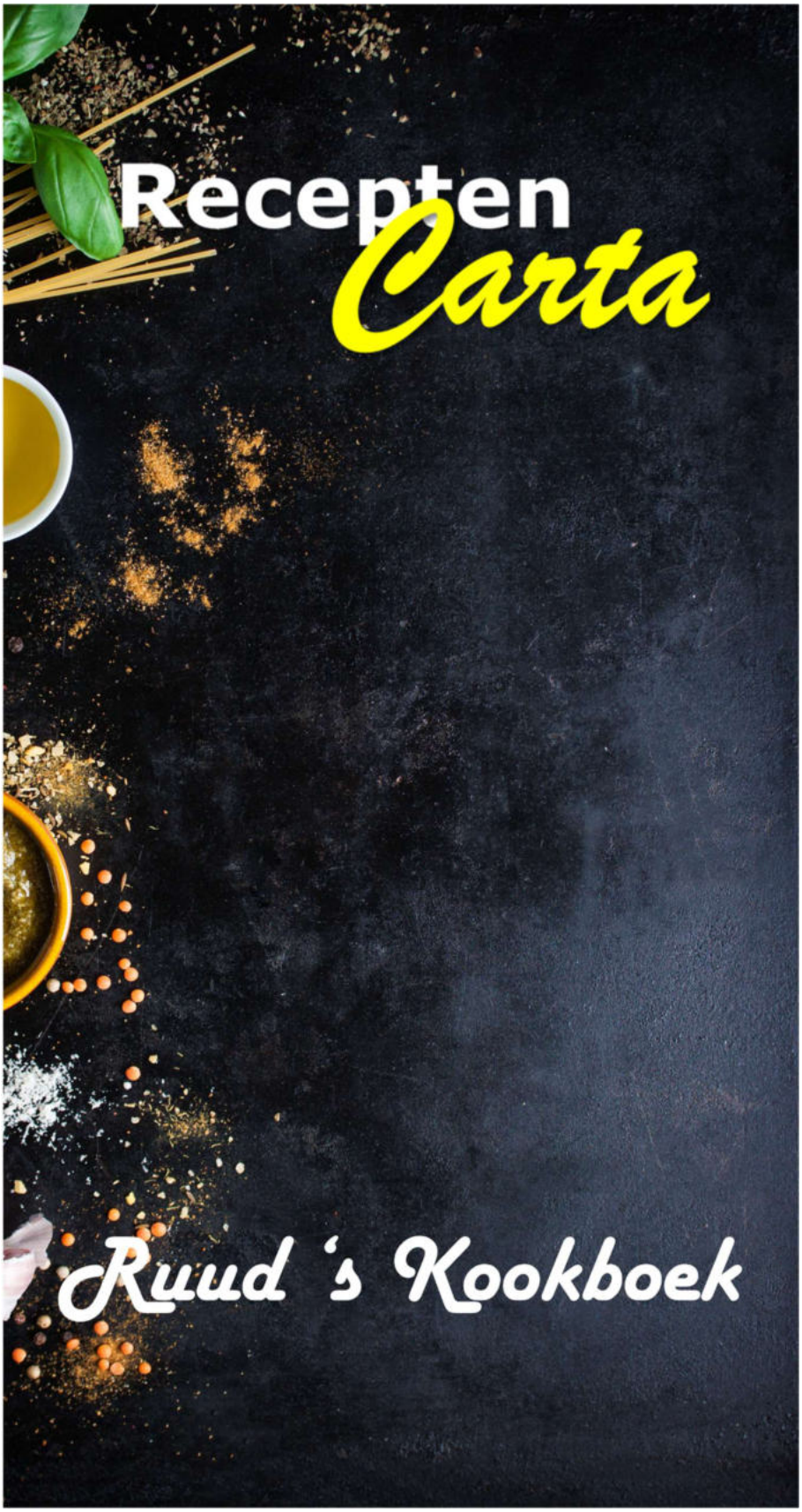

891 recepten
(Carta2008-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-bloemkoolcurry
2. Aardappel-courgettespiesjes
3. Aardappel-groentetajine
4. Aardappelbieslooktaartjes
5. Aardappelen in folie met geroosterde eieren en kaviaar
6. Aardappelpuree met gepofte knoflook
7. Aardappelsalade 16
8. Aardappelspiesjes 4
9. Aardappeltjes met citroen-knoflookdressing
10. Aardappeltjes met peterselie-sesamboter
11. Aardappeltulband
12. Aardbei-kiwitaart
13. Aardbeien met amarettoroom
14. Aardbeigelei met gemarineerde kiwi
15. Abrikozen met room
16. Acquacotta (tomaten-groentesoep met ei en kaas)
17. Afghaanse bessen-yoghurtshake
18. Afrikaanse groentesoep met kokos
19. Aloo dum (aardappelcurry)
20. Alu bhoone (gesauteerde aardappelen)
21. Alu mattar sukha (droge curry met aardappelen en erwtjes)
22. Am ka kulfi (mango roomijs)
23. Amuse van krab
24. Anatolische soep
25. Andijviesoep met croûtons
26. Appelcompote 2
27. Appelstamppot spekjes uit de oven
28. Arbi tariwale (gekruide zoete aardappelen)
29. Asperge-aardappelsoep met spekjes
30. Asperge-biersoep
31. Asperge-broccoli-wortelroerbak
32. Asperge-cashew-wok
33. Asperge-hambakjes
34. Asperges al prosciutto crudo
35. Aspergesoep 4
36. Aspergesoep met kervel
37. Aubergine-tofucurry
38. Aubergine-tomaatrolletjes
39. Auberginerolletjes met geitenkaas
40. Auberginespiesen met krielaardappeltjes
41. Avocadodip 2
42. Avocadosoep met gerookte zalm
43. Baconburger met pittige ananassalsa
44. Bagels met gerookte zalm, rucola en limoenroom
45. Baguette met senforte en orienta
46. Barfi 2 (fondant)
47. Basilicumtompouces
48. Basisdeeg voor pasteitjes
49. Basisrecept voor gekookte mosselen
50. Basissaus voor vis
51. Bechamelsaus 3
52. Bengaalse kikkererwtencurry met witte koolslaatje
53. Bhindi foogath (gestoofde okra's met chilipeper)
54. Biefstuk tempoe doeloe
55. Bietensalade-sandwich
56. Bietensalade met hamburger
57. Bietensoep 2
58. Bitterkoekjesijs met aardbeien
59. Bitterkoekjesvla
60. Bladerdeegtaartjes met venkel en sardine
61. Bloemkool- en broccolisoufflés

62. **Bloemkool- en broccolizuur**
63. **Bloemkool met olijvensaus**
64. **Blue stilton met tijm-sherrygelei**
65. **Boeren erwtensoep**
66. **Boerenbrood gevuld met sandwiches**
67. **Bombay groentecurry met tahoe**
68. **Bonentajine**
69. **Bonte kipspiesen**
70. **Bosaardbeienslofje**
71. **Boter met oude kaas**
72. **Bourgondische roerbakschotel**
73. **Brioche met tomatencrème en kreeft**
74. **Broccoli met gember**
75. **Broodje gezond 4**
76. **Broodje groenteburger**
77. **Broodje warm vlees met bieslookpesto**
78. **Bruine bonensoep 4**
79. **Bruine bonensoep 5**
80. **Bruine bonensoep 6**
81. **Bruine bonensoep met prei en kerrie**
82. **Bruschetta con salsa (pikant olijvenbrood)**
83. **Bruschette met rucolakers en avocadosalsa**
84. **Brusselse eend**
85. **Buikspek met puree van fetakaas en rode biet**
86. **Bulgaarse kloostersoep**
87. **Caldo verde (Portugese groene soep)**
88. **Californian handrolls**
89. **Champignconsommé**
90. **Champignon-aardappelsoep**
91. **Champignon-courgettesoep**
92. **Champignon-tomatensoep**
93. **Champignoncurry 2**
94. **Champignonsoep 4**
95. **Champignonsoep 5**
96. **Champignonsoep 6**
97. **Champignonsoep 7**
98. **Champignonsoep 8**
99. **Champignonsoep met kerrie**
100. **Chinese gekookte marinade**
101. **Chinese kip met oestersaus en zoetzure uitjes**
102. **Chinese kool met cashewnoten**
103. **Chinese koolpakketjes met kerriegehakt**
104. **Chinese mie met garnalenomelet**
105. **Chinese rijst met gele groenten en gember-zalm**
106. **Chinese vleesplakjes met zoetzure wokgroenten**
107. **Chinese zomergroentenmix**
108. **Chocolade-ijs met koffie-chocoladesaus**
109. **Chocolade-roomkwark met pruimen**
110. **Chocoladecake 5**
111. **Chocoladetruffels 2**
112. **Ciabatta 4**
113. **Ciabatta met noten en rozijnen**
114. **Cikos tokany**
115. **Citroenkip 3**
116. **Citroenkip met roergebakken worteltjes**
117. **Citroenknollen**
118. **Citroenmarinade**
119. **Citroensaus 2**
120. **Citroentaart 4**
121. **Citrusmimosa**
122. **Clubsandwiches**
123. **Coq au vin 4**
124. **Courgette-preisoep met croûtons**
125. **Courgette in yoghurtsaus**

126. Courgettes en aardappelen
127. Courgettesoep 4
128. Courgettesoep met gerookte kip
129. Courgettesoep met kaasbroodjes
130. Couscous met feta
131. Couscouspilaf met kipfilet en rode-wijnjus
132. Couscoussalade 6
133. Creoolse banaansalade
134. Crème Andalouse
135. Croissant met brie en gember
136. Croissantjes en luxe broodjes
137. Croissants 2
138. Croque coquette
139. Croûtes uit eigen oven
140. Curry-ragoût
141. Curry met kikkererwten en krieltjes
142. Curry van doperwtjes en champignons
143. Dal (linzenpuree)
144. Dalmatische oestersoep
145. Dobosh torta (Hongaarse taart)
146. Doperwten met hoisinsaus
147. Dragon-aardappelsalade
148. Druiven in karamel met roomyoghurt
149. Druivendressing
150. Eend in de Römertopf
151. Eend met vruchtenzuurkool
152. Eend Nizza
153. Eendcarpaccio met pesto
154. Eendenborstfilet met rode portsaus 2
155. Egyptische tomaataardappelen
156. Eieren 'á la tripe'
157. Eierstoofpot uit Bansko
158. Eitje in cocotte
159. Elephant milk (Bengaalse cocktail)
160. Estoufade
161. Exotische gevogeltespiesjes
162. Éénkruidboter met dragon
163. Fatayer bi sabanekh (spinaziepasteitjes)
164. Feta-komkommersaus
165. Firni (pudding van gemalen rijst met gedroogd fruit en noten)
166. Flan van pompoen, prei en kerrie
167. Flensjes met gekaramelliseerde rode ui en geitenkaas
168. Flensjes met warme appel en kaneelijs
169. Fleurons
170. Focaccia-spiesjes
171. Forel met venkel
172. Frambozengebakjes
173. Franse boeren bonensoep
174. Franse mini-pan bagnats
175. Frisée met Chaumes en druivendressing
176. Frisse tomatensalade met basilicumolie
177. Frittata met fusilli en Italiaanse groenten
178. Fruittaart 3
179. Gajjar kheer (wortelpudding)
180. Gamba's met mandarijndressing
181. Garnalen-krabkoekjes
182. Garnalen in noripakjes
183. Garnalencocktail 5
184. Garnalenspiesje
185. Gazpacho met gefrituurde roodbaars
186. Gebakken aardappelen 2
187. Gebakken biefstuk met champignon-portsaus
188. Gebakken eieren met lente-uitjes in een potje
189. Gebakken geitenkaasjes

190. Gebakken schol met druivendressing
191. Gebraden casselerrib
192. Gebraden haas
193. Gebraden hert
194. Gebraden konijn op Franse wijze
195. Gebraden ree
196. Gebraden wild zwijn
197. Gefrituurde peultjes met een frisse tomatensaus
198. Geglaceerde worteltjes 2
199. Gegratineerde appelpartjes met vanilleroomijs en wijnsiroop
200. Gegratineerde broodjes met krabragoût
201. Gegratineerde geitenkaas met druiven en walnoten
202. Gegratineerde mosselen met saffraan en bieslook
203. Gegrilde kaashapjes
204. Gegrilde kippenboutjes met cranberry-komkommerchutney
205. Gegrilde ribkarbonade met perendressing
206. Gegrilde tilapiafilet met grove tapenade
207. Gehakt cordon bleu met zoete groenten
208. Gehaktballen 5
209. Gehaktballen met worcestershiresaus
210. Gehaktballetjes met citroensaus
211. Gehaktballetjes met tzatziki
212. Geit uit de oven
213. Geitenkaas verpakt in druivenbladeren
214. Geitenkaastruffels
215. Gelakte varkensrollade gevuld met pruimen
216. Gele-rijstparels
217. Gemalen geroosterd komijnzaad
218. Gemarineerde artisjokharten 2
219. Gemarineerde kalkoenspiesjes met nectarinecompote
220. Gemarineerde kalkoentournedos met dille en paprika
221. Gemarineerde kip op kruiden
222. Gemarineerde sprotjes op toast
223. Gemengde groenteschotel met cashewnoten
224. Gemengde salade 4
225. Gemengde salade 5
226. Gepofte aardappelen 6
227. Gepofte aardappelen met bacon en zure room
228. Gepofte aardappelen met chili-eieren
229. Gerookte lamsscarpaccio
230. Geroosterde aardappels met koriandersalsa
231. Geroosterde aubergines en paprika's
232. Geroosterde eieren
233. Geroosterde groentesalade
234. Geroosterde paprika's
235. Geroosterde paprika's in pittige tomatensaus
236. Geroosterde pastinaak met roergebakken Chinese paksoi en kokos-gemberpasta
237. Geroosterde pompoen
238. Geroosterde uien met rozemarijn
239. Gesmolten kaas
240. Gesmoorde gemberworteltjes met geroosterde hazelnoot
241. Gesmoorde knolselderij met citroenpartjes en amandelen
242. Gestoofd klein hoefblad met wortelen
243. Gestoofde bot
244. Gestoofde groenten 2
245. Gestoomde broodjes met pittige vulling
246. Gestoomde krab-kipgehakt-balletjes
247. Gestoomde visbroodjes
248. Gevuld barbecuebrood
249. Gevuld brood met gegrilde maïskolven
250. Gevuld oerbrood met frisse salade
251. Gevuld stokbrood
252. Gevuld Turks brood

253. Gevulde 'broodjesbloem'
254. Gevulde aardappelen in hun jasje
255. Gevulde aubergines met kaas
256. Gevulde avocado's 2
257. Gevulde avocado's 3
258. Gevulde courgettes 7
259. Gevulde doperwtentaart
260. Gevulde forel uit het oosten
261. Gevulde kaiserbrötchen
262. Gevulde knolselderij
263. Gevulde lamsrollade 3
264. Gevulde lychees
265. Gevulde minipaprika's met stoneleekrisotto
266. Gevulde paprika met geitenkaas
267. Gevulde paprika’s
268. Gevulde peultjes
269. Gevulde pitabroodjes met mosterdsaus
270. Gevulde sardinefilets
271. Gevulde slablaadjes met teriyaki kip
272. Gevulde tomaten 8
273. Gierstpilav
274. Gierstpilav met groenten en runderpoelet
275. Gobi fugath (gebakken kool)
276. Gravad lax gemarineerd in dille
277. Green & bean healthburger
278. Griekse salade met geroosterde paprika
279. Groene-kooltaart met chorizo en kaas
280. Groene aspergetips met ham en kwartelei
281. Groene erwtensoep 1
282. Groene erwtensoep 2
283. Groene kidneybonen met balsamico-vleesreepjes
284. Groenteballetjes met Chinese boontjes en noedels
285. Groenteburger met avocadosalsa
286. Groentechili met verse worst
287. Groenteclafoutis met ham
288. Groentecurry met aardappel en broccoli
289. Groentecurry met gember
290. Groenteloempia's
291. Groentemix met kip
292. Groenten-fruitsoep met yoghurt
293. Groenten-quornspiesen met fruit
294. Groenten met noten uit de wok
295. Groenten op Indiase wijze
296. Groenten uit de wok met biefstuk
297. Groentenroerbak
298. Groentensalade met feta
299. Groentensoep met feta
300. Groentenstamppot met ei
301. Groentepizza met gorgonzola
302. Groenterisotto met brie en basilicumolie
303. Groentesaté met gewokte kruidenrijst
304. Groentesaus met chorizo
305. Groenteschijf met tomatentapenade
306. Groenteschotel
307. Groenteschotel ploink
308. Groentesoep met gehaktballetjes
309. Groentesoep met kalfsgehaktballetjes
310. Groentesoep met sesamstengels
311. Groentespaghetti met gorgonzolasaus
312. Groentespies
313. Groentespiesen met kippenlevertjes
314. Groentesschotel met kikkererwten
315. Groentestoofpot
316. Groentetempura

