak de biefreepjes 2 minuten in de olie en schep ze uit de wok.
Giet opnieuw 2 eetlepels olie in de wok en voeg daar de sesamolie en knoflook uit de knijper aan toe.
Doe de sperziebonen en sambal in de wok en bak deze ongeveer 5 minuten.
Voeg dan de preiringen en champignons toe, schep alle groenten goed om en giet de bouillon en sojasaus in de wok.
Breng de bouillon aan de kook.
Roer de biefreepjes door het knapperige groentemengsel en dien meteen op.

Serveertip: Serveer bij dit gerecht gekookte rijst.

Wijnadvies: Mogelijke wijnen zijn rode Bordeaux en Bordeaux Supérieur of een rode Bergerac (16-18°C).

Roergebakken biefstuk met broccoli

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 g panklare broccoli
peper
zout
3 eetlepels Lanfranchi Roerbakolie
400 g biefstuk, in dunne plakjes
2 theelepels verse knoflook
2 theelepels verse gember
1 ui, gesnipperd
1 kuipje Boemboe voor sajoer tjampoer (Conimex)

Bereiding

Verdeel de broccoli in kleinere roosjes en kook ze 3 minuten in water met zout.
Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.
Verhit de olie in een wok en roerbak de biefstuk met de helft van de knoflook en de helft van de gember 2 minuten op een hoog vuur.
Neem het vlees uit de pan en bestrooi het met peper en zout naar smaak.
Fruit de ui met de rest van de knoflook en de gember 3 minuten in de wok.
Voeg de broccoli, de boemboe en 2 dl heet water toe en schep alles goed om.
Laat de groenten 2 minuten doorkoken.
Scheep het vlees erdoor.
Lekker met witte rijst.

Wijnadvies: Tanguero, rosé, Argentinië

Info: Roerbakolie voegt niet alleen extra smaak toe, ook is deze olie goed bestand tegen hoge verhitting zoals bij (roer)bakken.

Roergebakken groenten met vegetarische schijf

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

Ingrediënten

5 eetlepels zonnebloemolie
4 vegetarische Javaanse schijven
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
400 g Chinese roerbakgroenten
2 eetlepels Wokmix Indisch
1 eetlepel sojasaus
1 dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)
200 g taugé

Bereiding

Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak de Javaanse schijven aan beide kanten bruin en gaar.

Verhit gelijktijdig de rest van de olie in een wok en fruit de ui met de knoflook al omscheppend ± 3 minuten.

Voeg de roerbakgroenten en de wokmix toe en bak alles al omscheppend 3 minuten.

Schep de sojasaus, de bouillon en de taugé erdoor en verwarm alles al omscheppend totdat de taugé beetgaar is.

Serveer de groenten met de Javaanse schijf.

Lekker met pandan- of witte rijst, kroepoek en atjar.

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

Roergebakken kip met citroenrijst en kokossaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

200 ml kokosmelk
½ kippenbouillontablet
¼ rode peper, fijngesneden
½ limoen
1 cm verse gemberwortel
300 g pandanrijst
1 stengel sereh (citroengras)
4 eetlepels olie
500 g kipfilet, in stukken
400 g peultjes
125 g taugé
3 bosuitjes, in ringetjes

Bereiding

Kokosmelk met bouillontablet, rode peper, limoen en helft van gemberwortel aan de kook brengen.
Saus op laag vuur 15 minuten laten sudderen.
Intussen pandanrijst met stuk citroengras aan de kook brengen en volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken.
Helft van olie verhitten.
In wok kip op hoog vuur gaarwokken, uit pan nemen en (met aluminiumfolie bedekt) warmhouden.
Rest van olie verhitten.
Peultjes op hoog vuur 3 minuten roerbakken.
Taugé en bosui toevoegen en groenten nog 1 minuut al omscheppende bakken.
Kipfilet en groenten over vier borden verdelen en rijst ernaast scheppen.
Kokossaus ernaast serveren.

Roergebakken mie met ei en boontjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak Honig Roerbakmie
1 pakje Mix voor Chinese Mie (Conimex)
2½ eetlepel wokolie
2 uien, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
500 g sperziebonen, gebroken
6 scharreleieren
peper
zout
1 eetlepel sojasaus
3 eetlepels verse koriander, fijngesneden

Bereiding

Kook de mie volgens de aanwijzingen op het pak.
Wel de groenten uit het pakje Mix voor Chinese mie in 1 dl kokend water.
Verhit 2 eetlepels van de olie in een wok en roerbak de ui met de knoflook 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de boontjes toe en bak ze 5 minuten al omscheppend mee.
Voeg de geweldige groenten toe en bak ze 2 minuten mee.
Klop intussen de eieren met 3 eetlepels water en peper en zout los en bak er in de rest van de olie een omelet van.
Voeg de roerbakmie, de kruiden uit het pakje mix en de sojasaus aan de groenten toe en roerbak alles op een hoog vuur.
Bestrooi het gerecht met de koriander.
Rol de omelet op, snijd hem in reepjes en verdeel die over het gerecht.
Lekker met een tomatensalade met rode uiringen.

Wijnadvies: Vina Montesa, Chardonnay, wit, Spanje

Info: Sperziebonen zijn een gezonde zomergroente en bijzonder rijk aan foliumzuur. Goed voor hart en bloedvaten!

Roergebakken mosselen met tomaat en knoflook

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

Ingrediënten

2 kg panklare mosselen

1 prei

4 teentjes knoflook

4 sjalotjes of 1 ui

8 gedroogde tomaten op olie en 4 eetl. van de olie

1 dl witte wijn of vermout

3 eetlepels gehakte bladselderij of peterselie (vers of diepvries)

versgemalen peper

Bereiding

Verwijder beschadigde mosselen en mosselen die na een tik op het aanrecht niet dichtgaan.

Snijd de prei in smalle ringetjes.

Pel de teentjes knoflook en de sjalotjes en hak ze fijn.

Verdeel de tomaten in reepjes.

Verhit 4 eetlepels olie van de gedroogde tomaten in een wok of hapjespan.

Bak hierin de prei, knoflook en ui 2 minuten.

Voeg de tomatenreepjes, mosselen en wijn toe en roerbak op een hoge stand totdat de mosselen helemaal openstaan.

Strooi de bladselderij of peterselie en versgemalen peper erover.

Serveertip: Presenteer de mosselen met ciabattabrood of bruin stokbrood.

Wijnadvies: Kies voor een frisse witte Italiaan (Soave, Verdicchio, Trebbiano).

Roergebakken spinazie met kalfsoesters

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

Ingrediënten

2 kg spinazie
1 ui
50 g boter
2 tenen knoflook
½ l gezeefde tomaten
2 eetlepels olijfolie
4 kalfsoesters
zout
peper
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden

Bereiding

Was en droog de spinazie.
Pel en snipper de ui.
Smelt 25 g boter in een steelpan en bak hierin de uisnippers zacht en glazig.
Voeg de knoflook uit de knijper en de gezeefde tomaten toe.
Laat alles ongeveer 3 minuten op een laag vuur pruttelen.
Smelt de rest van de boter in een koekenpan en bak de kalfsoesters in ongeveer 15 minuten lichtbruin en net gaar.
Het vlees moet van binnen roze van kleur zijn.
Draai de oesters halverwege de baktijd om.
Bestrooi ze met zout en peper.
Giet terwijl de oesters bakken de olijfolie in de wok.
Doe alle spinazie en de Italiaanse kruiden in de wok en roerbak de groente beetgaar.
Maak van de spinazie met behulp van een soep-opscheplepel als volgt halve bollen.
Schep de spinazie in de lepel en druk goed aan.
Verdeel de spinaziebollen over de borden.
Schep de tomatensaus eromheen.
Leg de oesters naast de spinazie.

Tip: • Wist u dat de wok een ideale pan is om op een snelle manier spinazie gaar te maken?

Variatietip: • Neem in plaats van kalfsoesters kalfsschnitzels of kalfskoteletten.

Wijnadvies: Gaat prima samen met nogal wat Chardonnays, zoals die uit Zuid-Afrika, Californië en Australië, maar ook uit het moederland Frankrijk (9-11°C).

Roergebakken spinazie met snijbonen en geitenkaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels wokolie
400 g panklare snijbonen
2 zakken panklare spinazie à 300 g
peper
zout
60 g geroosterde pijnboompitten
250 g verse geitenkaas

Bereiding

Verhit de olie in een wok en bak de snijbonen al omscheppend in ± 5 minuten beetgaar.
Voeg de spinazie in 2-3 porties toe en bak al omscheppend tot alle spinazie geslonken is.
Scheep de helft van de pijnboompitten erdoor en breng op smaak met peper en zout.
Verkruimel de geitenkaas boven de groenten en strooi de rest van de pijnboompitten erover.

Wijnadvies: Sauvignon blanc, Côtes de Duras, wit

Roergebakken tarly met bonen en kip

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

Ingrediënten

8 kipdrumsticks
4 eetlepels zonnebloemolie
2 teentjes knoflook, uitgeperst
1 theelepel paprikapoeder
peper
zout
350 g tarly (Honig)
1 ui, in ringen
2 zakken C1000 bonenmix à 250 g
150 g shii-take, in plakjes
2 dl zoete chilisaus

Bereiding

Trek het vel van de drumsticks en kerf de kip rondom met een scherp mes in.
Roer 1 eetlepel van de olie met de helft van de knoflook, het paprikapoeder en peper en zout naar smaak door elkaar.
Wrijf het mengsel goed in de drumsticks.
Leg ze in een ovenschaal en braad ze in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 35 minuten bruin en gaar.
Keer ze tussentijds tweemaal om.
Bereid de tarly volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet hem af.
Verhit de rest van de olie en fruit de ui met de rest van de knoflook in de rest van de olie goudgeel en glazig.
Bak de bonenmix 3 minuten mee.
Scheep de shii-take erdoor en bak alles nog 3 minuten.
Scheep de tarly erdoor en bak alles al omscheppend totdat het door en door warm is.
Serveer de tarly met de kip en de chilisaus.

Wijnadvies: Jonkershof Chenin Blanc

Roergebakken witlof

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Ja

Bron AllerHande februari 2000

Sterren

Ingrediënten

6 struikjes witlof

2 eetlepels (olijf)olie

½ eetlepel suiker

1 eetlepel oestersaus

(versgemalen) peper

Bereiding

Witlof wassen, schoonmaken en droogdeppen.

Struikjes in reepjes snijden.

In wok olie verhitten.

Witlof op halfhoog vuur ca. 3 minuten roerbakken.

Suiker erdoor roeren en laten smelten.

Oestersaus toevoegen en op halfhoog vuur erdoor scheppen.

Op smaak brengen met peper.

Roergebakken woknoedels met garnalen

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

Ingrediënten

1 pak Conimex woknoedels à 248 g
600 g panklare broccoli, in kleine roosjes
zout
3 eetlepels wokolie (Conimex)
1 ui, in partjes
1 teentje knoflook, gesnipperd
300 g gepelde garnalen
½ flesje Conimex woksaus five spices

Bereiding

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Kook de broccoli 5 minuten in water met zout.
Spoel de broccoli in een vergiet onder koud stromend water af en laat de groente goed uitlekken.
Verhit de olie in een wok en roerbak de ui met de knoflook al omscheppend 3 minuten.
Voeg de broccoli toe en bak alles al omscheppend 5 minuten.
Schep de afgegoten noedels, de garnalen en de woksaus erdoor en verwarm alles al omscheppend.
Lekker met kroepoek en atjar.

Wijnadvies: Hardys Stamp Riesling Gewurtraminer

Roergebakken wortel met koriander

Menugang Bijgerecht
Keuken Oosters
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 winterpeen
1 theelepel Thaise rode currypasta (of milde Indiase currypasta)
2 eetlepels roerbakolie
200 ml kokosmelk
½ zakje verse koriander (à 15 g), grofgehakt

Bereiding

Peen schrapen of dun schillen en dan in dunne plakjes snijden.
In kom currypasta en olie mengen.
Wortelplakjes erdoor scheppen.
Koriander in schaalpje doen en kokosmelk in kannetje schenken.
In gourmetpannetje wortel al omscheppend 5 minuten bakken.
Scheut kokosmelk toevoegen en iets laten inkoken.
Bestrooien met koriander naar smaak.

Roggebroodsandwich met roquefort en noten

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 2-2002			Sterren	

Ingrediënten

8 sneetjes donker roggebrood
2 eetlepels tomatenketchup
tabasco
1 bakje tuinkers of alfalfa
200 g roquefort
50 g pecannoten of walnoten

Bereiding

Bestrijk de sneetjes roggebrood met tomatenketchup die pittig op smaak gebracht is met tabasco.
Verdeel de tuinkers over 4 sneetjes brood.
Leg de roquefort erop en garneer met grofgehakte of halve noten.
Leg de overige sneetjes erop.
Halveer de sandwiches eventueel en steek er 4 prikkers door.

Variatietip: • Kies in plaats van roquefort voor Danish blue, mosterdkaas, kruidenkaas, camembert of brie.

Variatietip: • De pittige tomatenketchup kan eventueel vervangen worden door curry maar ook door kruidenboter of knoflooksaus.

Wijnadvies: De fraaiste combinatie vormt een fijne zoete wijn, zoals een Graves Supérieures of een Monbazillac (7-9°C).

Rolletjes

Menugang Hapje
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 pakje Boursin knoflook/kruiden
50 g kerriesaus
15 g fijngesneden rode paprika
1 snee in de lengte gesneden casino (dun)

Bereiding

Meng de paprika, Boursin en kerriesaus en besmeer de dun gesneden casino hiermee.
Rol het voorzichtig op en het feest kan beginnen!

Romig kipstoofpotje met kastanjechampignons

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
4 kipfilets
175 g uiensnippers
250 g kastanjechampignons, gehalveerd
1 flesje blue band finesse voor koken à 250 ml
½ kippenbouillontablet
2 theelepels mosterd
allesbinder
peper
zout
2 eetlepels verse dille, fijngeknipt

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak de kipfilets in ± 5 minuten rondom bruin aan.
Haal de kipfilets uit de pan en houd ze warm op een bord onder aluminiumfolie.
Fruit de uiensnippers 2 minuten in het bakvet.
Voeg de kastanjechampignons toe en bak al omscheppend 5 minuten mee.
Leg de kipfilets terug in de pan.
Schenk 2½ dl warm water en de Finesse erbij.
Verkruimel het bouillontablet er boven en roer de mosterd erdoor.
Stoof de kip met de deksel op de pan in ± 30 minuten zachtjes gaar.
Haal de laatste 10 minuten de deksel van de pan en laat het stoofvocht tot de gewenste dikte inkoken of bind met een beetje allesbinder.
Voeg peper en zout naar smaak toe en roer de verse dille erdoor.
Lekker met notenrijst en een salade van jonge bladsla.

Wijnadvies: Tanguero, Malbec, Argentinië

Romige citrussorbet

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.mona.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 gepelde en in stukjes gesneden sinaasappelen of mandarijnen

zonder pit

2 grote bollen Mona Schepijs vanille-aardbei

4 dl ijskoude Mona Yomild Drink limoen

Bereiding

Schil de kiwi, halveer in de lengte en snijd er (halve) plakjes van.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien, was ze en snijd ze in vieren.

Schep onderin 2 hoge glazen de helft van het fruit en een grote bol schepijs.

Schenk hier de Yomild Drink op en verdeel de rest van de vruchten erover.

Serveer de romige kiwisorbet met een lange lepel en een rietje.

Romige frambozenpudding

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

Ingrediënten

voor 3 personen

300 g Ardo frambozen (zak à 1 kg, diepvries), ontdooid

6 blaadjes gelatine

½ dl sinaasappelsap

75 g suiker

1/8 l slagroom

1 eiwit

slagroom uit een spuitbus

Bereiding

Wrijf de frambozen door een zeef.

Week de gelatine ± 5 minuten in ruim koud water.

Breng het sinaasappelsap met de suiker aan de kook en los er van het vuur af de goed uitgeknepen gelatine in op.

Roer de frambozenpuree erdoor.

Klop de slagroom stijf en klop het eiwit in een vetvrije kom met de mixer met vetvrije gardes stijf.

Spatel de slagroom en het eiwit door het frambozenmengsel.

Verdeel het mengsel over 4 met koud water omgespoelde puddingvormpjes (inh. ± 175 ml) en laat ze in de koelkast opstijven.

Houd de vormpjes enkele tellen in een bakje heet water en keer ze op kleine bordjes.

Garneer met toefjes slagroom.

Romige pasta met paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005		Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g penne (pasta)
2 portobello champignons
4-5 eetlepels olijfolie
3 teentjes knoflook, in plakjes
versgemalen citroenpeper (molentje)
6 plakjes ontbijtspek
125 ml slagroom
1 zak rucolasla (75 g)
50 g pittige kaas (bijv. grana pandano), in flinters

Bereiding

Penne beetgaar koken.
Paddestoelen schoonvegen en in plakken snijden.
In koekenpan 4 eetlepels olie verhitten.
Plakjes knoflook 1 minuut zachtjes fruiten.
Paddestoelen erdoor scheppen en op hoog vuur in 3-4 minuten al omscheppend bruin en gaar bakken, vocht laten verdampen.
Op smaak brengen met zout en citroenpeper.
Op bord scheppen.
In zelfde koekenpan rest van olie verhitten en plakjes spek knapperig en bruin bakken.
Op keukenpapier laten uitlekken.
Pasta afgieten en deel van kookvocht opvangen.
Pasta terugdoen in pan.
Room en scheut kookvocht erdoor roeren en geheel zachtjes verwarmen.
Paddestoelen met knoflook en rucola er luchtig door scheppen.
Al omscheppend nog even doorwarmen en op smaak brengen met zout en peper.
Pasta overdoen in twee grote warme kommen en flinters kaas en plakjes ontbijtspek erover verdelen.

Romige preisoep met zalmtartaar

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

250 g prei
150 g gerookte zalmfilet
¾ l visbouillon (van tabletten)
1 glas (droge) witte wijn
4 sneetjes witbrood
250 ml slagroom
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Maak de prei schoon.
Verwijder het buitenste blad en een stukje van de onderkant.
Snijd de prei in ringen.
Hak of snijd de zalmfilet in kleine stukjes.
Breng in een soeppan de bouillon en witte wijn aan de kook.
Voeg de prei toe en kook deze in ongeveer 10 minuten gaar.
Rooster de sneetjes brood in een broodrooster.
Snijd met behulp van een steker of bierglas rondjes uit het geroosterde brood.
Of snijd met een scherp mesje het brood in de vorm van een vis.
Pureer de prei in de bouillon met behulp van bijvoorbeeld een staafmixer.
Giet de slagroom in de soep die niet meer mag koken.
Besmeer de broodrondjes of -visjes met een laagje zalm.
Schep de warme soep in diepe borden.
Leg naast elk bord een toast met zalm.
Bestrooi de zalm met fijngeknipte bieslook.