317. Grote ravioli van kreeft met schorseneer en tartuffia
318. Grove erwtensoep met soepstengels
319. Guacamole 1
320. Guay tiaw paad siew (gebakken mie)
321. Guay tiaw paad thai (gebakken mie op z'n Thais)
322. Gueyteow pak (noedels met groenten en kerriesaus)
323. Gulab jamun 2
324. Gulyès
325. Gyros-boerenkoolstamppot
326. Gyros van Mechelse koekoek
327. Gyuniku no namban ae (rundvleessalade met scherpe pepersaus)
328. Halwa sooji (griesmeel halwa)
329. Hamburger met spek, avocadodip en tomaat
330. Hammousse met portgelei
331. Haringdrieluik
332. Haringsalade met mosterddressing
333. Hartig knoflookbrood
334. Hartige chorizotaart
335. Hartige kruidenmayonaise
336. Hartige rozemarijnmousse
337. Hawaïburger met aardappelsalade
338. Hazelnootsoesjes met ijs
339. Hazenpeper 2
340. Heldere bouillon met worteltjes en zeewier
341. Heldere groenteterrine
342. Heldere kippensoep met ananas
343. Heldere kippensoep met avocadoballetjes
344. Hemelse cassata
345. Hemelse modder 4
346. Hongaarse goulashsoep met rode bonen
347. Hongaarse rozensorbet
348. Hongaarse varkenslappen
349. Honing-boterrol met tijm
350. Honinggeroosterde kipfilet op krokante sla
351. Houmous garni
352. Huevos ahogados (gepocheerde eieren)
353. Hutspot met gembersiroop en geitenkaas
354. Ierse appelcake
355. In as geroosterde knoflook
356. In bloempotten gebakken kruidenbrood
357. In honing gemarineerde kipdrumsticks
358. Indiase bhara van zoete aardappel of pompoen
359. Indiase champignons
360. Indiase groentesoep met pappadums
361. Indiase huwelijksdrank
362. Indiase saffraan-kaastaart
363. Indische bruine bonensoep
364. Indische groenteschotel
365. Indonesische gehakttaart
366. Ingelegde olijven
367. Italiaans gekruide karbonades
368. Italiaanse bladerdeeghapjes
369. Italiaanse bol met Yorkham en zoete-uiensalade
370. Italiaanse eieren in 't potje
371. Italiaanse groentesoep met ciabatta
372. Italiaanse kikkererwtensoep met pasta
373. Italiaanse stoofschotel 2
374. Japanse chawan mushi
375. Japanse kipspiesjes met pruimen
376. Japanse viscake
377. Jeera pani
378. Kaasfondue 6
379. Kaasmousse met kruiden
380. Kaasquiche met Provençaalse tomaten

381. Kaastorentjes
382. Kabeljauw- en koolschotel
383. Kalfsfricandeau met truffel-peterselievulling
384. Kalfsvlees in madera-roomsaus
385. Kalkoenbouten met pittige pruimen- of abrikozensaus
386. Kalkoenfricandeau met saucijsjes-tijmvulling
387. Kambing Soerabaja
388. Kersenclafoutis 2
389. Kesakeitto (Finse zomersoep)
390. Khir sewian (vermicelli)
391. Khumbi aur besan ki bhaji
392. Kikkererwten met pompoensoep
393. Kikkererwtensoep
394. Kip-garnalenspiesen
395. Kip-knopen
396. Kip-limoenspiesjes op rijstsalade
397. Kip in de hoed
398. Kip in een mandje
399. Kipbraadsticks met sesamzaadsatésaus
400. Kipfilet met Thaise groene curry
401. Kipfilet met waterkerssaus
402. Kipkluifjes met citroen en olijven
403. Kippenbout met kruidendressing
404. Kippenleverpastei met groene peperbolletjes
405. Kippensoep met groenten
406. Kippensoep met kokos 2
407. Kippenvleugeltjes aan een spies
408. Kippenvleugeltjes in honing-gembersaus
409. Kiproerbak met witte rijst
410. Kipsaté speciaal
411. Kipspiesjes met gembersaus
412. Kiwi-aardbeisalade
413. Kleine saucijzebroodjes
414. Kletskoppen 3
415. Knapperige Perzische rijst met kaneel en pistaches
416. Knapperige scholfilets met pittige worteldip
417. Knoflook-courgettesoep
418. Knoflookbrood 3
419. Knoflooksoep met geroosterde aardappel
420. Kokos-banaan pannenkoeken (Bengaals dessert)
421. Kokos-kleefrijst met mango
422. Kokos-limoensaus
423. Kokoskoekjes 2
424. Komkommersalade met pinda-limoendressing
425. Komkommersandwiches
426. Komkommersaus 5
427. Komkommerschuitjes met garnalen-jeneversalade
428. Komkommersoep met rauwe ham
429. Komkommerzuur
430. Konijn uit de Römertopf
431. Koninginnesoep 2
432. Koninginnesoep 3
433. Koninginnesoep 4
434. Koolrabisalade met makreel
435. Koolsalade met maïs, kalkoen en pindasaus
436. Koud vlees met kappertjessaus
437. Koude barbecuemarinade
438. Koude kalfsfricandeau met kruidenvinaigrette
439. Koude komkommersoep met dille
440. Koude zoetzure kool
441. Krabsalade met limoenmayonaise
442. Krokant gebraden eend
443. Krokante eieren met aardappel
444. Kruidcake met vruchten

445. Kruiden-marinade
446. Kruidenbrood in terracotta
447. Kruidenbroodjes
448. Kruidensaus
449. Kruidig lamsvlees uit India
450. Kruidige groentecalzone
451. Kruidige groentespiesjes
452. Kruidige kippenvleugeltjes
453. Kruidige piperade met tomaat en ham
454. Kwarktaart met aardbeien
455. Lamscurry 7
456. Lamskarbonades met ui en karwij
457. Lamskoteletten met honingsaus
458. Lamspilav uit Iran
459. Lamsragoût
460. Lamssoep 1
461. Lamssoep 2
462. Lamsvlees met venkel
463. Lamsvlees met verse kruiden
464. Lamsvleesschotel uit de Balkan
465. Lasagne al spinaci, con pomodori e macinata di manzo (lasagne met spinazie, tomaat en gehakt)
466. Lassi
467. Lassi namkeen
468. Lauwwarme aardappelsalade met truffelvinaigrette
469. Lauwwarme pastasalade met rucola en mozzarella
470. Lauwwarme sobanoedelsalade met soja-eitjes en spinazie
471. Le Champain met 3 Franse delicatessen
472. Lemper 2
473. Lescò 1 (Hongaars paprikagerecht)
474. Lescò 2
475. Liefdescake uit Sri Lanka
476. Limoen-knoflook-marinade
477. Linzen met komijn en asafoetida
478. Linzencurry 2
479. Linzencurry 3
480. Loempia's 4
481. Long Island-marinade
482. M'fkoul (gekruid lamsvlees met tomaat)
483. Maaltijdsalade met kip en meloen
484. Maaltijdvissoep met tuinboontjes en macaroni
485. Maïsbolletjes met kalkoenragoût
486. Maïsbroodjes
487. Makreelpakketje met sperziebonen
488. Makreelsandwiches
489. Mandarijndressing
490. Mango-cheddar clubsandwich
491. Mangosaus
492. Mangosorbet 2
493. Marinade voor (blik)groenten
494. Marinade voor kip 1
495. Marinade voor kip 2
496. Marinade voor visfilets of klein vlees
497. Mattar panir 1 (erwten-panircurry)
498. Mattar panir 2 (Indiase verse kaas met erwten)
499. Mattar panir 3
500. Mattar sukhe (gestoomde doperwten)
501. Mediterrane clubsandwich
502. Mediterrane kabeljauw uit de oven
503. Mediterrane mosselen uit de wok
504. Mediterranean breeze
505. Meeta samosa (zoete aardappelpasteitjes)
506. Melksoep 2
507. Meloen met kruidendressing en ham

508. Meloen met sherry en gembercrème
509. Met kip gevulde paprika's
510. Mexicaans tartaartje met rijst en bonensalade
511. Mexicaanse bonensoep 2
512. Mexicaanse bonensoep met chorizo
513. Mexicaanse hamburger
514. Mexicaanse salade met gebakken tilapia
515. Mexicaanse soep met rundvlees en bonen
516. Mexicaanse uitsmijter
517. Mexicaanse witte-uiensoep
518. Mieriksboter
519. Mierikswortelsoep met gerookte zalm en forel
520. Mini-pizza's
521. Mini-sandwiches met kaascrème
522. Minicocktail van rivierkreeftjes
523. Minipizza's met roquefort
524. Mixed grill 3
525. Mixed grill 4
526. Mixed grill 5
527. Mojo picon 3 (Spaanse saus)
528. Monchou-uiensmeerdip
529. Mossel-scampi-roomsoep
530. Mosselen uit de pan met venkel, spekjes en Noilly Prat
531. Mosselpotje met verse kruiden
532. Mosselsoep 4
533. Mosselsoep 5
534. Mosselsoep 6
535. Mosselsoep met bier
536. Mosselsoep met bockbier
537. Mosselsoep met knoflook
538. Mosselsoep met Pernod
539. Mosselsoep met prei
540. Mosterdboter 2
541. Mosterdsaus 3
542. Mozzarella-courgettetaart
543. Muffin met roerei en ham
544. Nachodip
545. Narial anday (eier-kokoscurry)
546. Narial ka halwa (kokosfondant)
547. Nasi koening met tjotjo ajam 2
548. Nasi rames
549. Nasi speciaal met kip en limoen
550. New York-hamburger
551. Nigiri-sushi 2
552. Noordzeekabeljauw met mosselen
553. Nori-sushi uit Tokio
554. Notenbroodjes met brandnetelkaas en gembersalsa
555. Okonomiyaki (Japanse plaattaart)
556. Olifantensoep
557. Omelettaartjes
558. Oostenrijkse goulashsoep
559. Oosterse gehaktschijfjes
560. Ovenschotel met couscous en kip
561. Paascake met kokos en chocolade
562. Paddesstoelenroomsoep
563. Paddestoelenpastei
564. Paddestoelensoep met champignoncrostini
565. Paddestoelensoep met tuinkers
566. Pain de boulogne met saint albray en zongedroogde tomaatjes
567. Palacinka
568. Palacinky
569. Palacsinta 1
570. Palacsinta 2
571. Pangasiusrolletjes met zalm

572. Panir 2 (zelfgemaakte cottage cheese)
573. Papillot van erwtjes met spek
574. Paprika's gevuld met ei en kaas
575. Paprika-rozijnensaus
576. Paprika in gembersaus op geitenkaas
577. Paprikasoep met bruine bonen
578. Paprikaspiesen
579. Parfait van kippenlevertjes
580. Parsi omlat (omelet met groenten)
581. Pasta met gerookte zalm en dille
582. Pasta met peperonikip
583. Pasta met prei-mosterdsaus
584. Pasta met tonijn en tomaat
585. Pastahoorntjes met groenten
586. Pastasalade met krab, garnalen en fetakaas
587. Pastasalade met waterkers
588. Pasteitjes met venkelratatouille
589. Penne met chorizo en doperwtjes
590. Penne met paddestoel-tomatensaus
591. Penne rigate met gebakken paddestoelen
592. Perendressing
593. Perziken met espresso-mascarpone
594. Perzikjam
595. Perzisch gehakt
596. Perzische gehaktballen
597. Perzische soep met gort
598. Peterselie-rozemarijnpesto
599. Peultjes met rundvleesreepjes en Thaise dressing
600. Picknickbrood met tonijnsalade
601. Picknickbroodjes
602. Pikante bruine bonensoep 1
603. Pikante bruine bonensoep 2
604. Pikante witte bonensoep
605. Pilav van couscous met rozijnen
606. Pinda-kokossaus 2
607. Pindasaus 6
608. Pistolet exotic
609. Pita-pizzapuntjes
610. Pita-wraps met salami, feta en olijven
611. Pitabroodje met shoarmareepjes
612. Pitasandwich met Parmaham en mozzarella
613. Pitatoastje met paling
614. Pittige bruine bonensoep
615. Pittige groente
616. Pittige kippenbouten
617. Pittige komkommers
618. Pittige pindaburger
619. Pittige rundvleescurry
620. Pizzaruitjes met gele ui
621. Pollo Diavolo
622. Pompoenrelish met feta
623. Pompoensoep 9
624. Prei met walnoten en gorgonzola
625. Preiflan met basilicum
626. Preischotel met ham en kaas
627. Provençaalse pannenkoeken met ratatouille
628. Pruimenchutney
629. Qa'meh (Perzisch gehakt)
630. Quesadilla met feta en tomaat
631. Ragoût van kalfsnieren met dragonsaus
632. Ras malai 1 (panirpasteitjes in room/sinaasappelsaus)
633. Ras malai 2
634. Rasgulla
635. Ratatouille met kipreepjes en kaaspuree

636. **Rauwkost-broodjes**
637. **Reuzenbonen in tomatensaus**
638. **Rijstepap met mango**
639. **Rijstflensjes met garnalenpasta**
640. **Rijstschotel met kip en prei**
641. **Rijstschotel met paprika en feta**
642. **Rode bietensoep**
643. **Rodekool met appelstroop en kaneel**
644. **Roerbakgroenten met gembersaus**
645. **Roerei met tuinkruiden**
646. **Roergebakken asperges met spekjes**
647. **Roergebakken aubergine**
648. **Roergebakken bloemkool**
649. **Roergebakken paksoi**
650. **Roergebakken witlof 2**
651. **Roergebakken witlof 3**
652. **Roggebrood met tomatencrème**
653. **Roggesneetjes met verse kaas**
654. **Rollade met wortel en prei**
655. **Rolletjes van serranoham en pesto met groene asperges en garnalen**
656. **Romige avocado met garnalen**
657. **Romige courgettesoep met ham**
658. **Romige groentecurry**
659. **Romige groentesoep met maïs en bruine bonen**
660. **Romige kaassoep met ham**
661. **Romige mosselsoep**
662. **Romige rijstepap met aardbeien en honingamandelen**
663. **Romige soep van bospaddestoelen**
664. **Romige worteltjessoep**
665. **Roomborstplaat 3**
666. **Roomrijstpudding met warme kersensaus**
667. **Roomsoep van witlof en prei**
668. **Roquefortboter**
669. **Rosbief met rozemarijn en artisjokharten**
670. **Roti met kerrie-kip en sperziebonen**
671. **Rozemarijnbrood 3**
672. **Runderstoofpot met rodekool**
673. **Saag panir (kaasballetjes in spinaziesaus)**
674. **Saagwalla dal**
675. **Sabzi bhujia (gemengde gekruide groenten)**
676. **Salade met gerookte zalm en sinaasappeldressing**
677. **Salade met geroosterde nori**
678. **Salade met makreelrillette**
679. **Saltimbocca alla Romana 4**
680. **Sambal badjak spesial**
681. **Sambal goreng boontjes**
682. **Sambal goreng kol**
683. **Sambal goreng telor 4**
684. **Sambal trassie**
685. **Saucijzebroodjes 2**
686. **Saucijzebroodjes 3**
687. **Saucijzebroodjes 4**
688. **Schelvislever met mosterdsaus**
689. **Schisch-strandja**
690. **Schotel van vlees en okra**
691. **Schotse preisoep**
692. **Schug (hete chutney van groene chilipepers)**
693. **Schuimige choco-espresso**
694. **Segediener goulash**
695. **Shii-take van de barbecue**
696. **Shopska salade**
697. **Shula kalambar (linzen met spinazie)**
698. **Sinaasappeltrifle**
699. **Slaloempia's met garnaal-gehaktvulling**