Serveertip: • Roer vlak voor het opdienen een scheutje Franse vermouth door de preisoep.

Wijnadvies: Bij soep is doorgaans geen wijn nodig, maar bij zo'n lekkere soep zal een glaasje muscadet of pinot blanc zich zeker laten smaken.

Romige risotto met ham en bleekselderij

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel

1 ui, gesnipperd

1 pak risottorijst (Lassie, 400 g)

± 1,2 l kippenbouillon (van tabletten)

6 stengels bleekselderij, in blokjes

2 pakjes hamreepjes à 150 g

1 doosje Boursin peper (80 g)

Bereiding

Verhit de olie in een pan met een dikke bodem en fruit de ui zachtjes glazig.

Schep de rijst erdoor en bak dit al omscheppend tot de korrels glanzen.

Voeg een flinke scheut bouillon toe en laat de rijst zachtjes pruttelen.

Voeg steeds weer een scheut bouillon toe als de rijst het vocht heeft opgenomen en roer regelmatig.

Schep na 10 minuten koken de bleekselderij door de risotto en kook het gerecht in nog 10 minuten gaar.

Schep de ham en de Boursin peper erdoor en warm de risotto nog 2-3 minuten zachtjes door.

Lekker met een salade van rucola en cherry-tomaten.

Wijnadvies: Canaletto Chardonnay Verdeca

Romige spinazie uit de oven

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

Ingrediënten

500 g spinazie
3 eieren
2 tenen knoflook
1 ui
30 g boter
150 ml slagroom
zout
peper
10 cherry/kerstomaatjes

Bereiding

Was de spinazie en laat deze uitlekken.
Hak de spinazieblaadjes wat kleiner.
Pureer de spinazie met behulp van een elektrische keukenmachine.
Voeg tijdens het pureren de eieren en de ontvelde knoflooktenen toe.
Snipper de gepelde ui.
Wrijf de binnenkant van een vuurvaste ronde schaal in met ca. 10 g boter.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Verhit 20 g boter in een koekenpan en bak de gesnipperde ui in ca. 10 minuten zacht en glazig.
Roer de gebakken ui en de slagroom door het spinaziemengsel.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Scheep het mengsel in de vuurvaste schaal.
Bak het spinaziegerecht ca. 30 minuten in de oven.
Garneer met gehalveerde tomaatjes.

Serveertip: • Lekker bij dit gerecht is warm stokbrood of ciabatta.

Wijnadvies: Altijd lekker met een glas droge witte wijn, een Soave of een Vin de Pays d'Oc chardonnay.

Romige spinaziesoep met ham en ei

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

Ingrediënten

2 scharreleieren (M)
15 g boter of margarine
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
600 g panklare spinazie
2 kippenbouillontabletten (Maggi)
1 dl slagroom
150 g hamreepjes
peper
zout

Bereiding

Kook de eieren in 10 minuten hard.
Pel en hak ze grof.
Verhit de boter in een soeppan en fruit hierin de ui en de knoflook.
Voeg de spinazie toe en laat deze al omscheppend slinken.
Schenk er 1 l water op, verkruimel de bouillontabletten erboven en breng aan de kook.
Voeg de slagroom toe en laat de soep 1 minuut zachtjes doorkoken.
Pureer de soep met de staafmixer of in delen in de blender van de keukenmachine.
Roer de hamreepjes erdoor en warm de soep door.
Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met het ei.
Lekker met geroosterd brood met boter.

Romige vanillevla met pruimencompote

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005		Sterren	

Ingrediënten

250 g gewelde pruimen zonder pit
100 ml (versgeperst) sinaasappelsap
250 ml versgezette Earl Grey-thee
1 theelepel gemberpoeder
250 ml volle melk
250 ml slagroom
1 vanillestokje, opengesneden
6 eierdooiers
75 g suiker
2 theelepels maïzena

Bereiding

In pan pruimen met sinaasappelsap, thee en gemberpoeder aan de kook brengen en 10-15 minuten zacht laten sudderen tot meeste vocht is opgenomen.

Laten afkoelen.

In pan met dikke bodem melk met room en vanillestokje op zacht vuur tegen de kook aan brengen en 10 minuten heel zacht laten trekken.

Vanillestokje uit melk nemen en met mes zwarte zaadjes eruit schrapen.

Zaadjes weer door melk roeren.

In kom eidooiers, suiker en maïzena met handmixer of garde in 5-6 minuten tot crèmekleurige en romige massa kloppen.

Kom in pan boven net niet kokend water hangen en al kloppend met mixer scheutje voor scheutje melkmengsel toevoegen.

Blijven kloppen tot dikke, gebonden vla ontstaat.

Vla laten afkoelen, regelmatig doorroeren.

Vla en pruimencompote in aparte schalen serveren.

Romige witlof

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

6 struikjes witlof
25 g roomboter
3 eetlepels witte wijn
4 eetlepels slagroom
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Witlof wassen, schoonmaken en droogdeppen.
Struikjes in fijne reepjes snijden.
In pan boter verhitten.
Witlof ca. 10 minuten zachtjes smoren zonder te laten kleuren, af en toe roeren.
Wijn en slagroom erdoor roeren.
Nog ca. 5 minuten verder stoven.
Op smaak brengen met zout en peper.

Romige yoghurt-kiwi- en aardbeisorbet

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.mona.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kiwi

75 g aardbeien

2 grote bollen Mona Schepijs vanille-aardbei

4 dl ijskoude Mona Yomild Drink kiwi

Bereiding

Schil de kiwi, halveer in de lengte en snijd er (halve) plakjes van.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien, was ze en snijd ze in vieren.

Schep onderin 2 hoge glazen de helft van het fruit en een grote bol schepijs.

Schenk hier de Yomild Drink op en verdeel de rest van de vruchten erover.

Serveer de romige kiwisorbet met een lange lepel en een rietje.

Serveertip: Rasp de schil van een ½ citroen of limoen en strooi dit over de romige sorbets.

Roodbaars met basilicum

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

Ingrediënten

2 schaaltes roodbaarsfilet (à ca. 250 g)
1 bakje kerstomaatjes
3 eetlepels basilicum (diepvries, doosje à 50 g)
6 eetlepels olijfolie
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
700 g broccoli

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Roodbaars met zout en peper bestrooien en in ingevette ovenschaal leggen.
Tomaatjes halveren en rond vis leggen.
Vis en tomaatjes met basilicum bestrooien en met 2 eetlepels olie bedruppelen.
In braadpan rest van olie verhitten en aardappelschijfjes volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen, stelen in stukjes snijden en in 8 minuten beetgaar koken.
Vis in oven zetten en in 10 minuten gaar bakken.
Vis met aardappels en broccoli serveren.

Roodbaarsfilet uit de oven

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

Ingrediënten

½ citroen, uitgeperst
500 Queens Ocean roodbaarsfilets (diepvries), ontdooid
1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 zoete ui, gesnipperd
1 teentjes knoflook, gesnipperd
1 rode paprika, in kleine blokjes
½ theelepel gemalen komijn
tabasco
peper
zout
2 eetlepels koriander, geknipt

Bereiding

Besprenkel de vis met het citroensap.
Verhit de olie en bak de ui met de knoflook en de paprika al omscheppend 5 minuten.
Breng het op smaak met de komijn, de tabasco en peper en zout.
Scheep er het korianderblad door.
Leg de stukken vis elk op een stuk aluminiumfolie, bestrooi ze met peper en zout naar smaak en verdeel het paprikamengsel erover.
Vouw het folie omhoog en vouw het dicht tot pakketjes.
Leg de pakketjes op een rooster in een voorverwarmde oven (200 °C) en laat de vis in ± 15 minuten helemaal gaar worden.
Lekker met frieten en een komkommersalade.

Wijnadvies: Tanguero rosé (Malbec/ Shiraz)

Rosbief met sinaasappel-zuidvruchtensaus

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

Ingrediënten

750 g rosbeef
2 perssinaasappels
35 g boter
50 g salami (vleeswaar), in reepjes
30 g Sultana rozijnen
50 g blanke rozijnen
75 g geweldige abrikozen zonder pit, in stukjes
2 dl runderfond (pot)

Bereiding

Dep het vlees droog.
Pers de sinaasappels uit en zeef het sap.
Verhit de boter in een braadpan en bak de salami op een halfhoog vuur 2 minuten en schep de reepjes met een schuimspaan uit de pan.
Bak het vlees in het bakvet rondom bruin.
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak en verdeel de salami, de rozijnen en de abrikozen er omheen.
Schenk het sinaasappelsap erbij en breng alles aan de kook.
Braad de rosbeef met de deksel schuin op de pan in ± 20 minuten rosé (kerntemperatuur 55 °C).
Neem de rosbeef uit de pan en laat hem onder aluminiumfolie 10 minuten rusten.
Schenk de fond bij het bakvet in de pan en breng alles aan de kook.
Roer de aanbaksels los.
Snijd de rosbeef in plakken en serveer met de saus.
Lekker met couscous Tunesisch gekruid (Lassie) en geroosterde courgette.

Wijnadvies: Douglas Green Cinsaut/Pinotage

Rosbiefsalade met mosterddressing

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

Ingrediënten

200 g veldsla
2 kroppen rode sla (radicchio), ijsbergsla of blaadjes witlof
5 augurken
2 rode uien
½ l blik artisjokharten
1 bakje cherry/kerstomaten
4 eetlepels pijnboompitten
500 g rosbeef, in plakjes gesneden
versgemalen peper
zout

voor de dressing

4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels kappertjes
6 eetlepels mayonaise
2 eetlepels mosterd
enkele druppels tabasco

Bereiding

Was de slasoorten en laat deze goed uitlekken.
Hak de augurken fijn.
Pel de rode ui en snijd deze in dunne ringen.
Giet de artisjokharten af en halveer ze net als de tomaten.
Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan.
Meng de ingrediënten voor de dressing en presenteer deze bij de salade of giet de saus eroverheen.
Leg de plakjes rosbeef op een bedje sla.
Verdeel de augurken, de ui en peper en zout over de rosbeef.
Strooi de pijnboompitten over de salade.

Variatietip: • Neem in plaats van rosbeef reepjes ossentong.

Serveertip: • Voeg in plakjes gesneden kastanjechampignons toe.

Variatietip: • Maak er een vegetarische salade van door rosbeef te vervangen door reepjes roombrie, camembert en gorgonzola.

Wijnadvies: Een Muscadet sur lie of frisse wijnen van de Sauvignon Blanc, als Entre-Deux-Mers, Bergerac of Zuid-Afrikaanse Sauvignon Blanc (9-11°C).

Roséfondue met brie en gruyère

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g gruyère (kaas)
300 g roombrie
1 teentje knoflook
300 ml droge rosé
2 eetlepels maïzena
2 eetlepels calvados (slijter)

Bereiding

Gruyère raspen, brie ontkorsten en in stukjes snijden.

Knoflook pellen en boven fonduepan uitpersen.

Rosé in pan schenken en aan de kook brengen.

Vuur laag draaien, geraspte kaas en vervolgens brieblokjes in gedeelten met houten lepel door warme wijn roeren, tot alle kaas gesmolten is.

Maïzena oplossen in calvados.

Maïzenapapje door kaasmengsel roeren en nog 2-3 minuten zachtjes laten doorkoken tot fondue goed gebonden is.

Op smaak brengen met zout en peper.

Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

Om te dippen: - wit stokbrood - in de schil gekookte krieltjes - beetgare sperziebonen - rolletjes van dingeschaafde courgette - kleine rauwe champignons - ongeschilde partjes appel (met citroensap besprenkeld).

Runderreepjes in rodeportsaus

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Wereldkeuken, hoofdgerecht, 4 personen, rijst, slank

Bereidingstijd in minuten

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 490 kCal - eiwit 26 g

vet 10 g - koolhydraten 74 g

Ingrediënten

300 g snelkookrijst

1 1/2 zak gebroken sperziebonen (diepvries, zak a 450 g)

1 schaal runderreepjes (ca. 300 g)

1/2 theelepel gedroogde tijm

2 eetlepels margarine

1 eetlepel bloem

2 cups rode portsaus (a 80 ml)

Bereiden

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. In pan sperziebonen ca. 8 min. zachtjes koken. Runderreepjes met zout, peper en tijm bestrooien. In koekenpan margarine verhitten en runderreepjes in 4 min. gaarbakken. Bloem erover strooien en al roerend even mee verwarmen. Saus toevoegen en in 2 min. verwarmen. Vlees met rijst en groenten serveren.

Rundervinken met Italiaanse paddestoelensaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

25 g boter of margarine
peper
zout
4 rundervinken
2 sjalotjes, gesnipperd
1 bakje paddestoelen wildmix (200 g), in repen
1 zakje vleesjus (Knorr, 13 g)
bakje verse Italiaanse kruidenmix (15 g), grof gehakt

Bereiding

Verhit de boter in de braadpan en bak hierin de met peper en zout bestrooide rundervinken rondom bruin.

Voeg 1 dl water toe en stoof hierin de rundervinken op matig vuur in ± 10 minuten gaar.

Neem het vlees uit de pan en houd het warm op een schaal afgedekt met aluminiumfolie met daarover een handdoek.

Verhit het achtergebleven bakvet en fruit hierin de sjalotjes.

Voeg de paddestoelen toe en bak ze 3 minuten mee.

Voeg 250 ml water en het zakje vleesjus toe en breng al roerend aan de kook.

Voeg de Italiaanse kruiden toe en laat de saus nog 1 minuut zachtjes doorkoken.

Breng op smaak met peper en zout.

Serveer de rundervinken met de paddestoelensaus.

Lekker met aardappelpuree en broccoli.

Wijnadvies: Canaletto, Montepulciano d'Abruzzo, rood, Italië

Rundervinken met sinaasappeljus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 sinaasappel
3 eetlepels Bak & Braad vloeibaar
4 magere rundervinken
2 dl runderbouillon (van een tablet)
2 theelepels mosterd

Bereiding

Boen de sinaasappel schoon onder stromend water, snijd er 4 mooie dunne partjes uit, rasp van de rest de oranje schil dun af en pers de vrucht uit.
Verhit het bakvet in een koekenpan en bak de rundervinken rondom bruin.
Voeg het sinaasappelsap, de rasp en de bouillon toe en breng de saus aan de kook.
Laat het vlees op een laag vuur in ± 4 minuten gaar worden.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg de mosterd aan de jus toe en breng de jus aan de kook.
Serveer het vlees met de partjes sinaasappel en de jus.
Lekker met gekookte aardappelen en bloemkool.

Wijnadvies: Mesa Mayor Crianza

Rundvlees gestoofd in bier

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

Ingrediënten

750 g runderstooflapen
2 stuks uien
2 tenen knoflook
3 eetlepels olie
1 pot of blik tomatenpuree klein
1 eetlepel mosterd
2 stuks laurierblaadjes
1 theelepel gedroogde tijm
1 eetlepel bruine basterdsuiker
1 eetlepel balsamico-azijn
2 eetlepels bloem
1 flesje donker bier

Bereiding

Snijd het vlees in niet te kleine blokjes.
Snipper de uien grof en de knoflook fijn.
Verhit de olie in een pan met een dikke bodem.
Braad de blokjes vlees met niet teveel tegelijk rondom bruin en schep ze uit de pan.
Laat de ui in het braadvet fruiten tot ze begint te kleuren.
Voeg de knoflook toe en laat kort meebakken.
Voeg de tomatenpuree toe en laat kort meebakken.
Voeg de mosterd, de laurier, de tijm, de suiker en de azijn toe.
Roer er de bloem door.
Blus af met het bier en schep het vlees terug in de pan.
Het vlees moet net onder staan; voeg zonodig een extra scheutje bier of water toe.
Bestrooi met wat zout en peper en laat met het deksel op de pan op het laagste pitje circa 2½ uur stoven.
Of zet de pan in een op 150°C voorverwarmde oven.
Proef of er nog zout en/of peper bij moet.

Serveertip: Dit gerecht kan uitstekend de dag tevoren worden gemaakt en voor het serveren worden opgewarmd.

Wijnadvies: Een glas bier is dorstlessend en toepasselijk. Een glas rode Merlot biedt de passende verfijning (16-18°C).

Sajoer boontjes met zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g (witte) rijst
500 g zalmfilet
400 g sperzieboontjes
400 g roerbakgroenten
1 pakje Conimex Romige Kokosmelk
1 bakje Conimex Boemboe voor Sajoer Boontjes
Conimex Wok Olie
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
Snijd ondertussen de zalmfilet in stukjes.
Was en haal ondertussen de boontjes af (puntjes verwijderen topjes en eventueel draden die langs de boontjes lopen eraf trekken).
Halveer de boontjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de sperziebonen en roerbakgroenten 8 minuten.
Schuif de groenten naar de rand.
Wok de zalm in het midden van de wok voorzichtig 2 minuten.
Voeg de kokosmelk, het citroensap, 1 dl water en de boemboe toe en laat het geheel ca. 3 minuten zachtjes pruttelen.
Schep de warme rijst met daarop de sajoer boontjes met zalm in diepe borden of kommen.

Serveertip: Zet Conimex Seroendeng en Sambal Badjak en Kroepoek Bali op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: In plaats van zalm kun je garnalen of een andere stevige vissoort gebruiken.

Sajoer tjampoer

Menugang Bijgerecht

Keuken Oosters

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Groente

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

1 ui, in parten

3 eetlepels wokolie

250 g panklare bloemkool

175 g peultjes, schoongemaakt

1 rode paprika, in stukjes

1 kuipje Conimex boemboe sajoer tjampoer

Bereiding

Roerbak de ui 3 minuten in de hete olie.

Voeg de peultjes, de bloemkool en de paprika toe en bak ze 5 minuten mee.

Schep de boemboe en 2 dl water erdoor en laat de groenten 3 minuten doorkoken.

Lekker met witte rijst en varkenssaté.

Wijnadvies: Riesling Qualitätswein Mosel-Saar-Ruwer

Salade met aardbeien en kip

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
1 eetlepel olijfolie traditioneel
versgemalen peper, zout
1 venkelknol
250 g aardbeien
1 komkommer, in plakjes
2 zakjes Boterzachte sla à 100 g
1 bakje Dressing honing-mosterd

Bereiding

Wrijf de kipfilet in met olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Gril de kip in een hete grillpan in ± 10 minuten helemaal gaar en laat hem afkoelen tot kamertemperatuur.
Snijd de venkel in dunne reepjes en houd het groen apart voor de garnering.
Maak de aardbeien schoon en snijd ze in vieren.
Snijd de afgekoelde kip in reepjes.
Scheep de sla met de venkel, de komkommer, de aardbeien en de kip voorzichtig door elkaar.
Schenk de dressing erover en scheep hem door de salade.
Bestrooi met extra peper en het venkelgroen.
Lekker met breekbrood en gezouten boter.