700. Sliptong met jus van witlof, ham en kaas
701. Sneeuwkoekjes
702. Snelle bruine bonensoep
703. Soep van zure room en courgettes
704. Soepstengels met een peperdip
705. Spaanse bruine bonensoep 2
706. Spaanse bruine bonensoep 3
707. Spaanse groentesoep
708. Spaanse salade met aardappel, chorizo en pikante mosselen
709. Spaghetti met pittige tomaten-mosselsaus en basilicum
710. Spareribsaus 1
711. Spareribsaus 2
712. Spatchcocked chicken (kip in de vorm van een vlinder)
713. Spinazie-zalmpannenkoeken
714. Spinaziesalade met kwarteleitjes en rauwe ham
715. Spitskoolparten met citroenvinaigrette
716. Stamppot met doperwtjes en munt
717. Stokbrood 2
718. Stoofpotje van schaal en schelpdieren
719. Stoofpotje van schelpdieren met witbier
720. Stoofpotje van Zeeuwse mosselen
721. Stoofschotel met bruine bonen
722. Stoofschotel met citroen
723. Stoofschotel met lamsvlees en Darjeeling thee
724. Stoofschotel van Chinese kool en lamsschouder
725. Stoofschotel van lam
726. Stoofvlees
727. Stoofvlees Belgica
728. Stoofvlees op Vlaamse wijze
729. Stoverij op Vlaamse wijze
730. Stracciatella-ijs
731. Strasburgse ganzeschotel
732. Strikjeskrans met kip en vleesballetjes
733. Strikjespasta met champignons en mosselen
734. Stroganoffsalade met dragondressing
735. Stroopwafels 3
736. Struisvogelcarpaccio met kool-anijssalade
737. Stufatino di maiale all' fungui (gestoofde varkenslapjes met paddestoelen)
738. Suan la tang (Chinese gepeperde zure soep)
739. Subtropische schnitzel
740. Suikerkoekjes op z'n Vlaams
741. Suikersiroop voor ijsmachine
742. Suikertaart op z'n Tongers
743. Sukadebroodjes
744. Sukadelapjes met hete bliksem
745. Sukiyaki 2
746. Sukiyaki 3
747. Sukiyaki met shiitake en kerstomaatjes
748. Suliman's pilav
749. Sumashi jiru (heldere basissoep)
750. Super cheeseburger
751. Super naansandwich
752. Suppa di zucca (pompoensoep)
753. Suprème van scharrelkip met gekarameliseerde witlof, krokante aardappel en truffelsaus
754. Supseli levrek (baars met groenten)
755. Surinaamse aardappelroerbak
756. Surinaamse appeltaart met een krokant laagje
757. Surinaamse bruine bonen
758. Surinaamse erwtensoep met tomtom
759. Surinaamse marinade
760. Surinaamse masalavis
761. Surinaamse pom
762. Surprise van oesters met kaviaar

763. Sushi met verse zalm en komkommer
764. Sushi met vis
765. Sweet & sourrijst met kip en shii-take
766. Sweet chili noedels met Chinese groenten
767. Sweet chili rijst met Chinese kool en koriander
768. Sze'kler gulasch
769. Taart met limoen en aardbeien
770. Tabouleh 7
771. Tabouleh 8
772. Taco's gevuld met paprika en vis
773. Taco's met gehakt en linzen
774. Tagliatelle met courgettesaus en zalm
775. Tagliatelle met spek en mascarpone
776. Tagliatelle met verse tonijn
777. Tagliatelle met zalmroomsaus
778. Tagliatelle verde ai gamberi, con avocado e basilico (groene tagliatelle met garnalen, avocado en basilicum)
779. Tajine met aubergine 3
780. Tajine met lamsvlees
781. Tajine met lamsvlees en artisjokken
782. Tajine met lamsvlees en rijst 2
783. Tajine van courgette met schapenvlees en oker
784. Tajine van kardoen
785. Tajine van schapenvlees
786. Talmousses met Goudse kaas
787. Tamatar aur hara dhania (gestoofde tomaten met verse koriander)
788. Tandoori-kip
789. Tapenadekrans
790. Tarator 2 (koude yoghurtsoep)
791. Tarly met exotische kalkoencurry
792. Temaki sushi
793. Terrine paysanne aux noisettes (vleespastei met hazelnoten)
794. Texaanse uitjes
795. Thaise garnalensoep
796. Thaise hamburger met papajasalsa
797. Thaise kikkererwtensoep
798. Thaise noedels met garnalen en cashewnoten
799. Thaise noedelsoep
800. Thaise rundvleessalade 4
801. Thaise salade met biefstukreepjes
802. Thaise saté met pindasaus
803. Thaise sperziebonenschotel
804. Tjap tjoy met ei
805. Tomaten-groentesoep met courgette
806. Tomaten-knoflooksoep
807. Tomatenchutney 4
808. Tomatenchutney 5
809. Tomatensaus 7
810. Tomatenvissoep met preireepjes
811. Tonijnsteaks met chiliglazuur
812. Tonijnwraps
813. Tortelloni met basilicumolie
814. Toscaanse groente-aardappelschotel
815. Tostada met geroosterde minigroenten en minibiefstukjes
816. Turkse spliterwtensoep
817. Turkse vissoep
818. Twentse bruine of witte bonensoep
819. Tzatziki met walnoten
820. Uien-visstamppot
821. Varkensfilet met romige biersaus
822. Varkenshaas met pruimen en Steenbrugge Dubbel Bruin
823. Varkenshaasje klassiek doch eigentijds
824. Veel-kruiden-boter
825. Vegetarische andijviestamppot met een Indonesisch tintje

826. Vegetarische borsjtsj
827. Vegetarische curry 1
828. Vegetarische curry 2
829. Vegetarische erwtensoep 2
830. Vegetarische erwtensoep 3
831. Vegetarische pilav met doperwten
832. Vegetarische wontons
833. Veldsla met nectarine
834. Veldslastamppot met spekjes en geroosterde worst
835. Venusschelpjessoep met madraskerrie
836. Verloren croque
837. Verse Spaanse tomatensaus
838. Vietnamese noedels met rosbief
839. Viskoekjes 3
840. Vissoep 5
841. Vissoep met koriander en komkommer
842. Vlees- of kipkroketten
843. Vleesbroodjes met spek
844. Voorjaarssoep
845. Vruchten met kruimels
846. Warme geitenkaas met druiven
847. Warme prei in sinaasappel-mosterdvinaigrette
848. Warme zoetzure komkommer
849. Waterkersstamppot
850. Waterkersstamppotje met gerookte amandelen
851. Westfriese stamppot
852. Wijnmarinade
853. Wildbouillon met cantharellen
854. Winterposteleinsoep
855. Wintersalade met gemarineerde bietjes en venkel
856. Witlofsoep met Bleu d'Auvergne en prei
857. Witlofsoep met pecannoten
858. Witlofstamppot
859. Witlofstamppot in hamrolletjes 2
860. Witte-bonensalade met mosselen en tonijnsaus
861. Witte bonensoep 1
862. Witte bonensoep 2
863. Witte bonensoep met courgette
864. Witte bonenstamppot met knolselderij
865. Witte chocolademousse 3
866. Wokschotel met bamboescheuten
867. Wortel-citroensoep
868. Wortel-crèmesoep
869. Wortel-notencake
870. Wortelsla met mandarijn en rozijnen
871. Wortelsoep met yoghurt
872. Yoghurtmarinade
873. Zachtgekookte eieren met tuinkruiden op warm stokbrood
874. Zalm-crèmesoep
875. Zalm-fluweelsoep
876. Zalm-tzatziki clubsandwich
877. Zalm-venkelstamppot met rouille
878. Zalmboter
879. Zalmsoep met ei
880. Zeekraal tempura
881. Zelf getrokken bouillon
882. Zoete kruidkoek 2
883. Zoete polenta
884. Zoetzure lamsgehaktballetjes
885. Zoetzure prei met rookvlees
886. Zoetzure rode kool 2
887. Zomerpauze (Sri Lankaanse cocktail)
888. Zomerse bonensoep
889. Zomerse maaltijdgroentsoep met balletjes

890. **Zonnetjessoep**
891. **Zwitserse wortelcake**

Aardappel-bloemkoolcurry

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

Ingrediënten

1 grote ui
stukje verse gemberwortel
600 g aardappelen
1 kleine bloemkool
4 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
2 eetlepels Madras-kerrie
zout
100 g diepvries doperwten
4 eetlepels gefruite uitjes

Bereiding

Snipper de ui, schil de gemberwortel en hak deze fijn.
Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
Verdeel de bloemkool in roosjes.
Verhit de olie in een pan met dikke bodem.
Fruit de ui en de gember, pers de knoflook erboven uit.
Voeg de kerrie, aardappelblokjes en bloemkool toe en bak alles omscheppend 5 minuten.
Voeg 6 dl water en wat zout toe en kook het geheel ± 15 minuten.
Voeg de doperwten toe en kook nog 5 minuten.
Strooi er tenslotte de gefruite uitjes over.

Aardappel-courgettespiesjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd een courgette in stukjes van 5 cm en die in 1 cm brede 'repen'.
Neem ze per 5-6 samen en wikkel ze in een plakje bacon.
Kook 8 middelgrote aardappelen met schil bijna gaar en halveer ze.
Klem de groentepakketjes tussen 2 aardappelhelften en steek ze aan een grillpen.
Kwast ze in met maïsolie, bestrooi ze met sesamzaad en rooster ze rondom 10 minuten.

Aardappel-groentetajine

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

Ingrediënten

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

Bereiding

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

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

Aardappelbieslooktaartjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

500 g Pommes Primeur Aardappels (zak à 1½ kg)
1 teen knoflook
1 zakje verse bieslook (25 g)
75 g zachte geitenkaas
1 ei
1 bekertje slagroom (125 ml)
zout
versgemalen peper
½ eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 ºC of gasovenstand 3.
Aardappels schillen, wassen en (in keukenmachine) grof raspen.
Knoflook pellen en boven kom uitpersen.
Bieslook erboven fijn knippen.
Helft van geitenkaas erboven verkruimelen.
Ei en slagroom toevoegen en alles goed mengen.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Aardappel erdoor scheppen.
Taartvormpjes invetten en aardappelmengsel erin scheppen.
Bovenkant gladstrijken en rest van geitenkaas erboven verkruimelen.
In midden van oven taartjes in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken.
Serveren bij groot vlees als rollade of rosbief.

Aardappelen in folie met geroosterde eieren en kaviaar

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

Ingrediënten

8 stevige grote aardappelen
olie
zout
8 eieren
½ pakje boter
worcestershiresauce
kaviaar

Bereiding

Borstel de aardappelen onder stromend water goed schoon en droog ze met keukenpapier.
Prik elke aardappel 3 keer met een vork in.
Besmeer de aardappelen met een kwastje met wat olie en besprenkel ze met zout en peper.
Leg iedere aardappel op een stukje dubbel gevouwen aluminiumfolie en wikkel dit goed dicht.
Leg de pakketjes ± 1 uur in de hete as van de houtskool.
Draai ze enkele malen om, tot de aardappelen zacht zijn.
De aardappelen moeten door en door gaar zijn.
Leg de eieren een half uurtje na de aardappelen in de barbecue as.
Roer de boter in een kommetje zacht.
Hak de geroosterde eieren fijn en voeg die samen met wat druppeltjes worcestershiresauce bij de boter.
Vouw de pakketjes aardappel open, maak met een mes een kruisgewijze inkeping en druk deze met de vingers ietsje open.
Vul de aardappelen met de eiboter en schep er een lepeltje zwarte (nep)kaviaar over.
Serveer meteen.

Aardappelpuree met gepofte knoflook

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 zak aardappels (1½ kg)
zout
6 tenen knoflook
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1½ dl melk
vierseizoenenpeper

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en in pan met weinig water en zout in ca. 15 minuten gaar koken.
Knoflooktenen losmaken, niet pellen.
In steelpan olie en knoflook ca. 5 minuten heel zachtjes verwarmen tot knoflook begint te kleuren.
Pan van vuur nemen en knoflookteentjes uit olie nemen.
4 Mooie blaadjes basilicum achterhouden voor garnering, rest van basilicum heel fijn hakken.
Schaaltjes voorverwarmen.
Aardappels afgieten en fijnstampen.
2 Tenen knoflook erboven uitpersen.
Knoflookolie en zoveel melk erdoor roeren dat heel smeuïge puree ontstaat.
Al roerend nog even goed door warmen en eventueel puree iets laten indikken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Op laatste moment basilicum door puree roeren.
Puree in warme schaaltjes scheppen en garneren met teentje gepofte knoflook en blaadje basilicum.
Serveren bij gestoofd konijn.

Aardappelsalade 16

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

Ingrediënten

Bereiding

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

Aardappelspiesjes 4

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

Ingrediënten

± 750 g kleine krieltjes
zout
1 dl olijfolie
1 takje tijm
3 teentjes knoflook
grof zeezout

Bereiding

Kook de krieltjes in water met zout in ± 12 minuten beetgaar en laat ze afkoelen.
Verwarm de olijfolie ± 15 minuten zachtjes met de tijm en de knoflook.
Laat dit afkoelen en bewaar het op kamertemperatuur.
Steek de krieltjes op dubbele spiesjes en rooster ze in ± 10 minuten goudbruin; keer ze halverwege.
Bestrijk ze tijdens het roosteren regelmatig met de geurige olie en bestrooi ze voor het serveren met zeezout.

Aardappeltjes met citroen-knoflookdressing

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen 750 g kleine vastkokende aardappelen schoon en snijd ze in partjes.
Snijd 1 ui in partjes.
Schep de aardappelpartjes met de ui, 4 eetlepels olijfolie en naar smaak peper en zout in een braadslede door elkaar en bak de aardappelen in de voorverwarmde oven in 40 minuten gaar.
Schep ze tussentijds tweemaal om.
Boen 1 citroen schoon, rasp de gele schil dun af en pers de vrucht uit.
Neem de aardappelen uit de oven en schep er de citroenrasp, het citroensap en 1 geperst teentje knoflook door.
Laat de aardappelen tot kamertemperatuur afkoelen en schep ze om met 3 eetlepels korianderblad.

Aardappeltjes met peterselie-sesamboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 takjes peterselie
½ limoen
40 g zachte roomboter
2 theelepels sesamolie
zout
versgemalen peper
½ zak aardappels (Linzer delicatess) (à 1½ kg)
½ eetlepel sesamzaadjes

Bereiding

Peterselie heel fijnhakken.
Limoen schoonboenen en boven kommetje schil raspen.
Limoen erboven uitknijpen.
Peterselie, boter, sesamolie en zout en peper naar smaak erdoor roeren.
Botermengsel op stuk plasticfolie scheppen, tot rolletje vormen en in folie gewikkeld tot gebruik in koelkast leggen.
Aardappels onder stromend water schoonboenen en in vieren snijden.
In pan met weinig water en zout aardappels in 15 à 20 minuten zachtjes gaar koken.
Afgieten en overdoen in schaal.
Sesamzaad erdoor scheppen.
Boter in plakjes snijden en op aardappels leggen.
Serveren bij geroosterd lamsvlees.

Aardappeltulband

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

Ingrediënten

1250 g aardappelen (bintjes)
1 ui
boter
2 eieren
1 koffielepel oregano
1 dl room
2 eetlepels paneermeel
nootmuskaat
peper
zout
enkele takjes groene kruiden, zoals koriander, rozemarijn en peterselie om te garneren

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukjes.
Doe ze, met aanhangend water, in een schaal, dek dit met magnetronfolie af en zet de schaal ± 12 minuten op de hoogste stand in de magnetron.
Giet de aardappelen vervolgens af, pureer ze en laat ze afkoelen.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Smelt een klontje boter 30 seconden op de smeltstand (± 30%) en voeg er de uisnippers aan toe.
Dek de schaal af met een velletje keukenpapier en laat de uisnippers op de sudderstand in 2 minuten gaar worden.
Breek de eieren en voeg de eidooiers bij de puree.
Roer er ook de gestoofde uisnippers en de oregano door en breng verder op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
Klop de room en vervolgens ook de eiwitten stijf en spatel ze door de aardappelpuree.
Vet een magnetronbestendige tulbandvorm van ± 25 cm doorsnee in met boter en bestrooi hem met het paneermeel.
Verdeel er de aardappelbereiding over en dek de vorm met magnetronfolie af.
Zet het gerecht 16 minuten op de hoogste stand in de magnetron.
Laat het enkele minuten rusten en stort de aardappeltulband tenslotte op een voorverwarmde schotel.
Garneer met de groene kruidentakjes.