Wijnadvies: Machon beaujolais, rood, Frankrijk

Salade met biefstukpuntjes

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

Ingrediënten

4 biefstukken van 100 g
ca. 100 g gemengde slabladden
1 plak ronde geitenkaas van ca. 1 cm dik
1 vleestomaat
ca 12 radijzen
2 eetlepels pijnboompitten
25 g roomboter
8 bieslooksprietten

voor de dressing

125 ml mayonaise
1 eetlepel Dijon mosterd
4 eetlepels melk

Bereiding

Zorg dat de biefstuk op kamertemperatuur is en snijd hem in puntjes.
Was en droog de sla.
Verwijder het korstje van de geitenkaas.
Verkruimel de kaas.
Snijd de ontvelde tomaat in kleine stukjes.
Maak de radijzen schoon en snijd in plakjes.
Rooster de pijnboompitten in een koekenpan met antiaanbaklaag lichtbruin.
Scheep ze uit de pan in een kom.
Roer de mayonaise, mosterd en melk door elkaar.
Verdeel de sla over de borden.
Verhit de boter in een koekenpan, bak hierin de biefstukpuntjes rondom bruin.
Scheep ze lauwwarm op de sla.
Verdeel de geitenkaaskruiden en pijnboompitten erover.
Besprenkel de salade met de dressing en de bieslooksprietten.
Garneer met stukjes tomaat en plakjes radijs.

Wijnadvies: Extra fris met een glaasje Sauvignon de Touraine, Pinot blanc d'Alsace of Duitse Riesling Classic.

Salade met garnalenspiesjes

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

Ingrediënten

ca 100 g gemengde sla
10 cm komkommer
6 langwerpige plakjes ontbijtspek
12 grote garnalen/gamba's (gekookt en gepeld)

voor de dressing

5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel ketjap asin
4 eetlepels sinaasappelsap
4 houten satéprikkers

Bereiding

Leg de houten satéstokjes even in koud water.
Was en droog de sla.
Snijd de geschilde komkommer in kleine blokjes.
Snijd elk plakje ontbijtspek dwars doormidden.
Rol elke garnaal in een plakje spek.
Rijg aan elk satéstokje 3 in spek gewikkelde garnalen.
Maak de dressing: roer in een kom de olijfolie, ketjap asin en het sinaasappelsap door elkaar.
Verhit een grillpan of koekenpan met anti-aanbaklaag.
Leg de satéstokjes met de garnalen in de pan.
Temper de hittebron en gril/bak het spek rond de garnalen knapperig en lichtbruin.
Verdeel de sla over de borden.
Strooi de komkommerblokjes over de sla.
Besprenkel de salade met de dressing.
Leg op elk bord een stokje met garnalen.

Wijnadvies: Begin met een witte Zuid-Afrikaanse wijn, een chenin blanc (Steen) bijvoorbeeld.

Salade met gebakken kip en frambozen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 doos frambozen (diepvries, 300 g)

1 schaaltje kipfilet (ca. 350 g)

4 eetlepels olie

1 eetlepel azijn

mespunt suiker

1 kropsla

1 appel

1 zakje rucolasla (75 g)

4 bruine pistoletjes

Bereiding

Frambozen volgens gebruiksaanwijzing ontdooien.

Kip met zout en peper bestrooien.

In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en kipfilet in 10 minuten rondom bruin en gaar bakken.

Van frambozen 100 g pureren en samen met rest van olie en 1 eetlepel azijn, suiker, zout en peper dressing roeren.

Sla schoonmaken, blad in grove stukken scheuren, wassen en goed laten uitlekken.

Appel wassen, klokhuis verwijderen en appel in stukjes snijden.

Kip in plakjes snijden.

Sla met rucola, appel en dressing mengen en over vier borden verdelen.

Garneren met kip en rest van frambozen.

Met pistolets serveren.

Salade met makreel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg maaltje kriel, schoongeboend
zout
350 g sperziebonen, gebroken
½ pakje makreel naturel, in stukjes
300 g cocktailtomaten, in dunne partjes
3 bosuitjes, in dunne ringetjes
2 bakjes à 90 gram sladressing knoflook-bieslook
4 eetlepels Remia Slaversierder Provençaals, flacon à 95 g
3 eetlepels Parmezaans kaasschaafsel

Bereiding

Halveer de krietjes en kook ze in water met zout gaar.
Laat ze uitdampen en afkoelen.
Kook de sperziebonen in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.
Spoel ze af onder koud stromend water.
Schep de aardappelen met de sperziebonen, de makreel, de tomaat, de bosui en de sladressing door elkaar.
Verdeel de slaversierder en het kaasschaafsel erover.
Lekker met warm stokbrood.

Wijnadvies: Jean Balmont, Chardonnay, wit, Frankrijk

Salade met oogbonen en valess

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

Ingrediënten

200 g zwarte oogbonen (zak à 500 g)
500 g groene asperges
zout
1 avocado
6 eetlepels olijfolie traditioneel
1 rode peper, ontzaad en in ringetjes
2 pakjes roerbakblokjes à 175 g (valess)
½ citroen, uitgeperst
2 theelepels mosterd
peper
1 zak rucolamelange à 100 g
5 zongedroogde tomaatjes op olie, in stukjes

Bereiding

Was de bonen en kook ze in ± 45 minuten net gaar.
Giet ze af en laat ze afkoelen.
Snijd of breek intussen het onderste stugge stukje van de asperges en snijd ze in stukjes van ± 4 cm.
Kook de asperges in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.
Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.
Halveer de avocado, wip de pit eruit, trek de schil eraf en snijd het vruchtvlees in dunne partjes.
Verhit 2½ eetlepel van de olie en roerbak de rode peper met de Valess al omscheppend mooi bruin.
Doe de rest van de olie over in een kommetje en klop het citroensap, de mosterd en peper en zout naar smaak erdoor.
Schep de rucolamelange met de gekookte bonen, de asperges, de avocado, de tomaatjes en de dressing door elkaar.
Verdeel de Valess erover.
Serveer direct.

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

Salade met rauwe ham en meloen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g Coburgerham, in plakjes
4 eetlepels olijfolie traditioneel
1 galiameloen, geschild en in stukjes
1 sjalot, gesnipperd
2 eetlepels balsamicoazijn
peper
zout
1 krop ijsbergsla, in reepjes
50 g ongezouten cashewnoten, grofgehakt

Bereiding

Bak de ham in 1 eetlepel van de olie knapperig uit.
Laat de ham uitlekken op keukenpapier en breek hem in stukjes.
Roer de rest van de olie met de sjalot en de azijn door het bakvet van de ham en breng de dressing op smaak met peper en zout.
Schep de sla met de meloen, de ham en de dressing door elkaar.
Strooi de noten erover.
Lekker met meergranen stokbrood.

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

Info: Balsamicoazijn is een Italiaanse azijn die wordt gemaakt van druivenmost. Echte balsamicoazijn rijpt minimaal 5 jaar op eikenhouten vaatjes. Bewaar aangebroken flesjes goed afgesloten op een koele donkere plek.

Salade met wilde zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 foccaciabroden
1 rijpe avocado
½ dl magere yoghurt
1 teentje knoflook, gepeld
Tabasco
versgemalen peper, zout
75 g rucola
80 g jonge bladsla
400 g wilde zalm gerookt
400 g cocktailtomaten, in partjes
2½ eetlepel olijfolie extra vierge
2 eetlepels korianderblad, grof gesneden

Bereiding

Verwarm de broden volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de avocado, wip de pit eruit en trek de schil eraf.
Snijd het vruchtvlees in stukjes en doe het met de yoghurt, de uitgeperste knoflook en Tabasco, peper en zout naar smaak in een hoge kom.
Pureer alles met een staafmixer.
Scheur de rucola in stukjes.
Verdeel de rucola en de jonge bladsla over 4 borden.
Leg de zalm er in het midden op.
Schik de tomaatpartjes er omheen.
Bestrooi de sla en de tomaat met peper naar smaak.
Verdeel het avocadomengsel in kleine lepeltjes over de sla en druppel er de olijfolie over.
Bestrooi met de koriander en serveer met de in repen gesneden foccacia.

Wijnadvies: Die Breede Kloof Cznay, Zuid-Afrika

Salade met zelfgebakken knoflookcroutons en citroendressing

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Salade

Slank Nee

Bron AllerHande 09 2005

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eieren

1 krop romainesla

½ ciabatta afbakbrood, verkruimeld

100 ml olijfolie extra vierge

1 teentje knoflook, in plakjes

¼ citroen geperst

1 mespunt gedroogde tijm

1 theelepel grove mosterd

100 g pittige kaas (bijv. grana padano), in flinters

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Eieren in steelpannetje 7 minuten koken, onder koud stromend water afspoelen, pellen en in vieren snijden.

Slabladeren grondig wassen en goed drogen.

Brood in ovenschaal omscheppen met 4 eetlepels olie, knoflook en zout en peper naar smaak.

Brood in ca. 20 minuten in midden van oven krokant bakken, af en toe omscheppen.

Croutons (= gebakken broodblokjes) uit oven nemen en laten afkoelen.

Intussen van citroensap, tijm, mosterd en rest van olie in jampotje dressing schudden, met zout en peper op smaak brengen.

Slabladeren met dressing omscheppen en partjes ei erop leggen.

Met croutons en kaas bestrooien.