Aardbei-kiwitaart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
200 g tarwebiscuits
2 eetlepels aardbeienjam
4 eierdooiers
100 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
65 g bloem
250 ml melk
250 ml slagroom
250 g aardbeien
2 kiwi's

Bereiding

(In magnetron) boter smelten.
In keukenmachine biscuits fijnmalen.
Boter en jam erdoor mengen.
In taartvorm kruimeldeeg over bodem en wanden verdelen en goed aandrukken.
In kom eierdooiers, suiker en vanillesuiker met handmixer in ca. 5 minuten dik en romig mixen.
Bloem zeven en door eimengsel spatelen.
In pan melk en slagroom aan de kook brengen en al kloppende in kleine scheutjes door eimengsel kloppen.
Mengsel terug in pan schenken en al roerende op zacht vuur laten binden tot dikke vla.
Pan in bak met koud water zetten en vanilleroom laten afkoelen, regelmatig roeren.
Aardbeien schoonmaken en halveren.
Kiwi's schillen en in plakken snijden.
Afgekoelde vanilleroom over taartbodem verdelen.
Op ene helft van taart aardbeien, op andere helft plakjes kiwi leggen.
Taart in koelkast in ½ uur laten opstijven.

Aardbeien met amarettoroom

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

Ingrediënten

½ zakje amandelschaafsel (à 45 g)
1 bak aardbeien (500 g)
2 eetlepels suiker
1 bekertje crème fraîche (200 ml)
3 eetlepels amaretto likorette (fles à 0.7 l)

Bereiding

Amandelschaafsel in droge koekenpan licht roosteren.
Aardbeien schoonmaken, over vier schaaltjes verdelen en bestrooien met suiker.
Crème fraîche losroeren met amaretto en over aardbeien verdelen.
Garneren met amandelschaafsel.
Lekker met amandelkoekjes.

Aardbeigelei met gemarineerde kiwi

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

Ingrediënten

500 g aardbeien
2/3 fles witte Amé (à 750 ml)
1 pakje jellypudding aardbei
¼ zakje verse munt (à 15 g)
1 limoen
2 eetlepels cactus-citroensiroop
2 kiwi's

Bereiding

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

Abrikozen met room

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

Ingrediënten

12 gewelde abrikozen
100 g suiker
125 ml slagroom
1 zakje vanillesuiker
12 halve walnoten

Bereiding

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

Acquacotta (tomaten-groentesoep met ei en kaas)

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

Ingrediënten

2 uien
2 stengels bleekselderij
1 teentje knoflook
½ dl olijfolie
600 g tomaten
10 blaadjes verse munt
2 eieren
30 g Parmezaanse kaas
4 sneetjes witbrood
peper
zout

Bereiding

Ontvel de tomaten en snijd ze in kleine blokjes.
Snijd de ui in een fijne brunoise en de bleekselderij in dunne reepjes.
Bak de ui en de bleekselderij met de knoflook in de olie.
Blus het geheel af met 1 ½ l kokend water en voeg de tomaten en de munt toe.
Maak dobbelsteentjes van het brood en bak ze even in olie (Croûtons).
Doe de eieren en de geraspte kaas in een kom en meng ze door elkaar.
Voeg het ei-kaasmengsel in één keer aan de soep toe en blijf goed kloppen.
Schenk de soep in koppen en voeg de croûtons toe.

Afghaanse bessen-yoghurtshake

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

Bereiding

Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.
Was de bessen goed.
Doe ± 50 g bessen, 1/8 l volle yoghurt en 1/8 l melk in een blender. (Desgewenst kunt u magere yoghurt en/of melk gebruiken).
Voeg er ook 1 eetlepel honing en 0,6 dl rozenwater bij en mix het tot een gladde drank.

Afrikaanse groentesoep met kokos

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 theelepel boter
½ fijngesneden rode ui
zout naar smaak
175 g koolrabi in blokjes
175 g zoete aardappel in blokjes
175 g pompoen in blokjes
1 theelepel majoraan
½ theelepel gemberpoeder
¼ theelepel kaneelpoeder
1 eetlepel fijngesneden bosuitjes
versgemalen peper naar smaak
1 l groentebouillon
2 eetlepels amandelsnippers
1 fijngesneden rode Spaanse peper zonder zaadjes
1 theelepel suiker
25 g geraspte santen
fijngesneden korianderblad

Bereiding
Smelt de boter in een ruime pan met dikke bodem en fruit de ui met zout ± 4 minuten.
Voeg de groenten toe en bak het geheel nog 3-4 minuten.
Voeg vervolgens de majoraan, de gember, de kaneel, de bosuitjes en peper toe, roer goed door en laat op laag vuur nog 10 minuten stoven.
Voeg de bouillon, de amandelsnippers, de Spaanse peper en de suiker toe, breng de soep aan de kook en laat nog 10-15 minuten zachtjes sudderen tot de groenten gaar zijn.
Voeg de geraspte santen en de verse koriander aan de soep toe, roer goed door en serveer direct.

Aloo dum (aardappelcurry)

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

Ingrediënten

3 eetlepels olie
1 laurierblad
1 ui
½ theelepel gemberpoeder
½ theelepel knoflookpoeder
½ theelepel mosterdzaadjes
½ theelepel komijnzaadjes
¼ theelepel kurkuma
1½ theelepel chilipoeder
2-3 theelepels yoghurt
¼ theelepel zout
2 theelepels korianderpoeder
500 g aardappelen in plakjes
1 kleingesneden tomaat
1 fijngehakte Spaanse peper

Bereiding

Verhit de olie, voeg het verkruimelde laurierblad en de kleingesneden ui toe en bak ze 3-4 minuten.
Voeg het gember- en knoflookpoeder toe, bak ze 1 minuut mee en voeg dan de mosterd- en komijnzaadjes toe.
Doe er de aardappelplakjes, de tomaat en de Spaanse peper bij, meng alles goed door elkaar en roerbak het gerecht 4-5 minuten.
Strooi er de kurkuma, de koriander en het chilipoeder bij.
Klop de yoghurt los met het zout en voeg dit bij de curry.
Meng alles voorzichtig door elkaar, sluit de pan en laat de curry op laag vuur nog ± 10 minuten sudderen.

Alu bhoone (gesauteerde aardappelen)

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
1 theelepel kurkuma (koenjit)
½ theelepel laurierpoeder
½ theelepel uiepoeder
½ theelepel chilipoeder of cayennepeper
1 theelepel garam masala
½ theelepel zwarte gemalen peper

Bereiding

Kook de aardappelen kort.
Pel ze daarna, als ze ongeschild worden gekookt.
Snijd de aardappelen in stukjes of plakjes.
Verhit boter in de pan en voeg de aardappelen toe, samen met de kurkuma en laurier.
Bak ze 5 minuten, voeg dan zout, uiepoeder en chilipoeder toe en bak nog ± 5 minuten.
Voeg dan de garam masala toe en nog wat boter.
Meng de aardappelen er goed door, leg een deksel op de pan en houd alles nog enkele minuten op een laag vuur.
Voeg voor het opdienen wat zwarte peper toe.

Alu mattar sukha (droge curry met aardappelen en erwtjes)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g geschilde aardappelen
1 theelepel vijfkruidenpoeder
1 gesnipperde ui
2 eetlepels fijngehakte peterselieblaadjes
2 theelepels fijngeraspte gemberwortel
1½ theelepel koenjit
300-400 g doperwtjes, eventueel diepgevroren
½ theelepel garam masala
1 theelepel citroensap
eventueel 1 komkommer

Bereiding

Snijd de aardappelen in kleine blokjes.
Verhit 3 eetlepels olie en laat het vijfkruidenpoeder hierin heel licht kleuren. Voeg de ui toe en laat deze onder voortdurend omscheppen fruiten tot deze glazig ziet. Voeg dan de peterselieblaadjes, gemberwortel en koenjit toe.
Roer alles goed om en doe er vervolgens de aardappelen en de doperwtjes bij (diepvries-erwtjes niet ontdooien).
Schep alles enkele malen goed om.
Schenk er 1½ dl kokend water over (groentenat of dunne kokosmelk mag ook).
Laat alles 20 minuten staan boven een matig vuur. Schep de inhoud van de pan niet om, maar schud de pan regelmatig heen en weer.
Het is de bedoeling dat het grootste gedeelte van het vocht verdampt, dus leg geen deksel op de pan.
Voeg na het verstrijken van de aangegeven tijd de garam masala en het citroensap toe. Schep alles heel voorzichtig eenmaal om.
Dien het gerecht daarna op.
Geef er eventueel blokjes komkommer bij.

Info: Dit gerecht leent zicht ook prima voor andere groenten, b.v. kleine stukjes sperzieboon.

Am ka kulfi (mango roomijs)

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

Ingrediënten

400 g mangomoes (blik)
3 eetlepels heldere honing
6 dl room of crème fraîche
50 g gemalen amandelen
4 eiwitten

Bereiding

Verwarm de mango in een steelpan en roer de honing erdoor tot deze is gesmolten.
Neem van het vuur en roer de room en amandelen gelijkmatig erdoor.
Laat het mengsel wat afkoelen.
Giet het mengsel in een vriesbak en vries 4 uur tot het aan de randen stijf wordt en verder halfvast is.
Doe het ijs over in een kom en maak het stuk met een vork.
Sla de eiwitten stijf, vouw ze door het half bevroren ijsmengsel en doe terug in de vrieslade.
Vries nog 4 uur tot alles vast is.
Laat het ijs minstens 20 minuten staan op kamertemperatuur om zacht te worden, alvorens te serveren.
Serveer het in plakken of in bollen in gekoelde glazen.

Info: Dit is heel machtig, maar verfrissend ijs, dat de heerlijke smaak van mango combineert met room. In India zou men een nogal slechte kwaliteit room, bekend als moicli, gebruiken, maar gelukkig is de room hier veel beter en dus ook het ijs. Voor dit recept kan men verse mango's nemen, maar mangomoes uit blik is makkelijker en de smaak wordt er echt niet minder van. Gebruikt u plakken mango uit blik, draai ze dan tot moes in een blender of keukenmachine. Omdat Kulfi nogal machtig is, serveert men het in kleinere porties dan normaal.

Amuse van krab

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

Ingrediënten

Bereiding

Halveer 4 crabsticks.
Roer een sausje van 1 eetlepel mayonaise, 2 theelepels cognac, 2 theelepels koffieroom en 2 theelepels tomatenketchup.
Leg op 8 eetlepels elk 2 blaadjes waterkers en een stukje crabstick, schep er een beetje saus op en garneer met roze peperkorrels en fijngeknipte bieslook.

Anatolische soep

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

Ingrediënten

2 eetlepels boter
1 gesnipperde ui
1 l kippenbouillon
1 kop 1 nacht geweekte gort
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 kop yoghurt
2 eetlepels gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte verse munt of 1 theelepel gedroogde munt

Bereiding

Smelt de boter in een pan en fruit de ui in 5 minuten goudgeel.
Voeg er de bouillon aan toe en breng het geheel aan de kook.
Doe de gort, zout en peper erbij en laat het geheel nog 45 minuten koken of tot de gort gaar is.
Giet een paar eetlepels hete bouillon bij de yoghurt, klop dit goed door elkaar en doe het mengsel weer in de soep.
Verhit de soep weer, maar laat hem niet meer koken.
Strooi er peterselie en munt over en dien op.

Andijviesoep met croûtons

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ krop andijvie
1 sjalotje
1 sneetje bruin brood
2 eetlepels olijfolie
½ l kippenbouillon
½ dl slankroom (garderoom)
25 g geraspte oude kaas
1 eetlepel fijngeknipt bieslook

Bereiding
Was de andijvie, bewaar enkele mooie, kleine blaadjes uit het hart en snijd de rest in reepjes.
Pel en snipper het sjalotje.
Snijd het brood in kleine blokjes.
Verhit 1 eetlepel olie in een pan en fruit het sjalotje glazig.
Schep de andijviereepjes erdoor en smoor die ± 2 minuten mee.
Voeg de bouillon toe en laat de soep ± 5 minuten zachtjes koken.
Pureer de soep met een staafmixer, voeg al roerend de room en de kaas toe en laat de kaas al roerend smelten.
Verhit 1 eetlepel olie in een kleine koekepan en bak de blokjes brood knapperig bruin.
Schep de soep in 2 diepe borden en strooi er de overgebleven andijvieblaadjes, de croûtons en het bieslook in.

Appelcompote 2

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

Ingrediënten

± 600 g appels (Cox Orange Pippin)
2 theelepels citroenrasp (Baukje)
1 eetlepel suiker
1 mespunt kaneelpoeder
een magnetronbestendige schaal, inhoud 1½ l

Bereiding

Schil de appels, boor de klokhuizen eruit en snijd de appels in grove stukken.
Doe de appels in de schaal en schep de citroenrasp erdoor.
Zet de schaal in de magnetron en laat de appels op vol vermogen (700 Watt) in ± 6 minuten gaar worden; schep ze halverwege om.
Neem de appels uit magnetron en laat ze in de schaal ± 5 minuten nagaren.
Voeg de suiker toe en schep om tot compote.
Laat de compote afkoelen en bestrooi met de kaneel.
Lekker als warm nagerecht, maar ook bij rode kool, aardappelpuree en gestoofde runderlapjes.

Appelstamppot spekjes uit de oven

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

Ingrediënten

1 zak panklare kruimig kokende aardappelen à 1 kg
zout
700 g appels (goudrenetten)
1 bakje spekreepjes à 125 g
40 g boter
1 dl melk
50 g geraspte belegen kaas
1 zakje mix voor jus met uitjes

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Schil intussen de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de parten in stukjes.
Bak de spekreepjes in 15 g van de boter knapperig uit en schep de appelstukjes erdoor.
Bak ze al omscheppend ± 3 minuten op een hoog vuur mee.
Giet de aardappelen af en schep het appelmengsel erdoor.
Verwarm de melk en schep het door de stamppot.
Bestrooi de stamppot met de kaas en laat hem onder de hete grill in ± 7 minuten gratineren.
Bereid de jus met de rest van de boter volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Wijnadvies: Hardy´s, Stamps, Semillion/ Chardonnay, Australië

Serveertip: Bestrooi de stamppot met 3 eetlepels seroendeng.

Arbi tariwale (gekruide zoete aardappelen)

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

Ingrediënten

500 g yammen, of een andere soort zoete aardappel
2 grote gesnipperde uien
1 theelepel verse gemberwortel
1 uitgeperst teentje knoflook
4 grote tomaten, ontveld en in stukken gesneden
1 gesnipperde groene Spaanse peper
½ theelepel koenjit
½ theelepel gemalen rode peper
zout
1 theelepel peterselieblaadjes

Bereiding

Zet de gewassen ongeschilde yammen op met ruim kokend water. Kook ze in 20 minuten gaar.
Laat ze opdrogen en afkoelen in een vergiet.
Schil ze en snijd ze in dikke plakken.
Verhit olie in een pan en fruit hierin onder voortdurend omscheppen de uien tot ze glazig zien.
Voeg dan de gemberwortel, knoflook, in grove stukken gesneden tomaten, gesnipperde Spaanse peper, koenjit en de rode peper toe. Schep alles goed om en laat het onder voortdurend omroeren zachtjes door bakken tot de tomaten uiteen gevallen zijn.
Voeg dan 2 dl kokend water toe en roer alles krachtig door.
Voeg vervolgens zout naar smaak toe.
Warm de plakken yam op in dit mengsel.
Schep alles op een voorverwarmde schaal en strooi er de peterselie over.