Salade met zomerfruit en balsamicodressing

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zakje veldsla (75 g)
1 doosje bramen (150 g)
1 perzik
50 g walnoten, ongezouten
100 g belegen kaas, pittig (stuk)
4 eetlepels balsamicodressing (fles à 250 ml)

Bereiding

Veldsla over vier borden verdelen.
Bramen wassen.
Pezik schillen en van pit af in blokjes snijden. In droge koekenpan walnoten kort roosteren.
Kaas in blokjes snijden.
Fruit, noten en kaas over veldsla verdelen.
Dressing goed schudden en over salade verdelen.

Wijnadvies: Cape 1652 Chenin blanc/Chardonnay

Salade niçoise met krieltjes en tonijn

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

Ingrediënten

1 bak krieltjes met lentedressing (450 g)
400 g sperziebonen
3 eieren
1 ui
1 krop sla
1 blikje tonijnstukken in water (185 g)
10 zwarte olijven
4 tomaten
5 eetlepels (olijf)olie
2 eetlepels (wijn)azijn

Bereiding

Krieltjes volgens gebruiksaanwijzing in magnetron bereiden en iets af laten koelen.
Sperziebonen schoonmaken, halveren en in 4 minuten beetgaar koken.
Bonen afgieten en onder koud water afspoelen.
Eieren in 7 minuten hard koken, pellen en in partjes snijden.
Ui pellen en in halve ringen snijden.
Sla wassen, drogen en in stukken scheuren.
Tonijn laten uitlekken.
Olijven halveren.
Tomaten schoonmaken en in parten snijden.
Sla in grote schaal leggen.
Sperziebonen, tomaten, olijven, tonijn, ui, ei en krieltjes erover verdelen.
Van olie, azijn, zout en peper dressing kloppen.
Dressing over salade sprenkelen.

Salade van bieten, rucola en gorgonzola

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie extra vierge

1 eetlepel balsamicoazijn

peper

zout

500 g bieten gekookt, ontveld

1 sjalot, gesnipperd

75 g rucola

150 g Lago Maggiore gorgonzola, in stukjes

40 g gepelde walnoten, grof gehakt

Bereiding

Klop de olie met de azijn en peper en zout naar smaak door elkaar.

Schaaf de bieten in plakjes.

Schep de bieten met de sjalot, de rucola en de dressing door elkaar.

Strooi de kaas en de walnoten erover.

Lekker met gebakken aardappeltjes en een schnitzel.

Wijnadvies: Buzet, rosé, Frankrijk

Info: Van oudsher worden rode bieten gezien als heilzaam en geneeskrachtig. Eet gezond en zet deze rode knollen regelmatig op uw menu!

Salade van gemarineerde bieten en avocado

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 bak gekookte bieten (500 g)
1 eetlepel witte-wijnazijn
2 eetlepels medium dry sherry
4 eetlepels walnootolie
1 theelepel gedroogde tijm
1 rode ui, gesnipperd
1 bakje pecannoten (80 g)
versgemalen citroenpeper (molentje)
½ krop Romaine sla
1 avocado

Bereiding

Bieten voorzichtig schillen en in kleine blokjes snijden.
In kom azijn, sherry, olie en tijm met zout en peper naar smaak tot dressing kloppen.
Blokjes biet en ui erdoor scheppen en smaken 30 minuten laten intrekken; regelmatig omscheppen.
In droge koekenpan pecannoten in 2-3 minuten knapperig roosteren.
Citroenpeper en zout naar smaak erdoor scheppen.
Noten overdoen in kommetje.
Sla wassen en droogmaken, bladeren in brede repen snijden.
Avocado halveren, pit verwijderen en vruchten schillen.
Helften vlak voor serveren in lengte in plakjes snijden.
Sla over vier diepe borden verdelen.
Bieten in midden op sla scheppen, avocado eromheen leggen en pecannoten erover strooien.
Lekker met Boulognestokbrood.

Salade van gewokte grote garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

voor 2-3 personen

16 grote garnalen
1 theelepel kerriepoeder
2 eetlepels bloem
3 eetlepels water
peper
zout
½ theelepel gemberpoeder
8 eetlepels olie

dressing

30 g veldsla
10 blaadjes frisee
50 g taugé
50 g peultjes, gesneden
10 blaadjes lollo rosso
stukje gember (in blokjes)
Spaans pepertje (blokjes)
1 eetlepel fijngesneden bieslook
3 eetlepels olie
2 eetlepels sojasaus
3 lente-uitjes

Bereiding

Alle ingrediënten voor de salade luchtig door elkaar mengen en over 4 borden verdelen

Voor de dressing, azijn mengen met gember, pepertje, suiker en sojasaus; langzaam de olie erbij druppelen en goed doorroeren; op smaak brengen met peper en zout, over de salade sprenkelen.

Garnalen pellen op het staartje na; droog deppen en marineren met peper, zout en kerriepoeder (± 5 minuten)

Bloem, gember en water tot papje roeren.

In wok olie verhitten tot deze licht begint te walmen; garnalen door papje halen en bakken in olie tot deze lichtbruin en knapperig zijn.

Uit laten lekken in een zeef en op de salade zetten.

Serveren met brood.

Satétosti met rauwkost

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

8 sneetjes Zaans meergranenbrood

40 g smeerboter of margarine

200 g kipsatesalade

60 g wortelrauwkost

Bereiding

Sneetjes brood aan één zijde met boter besmeren.

Beboterde zijde van 1 boterham beleggen met 50 g kipsatésalade en 15 g wortelrauwkostmix.

1 boterham met beboterde zijde naar onder erop leggen.

Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen.

Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Sauce aux oignons (uiensaus)

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

Ingrediënten

200 g ui
40 g boter
zout
peper
5 dl melk
40 g bloem
nootmuskaat

Bereiding

Maak de uien schoon en snij ze in schijven.
Kook ze 20 minuten in de melk met zout, peper en nootmuskaat.
Haal ze eruit en laat ze uitlekken.
Hak ze fijn.
Maak van de boter en bloem een witte roux.
Verdun deze met kookvocht van de uien.
Zorg ervoor dat het een gladde dikke saus wordt.
Voeg de uienpuree toe en laat de saus nog 10 minuten zachtjes koken.

Serveertip: In Engeland serveert men deze saus bij konijn, gevogelte en gekookt schapenvlees. Ze wordt steeds over het vlees gegoten.

Sauce chantilly (koude roomsaus)

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

Ingrediënten

½ l mayoniase

zout

peper

½ dl slagroom

Bereiding

Klop de slagroom zeer stijf.

Meng deze door de mayonaise.

Breng op smaak met zout en peper.

Serveertip: serveer de saus bij koude of lauwe asperges.

Sauce homard (kreeftsaus)

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

Ingrediënten

½ l visvelouté

1 dl slagroom

80 g kreefteboter

Bereiding

Voeg aan de verwarmde visvelouté de slagroom toe en de kreefteboter.

Roer onder goed verwarmen tot dat alles goed gemengde is.

Serveertip: serveren bij gepocheerde vis.

Sauce livonienne (Lijflandse saus)

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

Ingrediënten

zout

peper

40 g wortel

40 g ui

1 truffel

1 l visveloutésaus

1 dl slagroom

40 g knolselderij

40 g champignons

peterselie

Bereiding

Maak de groente en champignons schoon en snij ze in smalle reepjes.

Stoof de reepjes in wat boter.

Snij ook de truffel in smalle reepjes.

Was de peterselie en hak ze fijn.

Verwarm de visvelouté, voeg champignons, groente en truffel toe en ook de gehakte peterselie.

Controleer de smaak en verbeter deze eventueel met zout en peper.

Serveertip: deze saus kan worden geserveerd bij gepocheerde vis.

Sauce velouté de poisson (veloutésaus van vis)

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

Ingrediënten

1 l visfumet

60 g bloem

60 g boter

Bereiding

Maak van boter en bloem een goudgele roux.

Leng deze aan met de visfumet.

Breng onder roeren aan de kook en laat de saus 1 uur zachtjes koken.

Zeef ze door een doek en bedek met stukjes boter totdat ze gebruikt wordt.

Sauce velouté de volaille (veloutésaus van kip)

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

Ingrediënten

½ dl kookvocht van champignons

1½ l kippebouillon

60 g boter

60 g bloem

Bereiding

Maak van de boter en bloem een roux.

Kook deze totdat de roux begint te kleuren.

Verdun dan met de koude bouillon onder voortdurend roeren met de garde.

Voeg ook het champignonnat toe.

Breng de saus aan de kook en laat ze op een zacht vuur een uur en een kwartier langzaam koken.

Ontvet de saus regelmatig.

Zeef dan de saus door een doek en laat ze onder regelmatig roeren afkoelen.

Sauce Venitienne (Venetiaanse saus)

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

Ingrediënten

4 dl dragonazijn
kervel
100 g boter
2 sjalotjes
dragon
¾ l witte wijnsaus

Bereiding

Maak de sjalotjes schoon en hak ze fijn
Was de kervel en dragon.
Voeg 25 g kervel en de sjalotjes bij de azijn en laat dit voor 2/3 inkoken.
Hak de rest van de kervel en dragon fijn.
Passeer het ingekookte vocht door een zeef en voeg er de witte wijnsaus bij.
Laat nog even koken.
Klop er van het vuur af 100 g boter bij stukjes door de saus.
Geef er wat gehakte kervel en dragon bij.

Serveertip: serveer de saus bij vis.