Asperge-aardappelsoep met spekjes

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

Ingrediënten

1 blikje Unox Aspergecrèmesoep
200 g afkokende aardappelen in blokjes
100 g mager rookspek in blokjes
2 gesnipperde sjalotjes
2 eetlepels fijngesneden selderij

Bereiding

Kook de aardappelen in ruim water in ± 20 minuten gaar en pureer ze.
Bak de spekjes in een pan met een anti-aanbaklaag krokant uit, neem ze uit de pan en fruit de sjalotjes in het achtergebleven vet ± 5 minuten.
Bereid de soep volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking met 6 dl water.
Klop de aardappelpuree erdoor en roer er de spekjes en de sjalotjes door.
Bestrooi de soep met selderij.
Lekker met toast met kruidenboter.

Asperge-biersoep

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 300 g heel dunne witte asperges in 1 l water, laat het nat tot ¾ l inkoken, bind het met een zakje aspergesaus en voeg ½ l Witbier toe.
Pureer de asperge-einden en doe de puree erbij, evenals, tot slot, 1 dl slagroom.
Voeg de aspergekopjes aan de soep toe.

Asperge-broccoli-wortelroerbak

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

Ingrediënten
voor 2 personen

250 g geschilde asperges
250 g broccoli in roosjes
1 wortel in dunne plakjes
½ eetlepel maïsolie

voor de saus

1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel appelazijn
1 eetlepel fijngesneden geconfijte gember
1 fijngesneden rode peper zonder zaadjes

Bereiding
Snijd de asperges in 3 cm lange reepjes.
Vermeng de ingrediënten voor de saus.
Doe de groenten in een kom en marineer ze, onder af en toe roeren, minstens 1 uur in de saus.
Verhit de maïsolie in een wok of wadjang en roerbak de groenten ± 6 minuten.
Voeg, als het te droog wordt, af en toe een eetlepel water toe; de groente moet nog knapperige zijn.
Serveer direct met bijvoorbeeld rijst of noedels.

Asperge-cashew-wok

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1½ theelepel maïsolie
500 g groene asperges
2 fijngehakte bosuitjes
2 geperste teentjes knoflook
100 g ongezouten cashewnoten
Voor de saus:
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel maïsmeel of maïzena
1¾ dl groentebouillon of water
1 eetlepel versgeraspte gemberwortel

Bereiding
Vermeng in een kommetje de sojasaus met het maïsmeel.
Voeg de rest van de sausingrediënten toe en zet het apart.
Verwijder de onderste (houtige) gedeeltes van de asperges en snijd de stengels in schuine stukken van 5 cm.
Verhit de olie in een wok of wadjang en roerbak de asperges, de bosuitjes en de knoflook 4-5 minuten.
Voeg dan de saus toe en breng die al roerend aan de kook.
Zet het vuur uit, meng de cashewnoten door het gerecht en laat het 1 minuut staan om de noten warm te laten worden.
Serveer met noedels.

Asperge-hambakjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

½ bakje aspergetips (à 100 g)
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel Zaanse mosterd
1 eetlepel melk
75 g gekookte hamblokjes
zout
peper
1 doosje salade/ragoutcups (20 stuks)

Bereiding

Aspergetips in stukjes van ½ cm snijden en in vergiet doen.
In steelpan of waterkoker water aan de kook brengen en over aspergetips schenken.
In kom mayonaise, mosterd en melk door elkaar roeren.
Hamblokjes (1 eetlepel achterhouden voor garnering) heel fijn hakken en door mosterdmayonaise scheppen.
In elke cup 1 theelepel mosterd/hammayonaise scheppen.
Aspergestukjes erbovenop leggen.
Garneren met achtergehouden hamblokjes.

Asperges al prosciutto crudo

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

Ingrediënten
voor 2 personen

400 g witte asperges
6 plakjes prosciutto crudo (= Italiaanse rauwe ham)
boter
Voor de saus:
75 g boter
2 eidooiers
peper
zout
½ eetlepel citroensap
2 eetlepels water
2 takjes dragon

Bereiding
Schil en was de asperges.
Leg ze, nog nat en met een klontje boter erop, naast elkaar in een magnetronschaal en dek ze af met magnetronfolie.
Zet de schaal 10-11 minuten op vol vermogen in de magnetron.
Doe de boter voor de saus in een glazen schenkkan of maatbeker.
Roer de eidooiers los met het water en het citroensap.
houd de asperges apart en smelt de boter, afgedekt met een velletjes keukenpapier, 1-1½ minuut op de hoogste stand in de magnetron.
Giet de hete boter al roerend bij de eidooiers.
Rol de uiteinden van enkele asperges in de plakjes ham en houd ze, terwijl u de saus afwerkt, in een matige oven warm.
Zet de saus 20 seconden in de magnetron op vol vermogen en roer goed door.
Zet hem 10 seconden terug in roer weer door.
Breng de saus op smaak met peper en zout en zet hem nog eens 10 seconden terug in de magnetron.
Verdeel intussen de asperges over 2 warme borden.
Lepel de saus erover en snipper er enkele dragonblaadjes over.
Werk af met een dragontopje.
Geef er gekookte aardappelen bij.

Tip: De bereidingstijd van dit gerecht is afhankelijk van de dikte van de asperges. Dikke asperges vragen iets meer tijd, dunne iets minder. De prosciutto crudo (geen Parmaham!) kunt u door fijngesneden (Belgische) rauwe ham vervangen.

Aspergesoep 4

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

Ingrediënten

1 kg asperges
zout
suiker
nootmuskaat
1½ kippenbouillontablet
2 eierdooiers
½ dl slagroom

Bereiding

Schil de asperges en snijd ze in stukken van 2 cm.
Zet ze op met ± 2 l water, zout en suiker en kook ze in ± 25 minuten gaar.
Zeef de soep en pureer de helft van de asperges in een keukenmachine.
Doe de puree met de kippenbouillonblokjes in de bouillon.
Roer in een andere pan de eierdooiers met de slagroom en een snuf nootmuskaat los en voeg heel voorzichtig de kokende soep toe (in het begin
druppelsgewijs om schiften te voorkomen, later met een grote soeplepel).
Roer goed door, want de soep gaat nu binden.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
De soep mag niet meer koken, ook niet bij het opwarmen!
Door het ei gaat de soep bij koken schiften.

Aspergesoep met kervel

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

Ingrediënten

30 g boter
30 g bloem
½ l kruidenbouillon
½ l melk
1 blikje asperges
1 eetlepel crème fraîche
1 eetlepel fijngehakte kervel

Bereiding

Verhit de boter, roer de bloem erdoor en giet er geleidelijk en al roerend de bouillon bij tot een gebonden soep ontstaat.
Laat de asperges uitlekken, snijd ze klein en voeg ze aan de soep toe.
Roer de kervel door de soep.

Aubergine-tofucurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 stengel sereh (citroengras)
1 pak tofu (netto 325 g)
1 rode paprika
1 groene paprika
2 rode uien
2 aubergines
2 eetlepels olie
3 eetlepels Thaise basilicumpasta (pot à 225 g)
½ blik kokosmelk (à 400 ml)
½ theelepel kaneel
mespunt nootmuskaat
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels lichte soja saus

Bereiding

Sereh wassen en witte gedeelte van stengel heel fijn hakken, rest met achterkant van mes kneuzen.
Tofu laten uitlekken en in blokjes snijden.
Uien pellen en in parten snijden.
Aubergine in stukken snijden.
Paprika's wassen, schoonmaken en in stukken snijden.
In grote braadpan olie verhitten.
Tofu, aubergine, ui en paprika ca. 3 minuten al omscheppend bakken.
Sereh, basilicumpasta, kokosmelk, kaneel, nootmuskaat en citroensap toevoegen.
Curry afgedekt op laag vuur nog ca. 10 minuten laten stoven.
Curry met sojasaus op smaak brengen. Met (pandan-)rijst serveren.

Tip: Dit gerecht smaakt nog beter als het (een dag) van te voren bereid wordt. Verwarm het gerecht in de magnetron of op een middelhoog vuur.

Aubergine-tomaatrolletjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrooi lange aubergine-plakjes met zout, laat ze 15 minuten uitlekken, wrijf ze droog en bestrijk ze met knoflookpuree en pestosaus.
Borstel evenveel oesterzwammen schoon, leg die op de aubergine en bestrooi met geraspte gruyèrekaas en wat peper.
Leg daarop een halve tomaat en een paar sperziebonen (uit blik).
Rol de aubergineplakjes op en steek ze met een grilleerpen vast.
Bestrijk ze met gekruide pizza-olie (pizzerade) en rooster ze rondom 10 minuten.

Auberginerolletjes met geitenkaas

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

Ingrediënten

2 aubergines
ca. 5 eetlepels olijfolie
1 sjalotje
2 takjes munt
2 takjes peterselie
250 g verse geitenkaas (Chèvre de Bellay)
zout
peper

Bereiding

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

Auberginespiesen met krielaardappeltjes

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

Ingrediënten

1 aubergine
zeezout
16 krielaardappeltjes in de schil
½ potje gedroogde tomaatjes op olie
15 g basilicum
16 kerstomaatjes
4 eetlepels olijfolie
4 metalen of houten pennen

Bereiding

Laat de spiesen op kamertemperatuur komen.
Was de aubergine en snijd hem in de lengte in 6 dunne plakken.
Halveer de plakken in de lengte, bestrooi ze met zout en laat ze in een vergiet ± 20 minuten liggen.
Kook intussen de aardappeltjes in een pan met weinig water en zout in 5 minuten beetgaar en laat ze in een zeef uitlekken.
Pureer de gedroogde tomaatjes met de aanhangende olie en de basilicum in een keukenmachine tot een grove pasta en breng die op smaak met peper.
Dep de plakken aubergine met keukenpapier droog, bestrijk ze met de tomatenpasta en rol elke plak stevig op.
Steek de auberginerolletjes, de krielaardapeltjes en de kerstomaatjes afwisselend aan de spiesen en bewaar die tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Bestrijk de spiesen rondom met olie en rooster ze op de hete barbecue in ± 6 minuten rondom mooi bruin.

Avocadodip 2

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

Ingrediënten

2 grote rijpe avocado's
1 grote rijpe ontvelde tomaat
1 kleine fijngeraspte ui
1 ½ dl zure room
½ theelepel chilipoeder
½ theelepel mayonaise
1 theelepel citroensap

Bereiding

Pureer alle ingrediënten in een kom tot een glad geheel en zet de dipsaus minstens 1 uur in de koelkast. Serveer met Engelse crackers of toostjes.

Avocadosoep met gerookte zalm

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

Ingrediënten

3 rijpe avocado's
het sap van ½ citroen
4 dl kippenbouillon
1 dl slankroom
1 dl droge (alcoholvrije) witte wijn
zout
peper
cayennepeper
100 g gerookte zalm
verse dille

Bereiding

Schil de avocado's, ontpit ze en pureer ze op 1 helft na met het citroensap.
Meng de ontvette bouillon, met de slankroom en de wijn erdoor, roer glad en verwarm het al roerend.
Breng de soep op smaak met zout, peper en een snuf cayennepeper.
Snijd de halve avocado in blokjes en de gerookte zalm in reepjes en knip verse dille af.
Verdeel de avocadoblokjes over de borden, schep de hete soep erop, leg er wat zalm in en strooi er dille over.

Baconburger met pittige ananassalsa

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

½ verse ananas
1 limoen
1 eetlepel gembersiroop
10 g verse koriander (zakje à 15 g)
zout
(versgemalen) zwarte peper
¼ krop Ijsbergsla
8 plakken bacon
10 g boter of margarine
4 hamburgers (à 100 g)
4 Kaiserbroodjes
2 eetlepels mayonaise

Bereiding

Ananas schillen, harde kern verwijderen en in blokjes van ca. 1 cm snijden.
Limoen schoonboenen en schil er dun afraspen.
Limoen uitpersen. In grote kom gembersiroop, limoenrasp en -sap door elkaar roeren, koriander erboven fijn knippen en op smaak brengen met zout en peper.
Ananasblokjes aan marinade toevoegen en door elkaar scheppen.
Ananas afgedekt ca. 1 uur laten marineren.
Sla schoonmaken, wassen en in dunne reepjes snijden.
In koekenpan met anti-aanbaklaag bacon op matig vuur in ca. 2 minuten uitbakken en op keukenpapier laten uitlekken.
In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8 à 10 minuten gaar en bruinbakken, halverwege keren.
Broodjes opensnijden en met mayonaise bestrijken.
Sla over broodjes verdelen, hamburgers, bacon, en ananassalsa erop leggen.

Bagels met gerookte zalm, rucola en limoenroom

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

Ingrediënten

6 bagels
± 25 g rucola (raketsla)
75 g verse roomkaas
75 g zure room
2 eetlepels limoensap
zout
versgemalen peper
1 plakje limoen
6 plakken gerookte zalm
6 takjes verse dille

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Besprenkel de bagels met een beetje water en bak ze in het midden van de oven in ± 5 minuten knapperig.
Halveer de bagels.
Was de rucola en dep hem droog.
Klop de roomkaas met de zure room en het limoensap in een kom en breng op smaak met zout en peper.
Snij het plakje limoen in 6 puntjes.
Verdeel de rucola over de onderste helft van de 6 broodjes.
Verdeel het roommengsel op de rucola, leg daarop een gevouwen plakje zalm, garneer met de limoen en de dille en leg de bovenste helft van de broodjes erop.

Variatietip: Beleg de broodjes met in reepjes gesneden rode sla.
Bestrijk de broodjes met verse roomkaas, waardoor 2 eetlepels fijngehakte groene pepertjes zijn geroerd.
Verdeel er filet americain over.

Baguette met senforte en orienta

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

Ingrediënten

150 g Senforte
150 g Orienta
2 baguettes
100 g chorizo
100 g gehakt
peper, zout
20 plakjes komkommer
1 ui in ringen
2 ananasschijven
50 g ijsbergsla

Bereiding

Snijd de baguettes overlangs in een boven- en onderkant.
Bak het gehakt met de uiringen en zout en peper rul.
Bak de plakjes chorizo om en om lichtbruin.
Beleg een onderkant met plakjes komkommer, gehakt, plakjes ananas en plakjes Senforte.
Beleg de tweede onderkant met ijsbergsla, chorizo en plakjes Orienta.
Leg de bovenkanten terug en zet de stokbroden enkele minuten in een hete oven.
Snijd ieder stokbrood in 4 stukken.

Barfi 2 (fondant)

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

Ingrediënten

350 g dikke honing
1½ dl water
10 kruidnagels
7 cm pijpkaneel
zaad van 20 kardemompeulen
175 g volvet melkpoeder of babymelkpoeder
1 eetlepel gehakte pistachenoten

Bereiding

Verwarm in een grote pan met dikke bodem de honing met water zachtjes tot de honing smelt.
Breng aan de kook en voeg kruidnagels en kaneel toe.
Laat 10-15 minuten zonder roeren koken tot een zeer dikke siroop is verkregen.
Kook langer als het nog te dun is.
Stamp intussen het kardemomzaad in een vijzel.
Doe het poeder in een kom, voeg de melk toe en roer goed.
Neem de siroop van het vuur en roer het melkpoeder en kardemommengsel erdoor tot een dikke pasta.
Spreid dit mengsel gelijkmatig uit in een niet ingevet fondantblik van 20 cm in het vierkant en 4 cm diep.
Bestrooi met gehakte pistaches en druk de massa zacht aan met de hand.
Trek met een scherp mes lijnen in de fondant; traditiegetrouw in ruitvorm, maar het mag gerust anders.
Laat op een koele plaats hard worden.
Neem pas uit het blik voor het serveren.

Info: Er bestaan allerlei soorten Indiaas snoepgoed en het is allemaal even machtig omdat ze vooral worden gemaakt van suiker, melk en smaakmakers zoals noten, vruchten en kruiden. Barfi is de algemene naam voor een hele serie fondantachtig snoep.
De traditionele methode voor Barfi was zo tijdrovend, met uren inkoken van liters melk, dat het zelden thuis werd gemaakt en liever bij de banketbakker werd gekocht. Maar vindingrijke koks hebben geleerd om melkpoeder te gebruiken, zodat het maken van Barfi een stuk simpeler is geworden.