Saumon au cognac (zalm met cognac)

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

Ingrediënten

4 moten zalm van 3 cm dik

1 dl slagroom

½ dl cognac

peterselie

200 g boter

200 g champignons

1 citroen

zout

peper

Bereiding

Was de peterselie en hak die fijn, ongeveer een eetlepel vol.

Zet de oven op 200°C.

Smeer een ovenvaste schaal in met 20 g boter.

Bestrooi de moten zalm in met zout en peper.

Leg ze in de schaal en zet deze 20 minuten in de oven.

Maak in die tijd de champignons schoon, snij ze in plakjes en besprenkel met wat citroensap.

Smelt 30 g boter in een pan en bak hierin op hoog vuur de champignons.

Als het champignonvocht verdwenen is zijn ze goed.

Smelt de rest van de boter in een pan en laat ze lichtbruin worden.

Geef hier dan de rest van het citroensap bij, en dan de room.

Zet het vuur klein en klop de saus met de garde.

Haal de schaal uit de oven, flambeer de zalm met de cognac, laat de moten uitlekken en leg ze op een voorverwarmde schaal.

Leg er de champignons omheen en houd de schaal warm.

Schenk de saus in de pan van de zalm, schraap alle aanhangsels van de bodem los op hoog vuur en laat 2 minuten koken.

Geef de saus over de zalm en serveer.

Schnitzel met champignon-kaassaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
25 g boter
4 gepaneerde schnitzels
250 g champignons, in plakjes
1 zakje Knorr kaassaus
1½ eetlepel bieslook, geknipt

Bereiding

Verwarm de olie met de boter in een koekenpan en bak de schnitzels op een halfhoog vuur aan beide kanten lichtbruin en in ± 10 minuten gaar.

Strooi na 6 minuten bakken de champignons rond de schnitzels en bak ze al omscheppend bruin. Neem de schnitzels uit de pan en houd ze warm.

Schenk 2 ½ dl heet water in de pan en roer er de inhoud van het zakje kaassaus door.

Breng de saus al roerende aan de kook.

Schep het bieslook erdoor en serveer de saus bij het vlees.

Lekker met gekookte aardappelen en broccoli.

Wijnadvies: Breedekloof Chardonnay

Schol met worteltjes en koriander

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

30 g boter
500 g panklare worteltjes, in schuine stukjes van ± 4 cm
250 g doperwtjes (diepvries)
500 g scholfilet
1 limoen, in partjes
peper
zout
2 eetlepels koriander, fijngesneden

Bereiding

Smelt de boter in een ruime pan en schep de worteltjes erdoor.
Bak ze 2 minuten.
Scheep er de doperwtjes door.
Leg de schol en de limoen tussen de worteltjes en bestrooi met peper en zout.
Schenk er 1 dl heet water bij en stoof de schol in ± 5 minuten gaar en de worteltjes beetgaar.
Bestrooi het gerecht met de koriander.
Lekker met gekookte aardappelen.

Wijnadvies: Andes Peaks, Chardonnay

Scholfilet met dillesaus

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type Rijst

Slank Nee

Bron www.c1000.nl / Mevr. Marjola Lapre uit Blerick

Sterren

Ingrediënten

voor 3 personen

250 g kip

1 eetlepel vissaus

200 g bamboe strips

3 kopjes rijst

3 eetlepels curry pasta

1 eetlepel citroenblad

1 theelepel basilicumblad

40 g cocosmelkpoeder

Bereiding

Week de citroenblaadjes en de zoete basilicum in een kopje water gedurende 10 minuten.

Snijdt 250 g kip in stukjes en doe dit in een kom, met de vissaus besprenkelen, en omroeren.

Meng de cocosmelkpoeder met 400 ml water en verdeel het in 3 delen.

De curry pasta met 1/3 deel cocosmelk mengen en al roerend aan de kook brengen.

Vervolgens de gesneden kip met de bamboestrips en de overige 2 delen cocosmelk aan de kook brengen.

Op klein vuur laten doorsudderen tot de kip gaar is.

Het gerecht op smaak brengen met de citroenblaadjes, zoete basisilum, suiker en extra vissaus.

Serveren met Jasmijn rijst.

Scholfilet met hazelnotenkorstje

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 scholfilets
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels hazelnoten, fijngehakt
50 g belegen kaas, geraspt
1 eetlepel verse basilicum, fijngehakt
1 eetlepel bieslook, fijngeknipt
olijfolie

Bereiding

Scholfilets droogdeppen met keukenpapier en in lengte halveren.
Op schaal leggen, besprenkelen met citroensap en bestrooien met peper.
Kommetje op schaal zetten en hierin hazelnoten, kaas en kruiden mengen.
Gourmetpannetje invetten met beetje olie.
Reep scholfilet erin leggen.
Kwart van noten-kaasmengsel erover verdelen en pannetje onder gourmetgrill zetten.
Schol in 3-5 minuten lichtbruin en gaar laten worden.

Scholfilets gestoofd op venkel en geserveerd met tomatensalsa

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

Ingrediënten

4 x 100 g scholfilets
4 tomaten in blokjes
1 sjalot fijngesneden
¼ Spaanse rode peper fijngesneden
2 eetlepels bieslook fijngesneden
1 eetlepel tomatenpuree
3 eetlepels olijfolie
½ venkelknol in blokjes
visbouillon
peper
zout
pernod

Bereiding

1 eetlepel olie verwarmen en tomatenpuree en sjalot fruiten.
Spaanse peper en tomatenblokjes toevoegen en op smaak brengen.
Bieslook toevoegen, koud laten worden en de rest van de olie toevoegen.
Visbouillon samen met venkel in een pan doen en pernod toevoegen.
De vis licht peperen en zouten; filets in lengte dubben vouwen en langzaam garen in bouillon.
Als de vis gaar is deze uit de pan halen en het vocht inkoken, eventueel op smaak brengen.
Midden op het bord de vis; er langs in een lijn de venkel.
Aan beide zijde daar naast de lichtverwarmde tomatensalsa.
Garneren met gehakte bieslook.

Scholfilets met groentendobbelsteentjes

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

Ingrediënten

4 gepaneerde scholfilets
2 takjes peterselie of andere verse tuinkruiden, fijngesneden
1 citroen, in partjes gesneden
hollandaisesaus
olie en/of boter om in te bakken

in cm blokjes gesneden

2 grote aardappels, geschild
1 grote ui
1 winterwortel
1 grote groene paprika

Bereiding

Verhit in een koekenpan een beetje olie en/of boter en bak hierin de aardappelblokjes ca. 10 minuten beetgaar.

Voeg de overige groenten toe en bak nog 5 à 10 minuten totdat alle groenten gaar zijn.

Ondertussen in een tweede koekenpan wat olie/boter verhitten en hierin de gepaneerde scholfilets in ca. 6 minuten goudgeel bakken.

Verdeel de groenten over 4 borden en leg er de scholfilets op.

Roer eventueel wat verse kruiden door de Hollandaisesaus.

Schep een beetje saus op de vis en garneer met de citroenpartjes en de rest van de verse kruiden.

Scholfilets met kruidensaus

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

Ingrediënten

8 scholfilets

zout

peper

1 eetlepel tijmolie

50 g gemengde verse kruiden (basilicum, kervel, bieslook, dille, snijpeterselie)

4 eetlepels droge witte wijn

blokjes visbouillon voor 3 dl

50 g gemengde slabladeren

Bereiding

Dep de scholfilets goed droog, bestrooi ze met zout en peper en kwast ze in met de tijmolie.

Rol elke filet op en maak ze vast met een cocktailprikker.

Leg de verse kruiden in een ruime pan, giet er de wijn en bouillon bij en schik er de visrolletjes op.

Breng het vocht aan de kook, leg het deksel op de pan, draai het vuur lager en laat de vis in 8 à 10 minuten gaar pocheren.

Schep de rolletjes uit de pan over op een bord en houd ze warm.

Pureer de kruiden en het kooknat tot een glad mengsel en giet dat in een schone pan.

Breng de saus aan de kook en laat hem tot de helft inkoken.

Doe wat tijmolie op de slabladeren, schep alles om en schik de bladeren in het midden op 4 borden.

Schik 2 rolletjes op elk bord, giet er wat saus over en dien onmiddellijk op.

Lekker als lunch of voorafje.

Info: (U kunt tijmolie maken door 4 takjes gekneusde tijm een aantal dagen in 5 dl koudgeperste olijfolie te laten weken; in plaats van tijmolie kunt u ook normale olijfolie van goede kwaliteit gebruiken.)

Wijnadvies: De fijne smaak van verse kruiden en het delicate aroma van de tijmolie vragen om een mooie droge wijn met een licht kruidige toets. Bijvoorbeeld een Italiaanse Verdicchio of een Duitse riesling uit de Rheingau.

Scholrolletjes met witte wijnsaus

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

Ingrediënten

8 scholrolletjes met garnalen

300 g haricots verts

voor de salade

4 tomaten, ontveld

1 kleine komkommer

12 zwarte olijven, ontpit

1 eetlepel fijngesneden dragon

1½ eetlepel fijngesneden peterselie

1½ eetlepel olijfolie

½ eetlepel balsamico azijn

peper

zout

voor de witte wijnsaus

2 sjalotjes, gesnipperd

1 eetlepel boter

1 eetlepel bloem

1½ dl droge witte wijn

2½ dl visbouillon (van tablet)

takje tijm

Bereiding

Snijd de komkommer in lengte door en verwijder de zachte kern met een theelepel.

Snijd de komkommer, tomaten en olijven in kleine blokjes en meng deze samen met rest van de salade-ingredienten in een kom.