Basilicumtompouces

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

Ingrediënten

2 eetlepels pijnboompitten
400 g verse zachte geitenkaas
3-4 eetlepels crème fraîche
zout
peper
2-3 eetlepels fijngesneden basilicum
2 eetlepels fijngesneden bieslook
1 theelepel geraspte limoenschil
20 lange, heel dunne plakjes ciabatta
10 toefjes basilicum

Bereiding

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en hak ze grof.
Roer de geitenkaas met de crème fraîche en zout en peper los en roer er de basilicum, de bieslook en de limoenschil door.
Rooster de ciabatta licht, verdeel het kaasmengsel in dikke nonchalante laag over de plakjes ciabatta en maak tompouces door ze met een tweede ciabattaplakje af te dekken.
Garneer met toefjes basilicum.

Basisdeeg voor pasteitjes

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

Ingrediënten

500 g bloem
1 eetlepel zout
2 theelepels droge gist
1 theelepel suiker
4 eetlepels lauwwarm water
4 ½ dl lauwwarme melk
4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Vermeng de bloem en het zout in een grote kom.
Los in een andere kom de gist en de suiker in het lauwwarme water op en laat dit 5 minuten staan.
Roer het gistmengsel door de melk en voeg dit bij de bloem.
Meng alles met een houten lepel goed door elkaar en leg het op een met bloem bestoven werkplank.
Kneed het deeg 8-10 minuten goed door tot het elastisch en soepel is.
Leg het in een ingevette schaal en dek die met een droge doek af.
Zet het deeg op een warme plaats tot het volume is verdubbeld.
Sla het plat, vorm het dan tot een bal en laat die 10 minuten rusten.
Verdeel het deeg in 25 of 40 stukken.
Wrijf de handen in met olie en maak van elk stuk deeg een bal.
Dek de deegballen met een droge doek af en laat ze 30 minuten rijzen.
Rol het deeg voor de fatayer uit tot ronde lappen van ½ cm dik en ga te werk als boven beschreven, of maak er ronde pasteibakjes van en vul die met een vleesragoût of met een groentemengsel.

Basisrecept voor gekookte mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 bak verse mosselen (2 kg)
1 ui
1 grote wortel
2 stengels bleekselderij
3 takjes peterselie
1 laurierblaadje
2½ dl droge witte wijn

Bereiding

Mosselen grondig wassen in bak met koud stromend water.
Kapotte schelpen verwijderen. Ui pellen en in ringen snijden.
Wortel schoonmaken en in plakken snijden.
Bleekselderij wassen en in grove stukken snijden.
Mosselen met groenten, peterselie, laurier en wijn in grote pan opzetten en mosselen afgedekt in 5 à 8 minuten op hoog vuur gaar koken tot alle schelpen open zijn.
Pan af en toe goed omschudden.
Ongeopende schelpen verwijderen.
Mosselen uit pan serveren met warm stokbrood of Vlaamse frites.
Lekker met verschillende soorten dipsausjes, zoals verse peterselie-knoflookdipsaus en paprika-uidipsaus.

Basissaus voor vis

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 sjalotjes
1 dl droge witte wijn
2 dl visfond (pot à 380 ml)
50 g koude roomboter
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
zout
(versgemalen) peper
½ à 1 eetlepel citroensap

Bereiding

Sjalotjes pellen en snipperen.
In sauspan wijn met sjalotjes aan de kook brengen en op hoog vuur laten inkoken tot ca. 1 eetlepel over is (of tot stroperig).
Fond toevoegen en onafgedekt op middelhoog vuur ca. 5 minuten laten koken.
Saus zeven en terugdoen in sauspan.
Boter in klontjes snijden.
Saus aan de kook brengen.
Crème fraîche door saus roeren en met staafmixer of garde gladkloppen.
Van vuur af klontjes boter door saus kloppen.
Op smaak brengen met zout, peper en citroensap.

Bechamelsaus 3

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

Ingrediënten

1½ dl water
1½ dl melk
1 eidooier
peper
zout
3-4 koffielepels bloem

Bereiding

Smelt de boter een meng alle overige ingrediënten, behalve peper en zout, er goed door.
Zet de saus 1-2 minuten in de magnetron en roer om de 30 seconden om.
Voeg pas op het laatst de kruiden toe.

Bengaalse kikkererwtencurry met witte koolslaatje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g gedroogde kikkererwten
water
zout
1 kruidentuiltje
1 mespunt bonekruid
1 kaneelstokje
1 ui
2 grote wortelen of 1 rode paprika
30 g gemberwortel, geschild en in stukjes gesneden
2 eetlepels sesamzaad
1 theelepel gemalen koriander
1 versnipperd teentje knoflook
1 ½ theelepel kummelzaad (=karwijzaad)
1 ½ theelepel cayennepeper
250 g yoghurt
1 eetlepel boter
fijngesneden bieslook
250 g basmatirijst
mangochutney

voor het slaatje

400 g witte kool
1 theelepel zout
1 rode ui
2 eetlepels citroensap
een mespunt chilipoeder
1 eetlepel zonnebloemolie
1 theelepel komijnzaad
1 theelepel mosterdzaad
½ theelepel tijm

Bereiding

Laat de kikkererwten een nacht weken in een ruime hoeveelheid gezouten water.
Giet het weekwater weg. Kook de kikkererwten in 45-60 minuten beetgaar in gezouten water met de kaneel, het bonekruid en het kruidentuiltje.
Maak intussen het koolslaatje:
Snijd de kool heel fijn, strooi er wat zout over en laat 1 uur met een gewicht erop staan - zo drukt u het vocht uit de kool; giet dit af.
Meng de kool, de ui, het citroensap en de chili door elkaar.
Verwarm de olie met het komijnzaad, het mosterdzaad en de tijm tot ze opspringen in de pan.
Schep de zaden en de olie door de koolsalade.
Serveer deze salade bij de kikkererwtencurry.
Snijd de ui en halve ringen en fruit ze in een klont boter.

Bengaalse kikkererwtencurry met witte koolslaatje

Voeg alle kruiden en de gember toe en laat 5 minuten stoven.
Snijd de wortel in stukjes doe die bij de ui en laat nog 5-10 minuten stoven.
Roer er de yoghurt door.
Laat de kikkererwten uitlekken, verwijder de kaneel en het kruidentuiltje en doe de gare erwten bij het yoghurtmengsel.
Strooi er de fijngesneden bieslook over en serveer met gekookte basmatirijst, 4 eetlepels mangochutney en het witte koolslatje (eventueel ook een komkommerraita).
Schenk hierbij een glaasje vers sinaasappelsap met ijswater.

Bhindi foogath (gestoofde okra's met chilipeper)

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

Ingrediënten

50 g ghee
1 grote gesnipperde ui
3 gesnipperde teentjes knoflook
5 cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt
5 verse groene chilipepers, ontpit en fijngehakt
½ theelepel chilipoeder
500 g okra's, zonder steelaanzet en staart
2 dl water
zout
2 theelepels gedroogde kokos

Bereiding

Smelt de ghee in een pan met dikke bodem en voeg ui, knoflook, gember en chilipeper en -poeder toe.
Laat alles onder af en toe roeren 4-5 minuten zachtjes bakken tot het zacht is.
Voeg de okra's, water en zout naar smaak toe.
Breng aan de kook temper het vuur en laat afgedekt 5-10 minuten zacht stoven tot de okra's beetgaar maar niet zacht zijn.
Roer de kokos erdoor en serveer het gerecht warm.

Info: Foogath, oorspronkelijk uit Zuid-India, lijkt veel op een sambal van groenten. Het verschil is dat foogath vaak van restjes groenten wordt gekookt en dat gember hier de boventoon voert.

Biefstuk tempoe doeloe

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

Ingrediënten

500 g uien
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 groene paprika
4 eetlepels olie
1 theelepel sambal trassi
1 eetlepel sojasaus
300 g rijst
4 eieren
zout en versgemalen peper
4 grote zoetzure augurken
50 g boter of margarine
4 biefstukjes (à 100 g)

Bereiding

Ui en knoflook pellen en grof snipperen.
Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
In wok 2 eetlepels olie verhitten.
Ui in 10 minuten al omscheppend bruinbakken.
Sambal, sojasaus, paprika en knoflook erdoor scheppen en 5 minuten meebakken.
Met deksel op pan nog ca. 15 minuten zachtjes smoren.
Liefst 1 dag laten staan.
Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
In kom eieren loskloppen met 2 eetlepels water, zout en peper.
In koekenpan ½ eetlepel olie verhitten en kwart van ei over panbodem laten uitvloeien.
Bakken tot bovenkant gestold is.
Omelet op bord oprollen.
Op dezelfde manier nog 3 omeletten bakken.
Omelet in reepjes snijden.
Augurken fijnsnijden.
In koekenpan boter verhitten en biefstukjes in ca. 4-6 minuten bruin en van binnen rosé bakken.
Op plank leggen en bestrooien met zout en peper.
Aan bakvet 1 ½ dl water toevoegen en laten inkoken tot lichtgebonden jus.
Uimengsel verwarmen.
Op vier borden omelet, augurk en uimengsel door elkaar scheppen.
Biefstuk in reepjes snijden en erop leggen.
Beetje jus erover schenken.
Serveren met sambal, ketjap, worcestershiresaus, gember(siroop) en kroepoek.

Bietensalade-sandwich

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

Ingrediënten

4 blaadjes kropsla
250 g gekookte bieten
1 bosuitje
45 g boter
4 visburgers (diepvries)
8 witte boterhammen
200 g selderijsalade
6 eetlepels sjasliksaus (250 ml, Calve)

Bereiding

Was de sla, verwijder de harde nerfjes en dep de blaadjes droog.
Ontvel de bietjes en schaaf ze in dunne plakjes.
Maak het bosuitje schoon en snijd het in ringetjes.
Verhit 30 g boter in een koekenpan en bak de visburgers, volgens de aanwijzingen op de verpakking om en om goudbruin en gaar.
Bestrijk intussen het brood dun met boter.
Verdeel de sla, de bietjes en de salade over 4 boterhammen, leg op elke boterham een visburger en verdeel er de saus over.
Garneer met de bosui en dek ze af met de rest van de boterhammen.
Serveer direct.

Bietensalade met hamburger

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

Ingrediënten

750 g gekookte bieten
5 eetlepels crème fraîche
1 sjalot, gesnipperd
3 eetlepels verse bieslook,fijngeknipt
(versgemalen) peper, zout
1 eetlepel olijfolie traditioneel
4 hamburgers
1 duopak krieltjes à 700 g
frituurolie

Bereiding

Ontvel de bietjes en snijd ze in blokjes.
Schep er de crème fraîche, de sjalot, de bieslook en peper en zout naar smaak door.
Bestrijk de hamburgers met de olie en rooster ze in een grillpan bruin en gaar.
Frituur gelijktijdig de krieltjes volgens de aanwijzingen op de verpakking bruin en gaar.
Serveer de krieltjes met de hamburgers en de bietjes.

Wijnadvies: rosé wijn, Huiswijn Spanje rosé

Bietensoep 2

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

Ingrediënten
voor 1 persoon

100 g bieten
25 g uitjes
1 stengel bleekselderij
1 eetlepel wijnazijn
¼ l runderbouillon
tijm
1 laurierblad
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding
Snijd de ui in stukjes en de bleekselderij in ringen en bak tot de groenten glazig zijn.
Snijd de bietjes in dobbelsteentjes.
Doe de groenten in de bouillon en laat de soep ± 30 minuten zachtjes koken.
Voeg daarna de azijn, het laurierblad, de tijm en nootmuskaat toe en laat het geheel nog eens 5 minuten staan.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Strooi bij het opdienen verse peterselie over de soep en doe in iedere kom een grote lepel zure room.

Bitterkoekjesijs met aardbeien

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

Ingrediënten

4 bitterkoekjes
2 eetlepels Amaretto
3 eetlepels sinaasappelsap
½ liter vanilleroomijs
250 g aardbeien
slagroom uit spuitbus
een ijsbolletjeslepel
4 wijde ijscoupes á 3 dl

Bereiding

Knip de bitterkoekjes boven een kleine schaal in stukjes en schep er de Amaretto en het sinaasappelsap door.
Verwarm dit mengsel 1 minuut op vol vermogen (700 Watt), schep het opnieuw door en laat het iets afkoelen.
Laat in een andere schaal het ijs, onafgedekt, op half vermogen (350 Watt) in 1-2 minuten zacht worden en schep het bitterkoekjesmengsel erdoor.
Laat het ijs in de diepvries in 1-2 uur bevriezen.
Was intussen de aardbeien, verwijder de kroontjes en halveer ze.
Schep het bitterkoekjesijs met de bolletjeslepel in de coupes en verdeel er de aardbeien over.
Garneer met een flinke toef slagroom.

Bitterkoekjesvla

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

Ingrediënten

100 g bitterkoekjes
3-4 eetlepels madera
20 g custardpoeder
40 g suiker
½ l melk
1 ei
zout

Bereiding

Leg de bitterkoekjes met de bolle kant omhoog op de bodem van een schaal en besprenkel ze met de madera.
Laat dit afgedekt enkele uren (maar liefst 24 uur) staan.
Roer het custardpoeder en de suiker met 3-4 eetlepels melk in een schenkkan tot een glad papje.
Voeg het ei toe en meng alles goed met een garde.
Breng de rest van de melk met heel weinig zout, onafgedekt, op ± 750 Watt in 5-7 minuten aan de kook, giet de kokende melk al roerend bij het custardpapje en zet de schenkkan, onafgedekt, op ± 750 Watt 1 -2 minuten terug in de magnetron om de vla goed te laten binden.
Laat de vla afkoelen en roer daarbij regelmatig om velvorming te voorkomen.
Schep de vla voorzichtig over de bitterkoekjes.

Bladerdeegtaartjes met venkel en sardine

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

Ingrediënten

4 plakjes (roomboter)bladerdeeg (diepvries)
1 kleine venkelknol
1 rode ui
2 blikjes sardines (à 120 g)
2-3 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum
½ eetlepel balsamicoazijn
zeezout
versgemalen peper

Bereiding

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

Bloemkool- en broccolisoufflés

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g bloemkool
350 g broccoli
50 g boter
50 g bruine rijstbloem
4.2 dl melk
50 g geraspte cheddarkaas
1 groot gesplitst ei
1 flinke mespunt nootmuskaat

Bereiding

Verdeel de bloemkool en de broccoli en kleine roosjes en stoom deze in 7-10 minuten net gaar.
Smelt de boter, neem de pan van het vuur en voeg de boter langzaam aan de bloem toe.
Roer dit tot een roux en voeg geleidelijk, al roerend, de melk toe.
Zorg dat er geen klontjes ontstaan.
Zet de pan weer op het vuur en roer de roux tot hij gaat koken.
Laat de roux iets afkoelen en voeg de eierdooier en de kaas toe.
Roer goed en voeg de nootmuskaat toe.
Klop het eiwit stijf en schep het zorgvuldig door de roux.
Verdeel de groenten over 6 kleine, ingevette souffléschaaltjes en bestrooi met wat zout en peper.
Verdeel de roux over de schaaltjes en zet de soufflés onmiddellijk in de op 190°C voorverwarmde oven.
Bak ze in 35 minuten goudbruin.
Serveer direct.

Bloemkool- en broccolizuur

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

Ingrediënten

1 kleine bloemkool in roosjes
125 g broccoli in roosjes
Voor de saus:
1 eetlepel wasabi
6 eetlepels sojasaus
2 eetlepels mirin
zwart sesamzaad

Bereiding

Doe de groenten in een pan met ruim kokend water en zout.
Vermeng de rest van de ingrediënten en laat ze rusten.
Kook de groenten 3 minuten, laat ze uitlekken en spoel ze met koud water.
Laat ze drogen.
Schep de saus door de groenten en laat het gerecht, alvorens te serveren, teminste 3 uur afkoelen.

Bloemkool met olijvensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 vleestomaat
50 g zwarte olijven zonder pit
1 eetlepel kappertjes
4 eetlepels olijfolie
(versgemalen) zwarte peper
1 bloemkool
zout
½ zakje verse basilicum (à 15 g)

Bereiding

Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen.
Halveren, pitjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Olijven grof hakken.
In kommetje olijfstukjes, tomaatblokjes, kappertjes, olijfolie en peper door elkaar mengen.
Stronk van bloemkool snijden en bloemkool daarbij heel laten.
Bloemkool wassen.
Bloemkool in pan water met wat zout in 10 à 15 minuten gaarkoken.
Basilicumblaadjes in reepjes snijden.
Bloemkool uit pan nemen en laten uitlekken.
Bloemkool op schaal leggen en olijvensaus over de bloemkool schenken.
Basilicum erover strooien.

Blue stilton met tijm-sherrygelei

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 blaadjes witte gelatine
1½ dl medium dry sherry
½ zakje verse tijm (a 15 g)
zout
150 g Blue Stilton (55+)
2 zakjes rucola (sla, a 30 g)
½ bakje vinaigrette (Franse sladressing, a 100 g)

Bereiding

In kom met koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken.
In pan sherry met tijm tegen de kook aan brengen.
Sherry ca. 5 minuten laten inkoken, tijmtakje verwijderen.
Op smaak brengen met zout.
Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in hete sherry oplossen.
Schaaltje bekleden met plasticfolie en sherry erin schenken.
Laten afkoelen en in koelkast in ca. 1 uur laten opstijven.
Plank op schaaltje leggen, samen keren en gelei uit schaaltje laten glijden.
Folie verwijderen en gelei in plakken van ½ cm dik snijden.
Plakken in dunne repen en daarna in blokjes snijden.
Kaas in dunne plakjes snijden.
Rucola over vier bordjes verdelen.
Dressing erover sprenkelen.
Kaas erop leggen en geleiblokjes er omheen verdelen.

Boeren erwtensoep

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

Ingrediënten

400 g runderpoelet
200 g splwten
1 ui
1 prei
1 winterwortel
3 stengels bleekselderij
200 g ham (1 dikke plak)
250 g witte bonen uit blik
1 eetlepel zonnebloemolie
peterselie, tijm
zout
peper

Bereiding

Breng het poelet en de splwten met 1 theelepel zout, versgemalen peper, 1 takje tijm in 1 ½ l water aan de kook en laat dit (op een vlamverdeler) 2 uur zachtjes koken.
Neem het vlees en de tijm uit de soep en schenk het vocht eraf (houd het vlees en het vocht apart).
Pureer de erwten of stamp ze fijn en verdun de puree geleidelijk met het vocht.
Snipper de ui, snijd de prei in ringen, schil de winterwortel en snijd hem in dunne plakjes, was de bleekselderij en snijd hem in dunne stukjes.
Fruit de groente in 1 eetlepel zonnebloem olie en kook ze 20 minuten met de soep mee.
Snijd de ham in blokjes en warm die samen met de uitgelekte witte bonen in de soep mee.
Maak de soep op smaak af met versgemalen peper en zout en bestrooi haar royaal met fijngeknipte peterselie.

Boerenbrood gevuld met sandwiches

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

Ingrediënten

1 ongesneden groot grof boerenlandbrood
3 zongedroogde tomaatjes (potje)
75 g blauwe kaas (bijvoorbeeld Gorgonzola)
1 pakje verse roomkaas (125 g)
3 eetlepels melk
2 eetlepels fijngesneden bieslook
2 eetlepels fijngesneden peterselie
versgemalen peper
enkele blaadjes ijsbergsla

Bereiding

Snijd van de bovenkant van het brood een dunne plak af; dit wordt de deksel.
Snijd zo dicht mogelijk langs de binnenzijde van de korst van het brood met een scherp mes een vierkant of rechthoekig stuk uit het brood.
Snijd het uitgesneden broodstuk in 12 dunne sneetjes.
Snijd de gedroogde tomaten in dunne reepjes.
Verkruimel de blauwe kaas boven een kom, voeg de roomkaas en de melk toe en klop tot een gladde romige massa ontstaat.
Roer de tomaat, de bieslook en de peterselie erdoor en breng op smaak met peper.
Bestrijk 6 sneetjes brood met het kaasmengsel, leg de overige sneetjes brood erbovenop, druk ze goed aan en snijd ze door.
Vul de 'broodschaal' met de sandwiches, steek de blaadjes sla ertussen en leg het brooddeksel er schuin op.

Bombay groentecurry met tahoe

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

Ingrediënten
voor 2 personen

250 g tahoe in blokjes van ± 1 cm
1-2 eetlepels Indiase kruidenpasta (Patak's, pot)
1 ½ eetlepel maïzena
2 eetlepels (zonnebloem)olie
1 fijngesneden grote ui
1 fijngesneden teentje knoflook
2 grote geschilde aardappelen in blokjes van ± 1 cm
250 g wortel in stukjes
250 g bloemkool in roosjes
150 g doperwten (diepvries)
1 blik gepelde tomaten (± 400 g), fijngesneden
zout
peper

Bereiding
Schep in een kom de tahoe met de kruidenpasta en de maïzena om en laat ± 5 minuten marineren.
Verhit de olie en bak hierin de ui en de knoflook omscheppend ± 2 minuten.
Voeg de aardappel toe en bak die ± 10 minuten met het deksel op de pan.
Schep af en toe om.
Voeg het tahoemengsel toe en bak die ± 5 minuten mee tot de tahoe knapperig is.
Voeg de wortel, bloemkool, doperwten en tomaat toe en laat het gerecht nog ± 5 minuten stoven.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.
Houd 1/3 van het gerecht apart voor de Indiase groentesoep.

Bonentajine

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

Ingrediënten

750 g ontvet schapennvlees
300 g bruine bonen
12 zwarte olijven
2 tenen knoflook
1 fijngestampte citroenschil
1 eetlepel mild paprikapoeder
½ theelepel kurkuma
1 eetlepel gemalen gember
1 mespunt saffraan
1 dl olijfolie
zout

Bereiding

Week de bruine bonen 12 uur in een beetje koud water.
Snijd het vlees in stukken van 5 cm.
Ontpit de olijven en hak de knoflook fijn.
Los de saffraan in enkele minuten in 4 eetlepels water op.
Doe de olie in een grote pan, doe er het vlees, de kurkuma, de knoflook, de gember en een beetje zout bij en braad dit onder voortdurend roeren 10 minuten.
Voeg de bonen toe en bedek dit mengsel met 5 cm water.
Voeg de saffraan toe en laat het gerecht dan, onder af en toe roeren, 1½ uur sudderen.
Voeg de citroenschil, de olijven en het paprikapoeder toe en laat het enkele minuten inkoken.
Serveer het gerecht in een tajine.

Bonte kipspiesen

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

Ingrediënten

1 kg kipfilet
250 g champignons
2 rode paprika's
1 grote courgette
6 middelgrote uien
Voor de marinade:
6 eetlepels olie
1 teentje knoflook
2 eetlepels citroensap
zout
peper
1 volle theelepel Provençaalse kruiden

Bereiding

Snijd de kipfilet in stukjes.
Borstel de champignons schoon.
Maak de paprika, courgette en ui schoon en snijd ze in evengrote stukken.
Steek de groenten, de champignons en het vlees afwisselend aan 12 metalen spiesen.
Meng voor de marinade de olie met de fijngehakte knoflook, het citroensap, zout, peper en de Provençaalse kruiden.
Bestrijk de spiesen met de marinade en laat ze 2 uur marineren.
Rooster de spiesen vervolgens 5-6 minuten op de barbecue.
Lekker met groene sla en stokbrood.

Bosaardbeienslofje

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

Ingrediënten

4 krokante sandwiches
150 g roquefort
50 g roomkaas
100 g bosaardbeitjes

Bereiding

Snijd de broodjes in de lengte doormidden.
Maak dekseltjes door de bovenste helft nog eens in de breedte te halveren.
Prak de kazen tot een homogeen mengsel en beleg daarmee de onderhelften van de broodjes.
Leg nu links een dekseltje en druk in het rechter deel de aardbeien met de puntjes omhoog.

Tip: U krijgt een mooier effect als u half om half rode en witte bosaardbeien gebruikt.

Boter met oude kaas

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 100 g roomboter, 50 g oude geraspte kaas, 1 theelepel mosterd en peper.

Bourgondische roerbakschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

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

Brioche met tomatencrème en kreeft

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

Ingrediënten

125 g tomaatblokjes
3 cl crème fraîche
1 eetlepel ragfijn gesneden sjalot
5 g fijngesneden basilicum
1 theelepel citroensap
zout
peper
briochebrood
4 kreeftenstaarten

Bereiding

Vermeng de tomaat met de crème fraîche, de fijngesneden sjalot, basilicum en het citroensap en breng de crème op smaak met zout en peper.
Laat dit in koelkast minstens één uur intrekken.
Kook de kreeftenstaarten in visbouillon zachtjes gaar.
Snijd het briochebrood in 4 ronde plakjes, besmeer die met de tomatencrème en leg de in mooie plakjes gesneden kreeftenstaart hierop.

Broccoli met gember

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

Ingrediënten

375 g broccoli
2 eetlepels olie
7 cm geschilde verse gemberwortel in flinterdunne reepjes
1 mespunt zout
1 mespunt suiker
1 eetlepel maïzena
1 dl kippenbouillon
1 eetlepel gembernat
1 eetlepel lichte sojasaus

Bereiding

Snijd het onderste deel van de broccolistelen af en doe de stukjes weg.
Schil de rest van de stelen.
Verdeel de broccoli in roosjes en snijd schuine stukjes van de stelen.
Verhit de olie 5 minuten in een grote schaal in de magnetron op de hoogste stand.
Doe de stelen van de broccoli en de gember in de schaal en kook ze 2 minuten op hoog.
Doe er de roosjes bij, dek de schaal af en kook nog eens 2 minuten op de hoogste stand.
Vermeng de rest van de ingrediënten, schenk het mengsel over de groenten en schep goed om.
Zet de schaal, onafgedekt, in de magnetron en laat nog 2-3 minuten koken tot de broccoli nog net knapperig en de saus gebonden is.
Serveer het gerecht direct.

Tip: Kook broccoli nooit te gaar; ze gaat dan onaangenaam ruiken en verliest de mooie groene kleur.

Broodje gezond 4

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

Bereiding

Laat 100 g tonijn naturel (blikje) uitlekken en meng er 1 eetlepel yoghurt en ½ eetlepel gehakte kappertjes door.
Knip de blaadjes van 1 takje basilicum, 1 takje tijm en 1 takje oregano boven het tonijnmengsel fijn en breng op smaak met een paar druppels tabasco.
Snijd een hard broodje doormidden en beleg de beide helften met veldsla.
Schep de tonijnsalade erop en klap het broodje dicht.

Broodje groenteburger

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ei
100 g fijngesneden soepgroenten
100 g magere kwark
100 g geraspte oude kaas
2 eetlepels bloem
3 theelepels tandoorikruiden
zout
4 eetlepels paneermeel
4 blaadjes lollo rosso
4 kerstomaatjes
4 kleine zoetzure augurken
4 hamburgerbroodjes
25 g boter
4 eetlepels wortel-selderij sandwichspread

Bereiding
Klop het ei los.
Meng in een kom de soepgroenten, de kwark, de kaas, de bloem, de tandoorikruiden, de helft van het ei en zout naar smaak tot een homogene massa en vorm hier vier burgers van.
Haal de burgers één voor één door de rest van het ei en wentel ze dan door het paneermeel.
Laat de burgers in de koelkast minstens 1 uur opstijven.
Was de blaadjes lollo rosso en sla ze goed droog.
Was de kerstomaatjes en halveer ze.
Snijd de augurken tot waaiertjes.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Verhit de boter in een koekepan en bak de groenteburgers in ± 5 minuten bruin en gaar.
Snijd de hamburgerbroodjes open, leg ze met de snijkant naar boven op de grillplaat en rooster ze in ± 2 minuten onder de grill goudbruin.
Bestrijk beide kanten met de wortel-selderijspread en leg op de onderkant een blaadje lollo rosso en een groenteburger.
Garneer met de augurkwaaiertjes en de kerstomaatjes en druk de bovenkanten van de broodjes erop.
Leg de broodjes op 2 borden.
Lekker met wortelsalade.

Broodje warm vlees met bieslookpesto

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

Ingrediënten

2 Kaiserbroodjes (met sesam)
3 eetlepels boter
200 g varkensfiletlapjes à la minute gemarineerd
1 bakje bieslookpesto (100 g)
1 zakje slamelange (100 g)

Bereiding

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

Bruine bonensoep 4

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

Ingrediënten

3 uien
1 prei met groen
boter
200 g gemengd gehakt
1 lblik bruine bonen
1 pot tomatenbouillon
2 vleestomaten
1 eetlepel peterselie
150 g taugé

Bereiding

Fruit de gesnipperde uien en de in ringen gesneden prei 10 minuten in wat boter.
Kruid het gehakt met peper en zout, draai er balletjes van en bak die even mee.
Neem de helft van de bruine bonen apart.
Pureer de rest, roer die met het vocht, de tomatenbouillon en het water bij de uien en breng het geheel aan de kook.
Ontvel de tomaten, schep de zaadjes eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Warm dit met de bruine bonen en de taugé op het laatst even in de soep mee en bestrooi de soep met peterselie.

Bruine bonensoep 5

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

Ingrediënten

350 g bruine bonen
2 ½ l water
2 uien
1 laurierblad
1 theelepel kerrie
1 klein stukje Spaanse peper
25 g boter
25 g bloem
4 kruidnagels
½ eetlepel soja
zout
peper

Bereiding

Was de bonen, laat ze weken en kook ze goed gaar.
Hak de uien fijn en smoor ze in de boter gaar.
Voeg vervolgens de bloem, het laurierblad, de Spaanse peper, de kerrie en de kruidnagels toe en fruit het geheel onder voortdurend roeren tot de bloem en de ui mooi donkerbruin zijn.
Wrijf de bonen door een metalen zeef en voeg de puree samen met het bonenwater bij de bloem en de boter.
Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes koken tot de soep gebonden en roodbruin van kleur is.
Voeg de soja toe en breng de soep op smaak met zout en peper.
U kunt de soep nogmaals zeven om de uien achter te houden.
Geef er in olijfolie gefruite dobbelsteentjes oud brood bij.

Bruine bonensoep 6

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Braziliaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g bruine bonen
1 laurierblad
4 gesnipperde teentjes knoflook
mespunt cayennepeper
schil van ½ sinaasappel
150 g in dobbelsteentjes gesneden gekookte ham
200 g in dobbelsteentjes gesneden ontbijtspek
2 gesnipperde uien
1 grote sinaasappel
2 eetlepels gehakte peterselie
250 g kleingesneden corned beef
1 klein blikje cocktailworstjes
zout
vers gemalen peper

Bereiding

Was de bruine bonen goed en laat ze een nacht weken in koud water.
Vul het weekwater aan tot 2½ l.
Breng de bonen in het water aan de kook.
Voeg het laurierblad toe met de knoflook, cayennepeper en de sinaasappelschil.
Laat de bonen op laag vuur 1 uur doorkoken.
Voeg dan de ham met het spek en de uien toe en laat de soep nog 30 minuten zachtjes doorkoken.
Schil de sinaasappel, snijd hem in ronde plakken en snijd deze doormidden.
Voeg de stukjes sinaasappel aan de soep toe en laat ze 10 minuten meekoken.
Voeg tegelijkertijd de peterselie met de corned beef en de worstjes toe.
Verwijder na 10 minuten het laurierblad en de sinaasappelschil en breng de soep op smaak met zout en peper.
Bij deze soep kunt u drooggekookte rijst serveren, waarvan iedereen naar wens kan nemen.
De rijst wordt door de soep geroerd.

Bruine bonensoep met prei en kerrie

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

Ingrediënten

2 preitjes
2 uien
2 eetlepels kerriepoeder
1 groot blik bruine bonen
1 bouillonblokje
boter of olie om in te fruiten
(200 g gehakt om balletjes van te draaien)

Bereiding

Snijd de prei in dunne ringetjes en was die.
Snipper de uien.
Laat de boter zachtjes smelten.
Voeg de prei en de ui toe en fruit ze met het kerriepoeder.
Voeg eventueel de gehaktballetjes toe.
Houd ± 1 kopje bonen apart, maal de rest met een keukenmachine of roerzeef fijn en voeg ze met ± 6 dl water en het bouillonblokje aan het ui-preimengsel toe.
Laat de soep 15 minuten sudderen en serveer haar met brood.