Laat een half uurtje staan.

Wijnsaus: Verhit de boter in een koekenpan en fruit de sjalotjes 2 minuten.

Voeg het tijmtakje toe en roer de bloem erdoor.

Roer dan snel de wijn en bouillon met een garde erdoor totdat een licht gebonden saus en laat op een zacht vuur 5 minuten trekken.

Zeef de saus en wanneer deze nog te dun is nog iets in laten koken.

Bereid ondertussen de scholrolletjes volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Kook de haricots verts in enkele minuten beetgaar en spoel ze kort af onder koud water.

Op 4 borden de wijnsaus verdelen.

Op elk bord in de uitsteekring ¼ deel van de salade doen, iets aandrukken en ring weghalen.

Verdeel de haricots verts op de salade en zet hierop de scholrolletjes.

Info: Je kan natuurlijk ook gewoon een zakje Maggie witte wijnsaus volgens de aanwijzingen op de verpakking maken.

Sherryfondue met gele rijst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

75 g gele rijst (pak à 325 g)
1 l runderbouillon (of kippenbouillon, van tablet)
400 ml medium dry sherry
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, in ringetjes
3 bosuitjes, in ringetjes

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing op verpakking.
In fonduepan bouillon met sherry, knoflook, rode peper en bosuitjes aan de kook brengen.
Vuur laag zetten en bouillon met deksel op pan 5 minuten zachtjes laten sudderen.
Fonduepan, rijst en schalen diphapjes op tafel zetten.
Telkens hapje aan fonduevork prikken en in sherrybouillon laten garen.
Na de maaltijd rijst over vier kommen verdelen en bouillon erop schenken.
Om in de bouillon te garen: - 'paella-spiesjes' van fruits de mer, courgette en blokjes kipfilet - gamba's of cocktailgarnalen - pittige gehaktballetjes - plakjes varkenshaas met serranoham - plakjes Catalaanse worstjes - stukjes rode en groene paprika - cherrytomaatjes - kwart plakjes courgette - kleine roosjes broccoli - blaadjes spinazie.

Sint-jakobsschelpen op avocadomousse

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 11 2005

Soort Zeevruchten
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rijpe avocado, in blokjes
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel zure room
3 eetlepels olijfolie
1 gedroogd chilipepertje, verkruimeld
300 g sint-jakobsschelpen (zak à 500 g, diepvries)

Bereiding

Avocado met citroensap omscheppen.

Helft van avocado met zure room en 2 eetlepels olie met staafmixer pureren (of met vork zeer fijn prakken).

Op smaak brengen met helft van chilipeper en zout.

Grillpan verhitten.

Sint-jakobsschelpen goed droogdeppen, dun met olie bestrijken en in 1-2 minuten in grillpan gaargrillen, halverwege keren.

Avocadomousse over vier cocktailglazen verdelen.

Rest van avocadoblokjes en sint-jakobsschelpen erop leggen.

Gerecht met rest van chilipeper bestrooien.

Lekker met geroosterd brood.

Direct serveren.

Tip: De avocado verkleurt snel, zelfs als er citroensap over gedruppeld wordt. Bereid dit gerecht daarom niet te lang van tevoren.

Slanke perzikenmousse

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

Ingrediënten

1 blik perziken op siroop (820 g)
2 pakjes zuivelspread light naturel (à 150 g)
½ flesje kookroom light (a 250 ml)
2 eetlepels witte basterdsuiker
8 kaneelkoekjes (pak à 125 g)

Bereiding

Perziken laten uitlekken en pureren.
Zuivelspread en perzikpuree door elkaar kloppen.
Kookroom en suiker kloppen en door zuivelspreadmengsel roeren.
Garneren met kaneelkoekjes.

Suprême de volaille ambassadeur (kipfilet van de ambassadeur)

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

Ingrediënten

4 kippeborstfilets
500 g asperges
3 dl slagroom
1 glaasje port
200 g champignons
2 sjalotjes
125 g boter
zout
peper

Bereiding

Schil de asperges zorgvuldig en kook ze in ruim gezouten water in 20 minuten gaar.
Maak ondertussen de champignons schoon en snij ze in vieren.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Smelt 50 g boter in een pan en bak hierin de helft van de sjalotjes.
Als ze kleur krijgen voegen we de champignons toe.
We laten deze bakken totdat alle vocht verdwenen is.
Voeg dan de helft van de slagroom toe en laat zachtjes sudderen.
Smelt 50 g boter in een andere pan en bak hierin gedurende 10 minuten de filets lichtbruin.
Geef er halverwege zout en peper over en keer ze om.
Leg de filets op een voorverwarmde schaal.
Geef de sjalotjes in de rest van de braadboter van de filets.
Voeg de port toe en laat inkoken.
Voeg de rest van de slagroom toe en bestrooi met zout en peper.
Laat nog even inkoken.
Geef de champignons en asperges rond de filets.
Schenk de saus erover en serveer direct.

Suprême de volaille aux poireaux (kipfilet met prei)

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

Ingrediënten

4 kippenborstfilets

50 g ganzelever

4 dl slagroom

50 g boter

2 truffels

5 dl bouillon

2 preien

zout

peper

Bereiding

Snij de filets in de dikte open, zodat een beursje ontstaat.

Snij een truffel in stukjes en vul de filets met stukjes truffel en ganzelever.

Steek de filets met een borrelprikker dicht.

Breng de bouillon aan de kook.

Maak de prei schoon en snij ze in dunne reepjes van 3 cm lang.

Smelt de boter en laat hierin de prei zachtjes stoven.

Snij ook de andere truffel in blokjes en voeg ze bij de prei.

Pocheer de kipfilets 10 minuten in de bouillon.

Leg de filets op een voorverwarmde schaal en hou ze warm.

Kook de bouillon snel in tot ¼ deel over is.

Leng dit aan met de slagroom en kook weer wat in.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Doe er de prei met de truffel in, verwarm nog even en schenk ze over de kip.

Serveer meteen.

Suprême de volaille à la Pojarski (kipfilet Pojarski)

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

Ingrediënten

4 kippeborstfilets

½ dl melk

50 g bloem

paneermeel

100 g boter

150 g witbrood

2½ dl slagroom

1 ei

1 dl olie

zout

peper

Bereiding

Snij de korsten van het brood en snij het in blokjes.

Drenk deze in de melk.

Draai de kippenborsten twee keer door de vleesmachine met de fijnste plaat en zet het vlees in een schaal op ijs.

Pers het brood uit.

Draai het ook door de machine.

Meng het goed met het kippevlees.

Breng op smaak met zout en peper en werk er beetje bij beetje de slagroom door.

Doe er pas de volgende portie bij als de vorige geheel is opgenomen.

Laat de farce dan 1 uur in de koelkast staan.

Verdeel deze dan in vieren en vorm er 4 filets van.

Bestrooi deze licht met bloem, haal ze dan door het losgeklopte ei en door het paneermeel.

Plak dit hierop vast met een spatel.

Verhit de olie met 25 g boter in een pan en bak hierin de filets zachtjes bruin in 15 minuten.

Giet het braadvocht weg.

Leg de filets op een voorverwarmde dienschaal, smelt de rest van de boter in de pan en schenk ze over de kip als ze begint te schuimen.

Teriyaki honing noedelsalade met gerookte kip

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

Ingrediënten

1 zak Conimex Wok Noedels
1 kleine citroen
400 g gerookte kipfilet
3 paprika's (rood, geel en groen)
1 grote komkommer
Conimex Wok Olie
400 g gesneden spitskool
Conimex Woksaus Japanse Teriyaki Honing

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Doe de noedels in een ruime kom.
Boen de citroen schoon en rasp de schil boven de noedels.
Pers de citroen uit en voeg het sap aan de noedels toe.
Snijd de kip in reepjes en voeg ze aan de noedels toe.
Was en snijd de paprika's in schuine stukjes (ruitjes).
Schil de komkommer, snijd de komkommer in de lengte doormidden en snijd de helften in dikke plakken van ca. ½ cm.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de paprika, komkommer en spitskool 2 minuten.
Roer er vervolgens ca. 10 eetlepels woksous door en wok nog 1 minuut.
Laten afkoelen.
Meng de groenten met de noedels. Koud serveren.
Meenemen in een grote afsluitbare schaal of 4 kleinere schaalpjes.

Serveertip: Neem voor de picknick met een fris accent ook Conimex Atjar Tjampoer mee en lekker krokante Kroepoek Naturel.

Variatietip: Teriyaki honing noedelsalade is ook heel lekker met gepelde garnalen in plaats van met gerookte kip. Het is ook een goed idee om vlak voor het eten nog wat knapperige groene slablaadjes met de noedels te mengen.

Wrap gevuld met gerookte makreelfilet

Menugang Hapje

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.vitaminezee.nl

Sterren

Ingrediënten

3 wraps

75 g mascarpone

100 g gerookte makreelfilet, vel en kopgraatjes verwijderd

sla, geassen en gedroogd

75 g gemengde paprika, in blokjes

bieslook, gehakt

Bereiding

De wraps uitleggen en besmeren met de mascarpone.

Beleggen met de geplukte sla en paprikablokjes.

Verspreidt de fijngesneden makreelfilet met bieslook over de wrap.

Rol de wrap strak op en verpak in plasticfolie.

Laat de wraps ongeveer een ½ uur in de koelkast afkoelen.

Haal ze uit het folie en snij ze in even grote stukken 1x schuin en 1x recht.

Eventueel bestrooien met gemengde paprika en gesneden bieslook.