Bruschetta con salsa (pikant olijvenbrood)

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

Ingrediënten

1 klein stokbrood
2 teentjes knoflook
5 gevulde olijven
2 eetlepels tomatenpuree
3 eetlepels olijfolie
peper
zout

Bereiding

Snijd het stokbrood in sneetjes en rooster die onder de hete grill aan beide zijden goudbruin.
Pel en halveer de teentjes knoflook.
Snijd de olijven in plakjes.
Roer de tomatenpuree met 1 eetlepel olie los.
Wrijf de nog warme sneetjes brood in met de gehalveerde knoflook en bestrijk ze met het pureemengsel.
Verdeel de plakjes olijf erover en druppel er wat olijfolie over.
Serveer de bruschetta koud, of verwarm ze nog even onder de hete grill.

Bruschette met rucolakers en avocadosalsa

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 sjalotje
2 avocado's
6 cherrytomaatjes
2 theelepels witte wijnazijn
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zeezout
(versgemalen) peper
1 ongesneden vloerbrood
2 teentjes knoflook
1 bakje rucolakers (20 g)

Bereiding

Sjalotje pellen en snipperen.
Avocado's schillen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden.
Tomaatjes wassen, halveren en zaadjes met vocht eruit scheppen.
Zaadjes met vocht boven kommetje door zeef wrijven.
Azijn, 2 eetlepels olijfolie, zout en peper naar smaak aan tomatenvocht toevoegen en tot dressing kloppen.
Tomaatjes in reepjes snijden. Sjalot, avocado en tomaat door dressing scheppen en 30 minuten laten staan.
Grillplaat of grill voorverwarmen op hoogste stand.
Van brood 4 dikke boterhammen snijden.
Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen.
Rest van olie erdoor roeren.
Sneetjes brood aan beide kanten bestrijken met knoflookolie en op grillplaat of onder hete grill in ca. 3 minuten goudbruin roosteren, halverwege keren.
Op vier borden sneetje geroosterd brood leggen, rest van knoflookolie erover sprenkelen en rucolakers erboven van bedje knippen.
Avocadosalsa erop scheppen.

Brusselse eend

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

Ingrediënten

1 eend
peper
zout
1 mespunt kaneel
½ theelepel suiker
½ kop bouillon
½ kop witte wijn
± 250 g ontpitte morellen
1 eetlepel maïzena

Bereiding

Bestrooi de eend met peper en zout en braad hem op de gebruikelijke manier.
Begiet hem tijdens het braden met bouillon.
Giet het vocht in een pannetje, maak het af met kaneel, voeg de suiker en de morellen toe en bind de saus met de aangemengde maïzena.
Geef deze schotel met aardappelkroketten of frieten.

Variatietip: Eend met ananas: Maak de saus af met 1 kopje blokjes ananas, wat kerrie en 1 likeurglaasje cognac.

Variatietip: Eend met sinaasappelsaus: Braad de eend zonder vulling.
Roer het sap en de schil van 1 sinaasappel en van ½ citroen, 1 eetlepel sauspoeder, 1 mespunt suiker en het kleingesneden vruchtvlees van 1 sinaasappel door het braadvocht en bind dit met 1 eetlepel aangemengde maïzena.

Buikspek met puree van fetakaas en rode biet

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

Ingrediënten

voor het spek

een stuk rauw buikspek van 600 g
30 g zout
1 l water
1 wortel
1 ui
1 laurierblaadje

600 g aardappelen
3 dl melk
3 eetlepels boter
200 g fetakaas
4 rode bieten
1 grote sjalot (fijngesnipperd)
peper
zout

Bereiding

Breng het spek aan de kook in het water met het zout, het laurierblaadje en de grof gehakte ui en wortel.
Laat een klein uurtje rustig sudderen en haal dan de pan van het vuur.
Laat het spek in het vocht afkoelen.
Borstel de bietjes schoon en kook ze in 15 tot 20 minuten gaar in licht gezouten water.
Kook ook de aardappelen gaar in licht gezouten water.
Warm de melk op met 1 eetlepel boter en los de fetakaas erin op.
Mix alles goed door.
Giet de aardappelen af en plet ze met een pureestamper.
Meng het kaasmengsel door de aardappelen en breng op smaak met peper en zout.
Schil de rode bietjes en snijd ze in partjes.
Laat de rest van de boter bruinen in de pan.
Meng de rode biet met de sjalot en giet er de hete boter over.
Breng op smaak met peper en zout.
Haal het buikspek uit het kookvocht en snij het in plakjes.
Schroei het vlees kort dicht in een hete pan.
Serveer met de fetapuree en de salade van rode biet.

Bulgaarse kloostersoep

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

Ingrediënten

300 g witte bonen
1 grote wortel
1 schijf knolselderij
2 grote uien
4 tomaten
4 eetlepels zonnebloemolie
2 scherpe Spaanse pepertjes
zout, versgemalen zwarte peper
1 theelepel gedroogde munt of 1 takje verse munt
peterselie

Bereiding

Dit is de streng vegetarische soep, die in de orthodoxe kloosters in Bulgarije tijdens de grote vasten wordt gegeten.
Laat de witte bonen een nacht weken en kook ze met het weekwater, samen met de zonnebloemolie gaar.
Voeg tegen het einde van de kooktijd de in reepjes gesneden selderij, de in reepjes gesneden wortel, de in ringen gesneden uien en de hele pepertjes toe en laat de soep nog ± 30 minuten koken.
Breng de soep op smaak met zout en peper en strooi er de fijngeknipte munt en peterselie over (gedroogde munt moet een tijdje meekoken).
De baardige Bulgaarse monniken eten de scherpe pepertjes erbij op. Het verhemelte van een West-Europeaan is hiervoor echter meestal niet vuurvast genoeg.

Caldo verde (Portugese groene soep)

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 uien in dunne ringen
1 geperst teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
300 g aardappelen in stukken
1 l groentebouillon
zout
peper
300 g jonge groene kool in dunne reepjes
200 g chorizo (Spaanse worst) in plakjes

Bereiding

Laat de uien en knoflook in de olie ± 10 minuten zacht bakken.
Voeg de aardappelen en de bouillon toe, breng het aan de kook en laat 20-30 minuten koken tot de aardappelen zacht zijn.
Pureer de soep en breng hem weer aan de kook.
Breng met zout en peper op smaak.
Voeg de kool en de chorizo toe en laat de soep nog ± 3 minuten zacht koken.
Serveer er maïsbrood of stokbrood en zwarte olijven bij.
Gebruik in plaats van groene kool eens snijbiet, jonge boerenkool of waterkers.

Californian handrolls

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

Ingrediënten

25 g sushirijst
1 eetlepel rijstazijn
1 theelepel suiker
2 avocado's
150 g krabvlees
½ komkommer
1 theelepel sojasaus
3 eetlepels mayonaise
4 vellen nori

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Roer de azijn en de suiker erdoor.
Snijd het vruchtvlees van de avocado's en het krabvlees in lengteparten en snijd de ongeschilde komkommer en even lange repen.
Roer de sojasaus door de mayonaise.
Houd de norivellen even in de gasvlam en rol ze op tot een horentje.
Verdeel de rijst, de avocado, de krab en de komkommer over de horentjes en lepel er wat mayonaise over.
Serveer direct en geef er wasabi bij.

Champignconsommé

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

Ingrediënten

750 g champignons
1½ l kippenbouillon
2 eiwitten
2 eetlepels Madeira
peper
opgeklopte gezouten room

Bereiding

Sudder de gehakte champignons 30 minuten in de bouillon en zeef die dan door een kaasdoek; pers goed uit.
Klop er 2 lichtgeklopte eiwitten door, laat 2 minuten koken en zeef het geheel nogmaals door de kaasdoek.
Warm de soep opnieuw op en maak haar af met de Madeira, peper en zout.
Dien de soep heet op met een lepel opgeklopte gezouten room.

Info: Het klaren van een consommé
Het geheim van een glasheldere bouillon zit 'm in het eiwit.
Zorg ervoor, dat u steeds zuiver eiwit gebruikt, d.w.z. eiwit zonder eigeel. Dit eiwit mengt zich met de zwevende bestanddelen in de soep (groenten, gehakt, kruiden).
Bij het koken wordt dit eiwit gaar en gaat zo een net weven door de bouillon.
Op die manier worden alle bestanddelen vastgehouden en vormen ze een dikke korst op het oppervlak.
Hieronder bevindt zich de glasheldere consommé.
Om de consommé onder de korst uit te halen, gaat u als volgt te werk:
Maak een groot gat in de eiwitkoek en zet hierin een puntzeef, zodat de bouillon in de zeef loopt.
Laat de zeef op de rand van de kookpot rusten.
Zet een tweede puntzeef, waarin een neteldoek hangt, in een andere kookpot en schep de bouillon voorzichtig met een pollepel van de ene pot in de andere over.

Champignon-aardappelsoep

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
500 g in plakjes gesneden champignons
250 g geschilde en in blokjes gesneden aardappelen
3 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1½ l bouillon
1 eetlepel maïzena
zout
peper
1 dl zure room

Bereiding

Verhit de olijfolie in een grote pan en fruit hierin de kleingesneden ui ± 3 minuten.
Voeg de plakjes champignons toe en fruit deze ± 3 minuten mee.
Voeg de blokjes aardappel toe en fruit het geheel onder regelmatig omscheppen nog ± 5 minuten.
Voeg de stukjes tomaat, de fijngehakte peterselie en de bouillon toe en breng de soep aan de kook.
Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep ± 15 minuten zachtjes koken.
Maak de maïzena aan met wat water en bind hiermee de soep.
Maak het geheel op smaak met wat zout en peper.
Roer de zure room vlak voor het serveren door de champignon-aardappelsoep.

Champignon-courgettesoep

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
1 kleine courgette (± 200 g)
25 g boter
1 theelepel paprikapoeder
1 zakje champignonsoep (Knorr)
100 g gerookte kipfilet
4 soepstengels
4 plakken rauwe ham

Bereiding

Pel en snipper de knoflook.
Was de courgette en snijd hem in dunne plakjes.
Verhit de boter in een ruime pan en fruit de knoflook met het paprikapoeder al omscheppend goudgeel.
Voeg de courgette toe en bak die al omscheppend 1 minuut mee.
Schenk er 1 l water bij en voeg al roerend de inhoud van het pakje soep toe.
Breng de soep al roerend aan de kook en laat haar 4 minuten op een laag vuur zachtjes doorkoken.
Snijd intussen de kipfilet in dunne plakjes, voeg die aan de soep toe en warm nog 1 minuut goed door.
Verdeel de soep dan over de borden en serveer haar met de soepstengels, omwikkeld met de rauwe ham.

Variatietip: Vervang voor een kerrie-courgettesoep het zakje champignonsoep door een zakje kerriesoep.

Champignon-tomatensoep

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

Ingrediënten

1 ui
2 bakjes champignons
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel boter
1 teentje knoflook
1 tomatenbouillontablet
1 vleesbouillontablet
2 takjes peterselie
zout
peper

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Was de champignons, snijd ze in plakjes en sprenkel er het citroensap over.
Verhit de boter in pan en fruit de ui 3 minuten.
Roer er de uitgeperste knoflook en de champignons bij en bak ze 5 minuten zachtjes mee.
Voeg 1 l water en de bouillontabletten toe en breng aan de kook.
Roer er vlak voor het opdienen de peterselie door.

Champignoncurry 2

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

Ingrediënten

3 bosuitjes
500 g kastanjechampignons
stukje verse gemberwortel
3 eetlepels olie
1 teentje knoflook
2 theelepels kerriepoeder
1 theelepel garam masala
1½ dl kokosmelk (blik)
zout
citroensap
verse koriander

Bereiding

Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Maak de champignons schoon en halveer ze.
Schil de gemberwortel en hak deze fijn.
Verhit de olie in een pan met dikke bodem.
Fruit de uiringetjes en gemberwortel even aan en pers de knoflook erboven uit.
Voeg de kerriepoeder en de champignons toe en bak alles ± 8 minuten.
Schep het mengsel af en toe om.
Voeg de garam masala en de kokosmelk toe en breng het gerecht aan de kook.
Breng de curry op smaak met zout en citroensap en strooi er gehakte verse koriander over.

Champignonsoep 4

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
100 g gesneden grotchampignons
2 eetlepels versgeknipte gemengde tuinkruiden (bijvoorbeeld tijm, marjolein en basilicum)
1½ dl droge witte wijn
25 g boter
25 g bloem
¾ l kruidenbouillon
1 eierdooier
3 eetlepels room
1 theelepel citroensap
3 eetlepels fijngehakte kervel
peper
zout

Bereiding

Bak de in plakjes gesneden grotchampignons in een soeppan in de olijfolie.
Voeg de tuinkruiden toe, giet er de wijn op en stoof de champignons 10 minuten.
Smelt in een tweede pan de boter, roer er de bloem bij en laat even pruttelen.
Schenk er in gedeelten al roerend de kruidenbouillon bij en breng de soep steeds aan de kook.
Roer de champignons erbij en laat de soep even doorkoken.
Klop de eierdooier los met de room, het citroensap en de fijngehakte kervel en roer dit in een dun straaltje bij de soep.
Breng op smaak met peper en zout.

Champignonsoep 5

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

Ingrediënten

100 g boter
90 g bloem
100 g uien
1 l kippenbouillon
250 g champignons
50 g ham
peterselie
zout
peper

Bereiding

Snijd de uien zeer fijn, de ham in blokjes en de champignons in plakjes en hak de peterselie zeer fijn.
Smelt de boter in een pan en fruit de uien hierin glazig.
Voeg op laag vuur de bloem toe en roer met een houten lepel tot zich in de pan een bal vormt.
Neem de pan van het vuur en voeg al roerend bij beetjes tegelijk de koude bouillon toe.
Verwarm de soep opnieuw en blijf roeren tot een egale vloeistof zonder klontjes ontstaat.
Blancheer de champignons en voeg ze aan de soep toe.
Voeg tenslotte de ham en de peterselie toe.
Maak de soep eventueel met wat room af en breng haar op smaak met peper en zout.

Champignonsoep 6

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

Ingrediënten

500 g champignons
2 eetlepels boter
1 grote ui
1 l bouillon
peper
zout
4 volle eetlepels bloem
melk
2 eetlepels zure room of Bulgaarse yoghurt

Bereiding

Was de champignons en snijd ze in plakjes.
Verwarm in een pan de boter en bak de champignons hierin op laag vuur 5-10 minuten.
Voeg dan de gesnipperde ui toe en bak die mee.
Schenk de bouillon in de pan en voeg naar smaak peper en zout toe.
Verwarm dit alles en laat de soep 15 minuten zachtjes koken.
Roer de bloem met op kamertemperatuur gebrachte melk tot een glad papje, schenk dit al roerend bij de soep en laat alles 7 minuten doorkoken.
Roer de zure room of de yoghurt los met melk en roer ook dit door de soep.
Laat deze nu niet meer koken.

Variatietip: Mogelijke toevoegingen bij deze basissoep:

garnalen
een paar eetlepels doperwten
1 theelepel kerriepoeder
100 g gesnipperde in weinig boter aangebraden ham
4 schoongemaakte en gepelde tomaten

Champignonsoep 7

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

Ingrediënten

1 ui
250 g champignons
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels boter
versgemalen peper
½ theelepel majoraan
1 theelepel chilisaus
1 dl witte wijn
2 groentebouillontabletten
2 eetlepels bloem
peterselie

Bereiding

Snipper de ui.
Was de champignons en vermeng ze met het citroensap.
Smelt 2 eetlepels boter en fruit hierin de ui.
Voeg de champignons toe en bak ze een paar minuten mee.
Voeg peper, majoraan, chilisaus en witte wijn toe en laat dit een kwartiertje sudderen.
Maak intussen bouillon van 1 l water en de bouillontabletten.
Smelt in een andere pan de overige 2 eetlepels boter, roer de bloem erdoor en roer er steeds wat bouillon bij (de soep moet telkens aan de kook
komen).
Roer de champignons bij de gebonden bouillon en laat de soep op een vlamverdeler nog 15 minuten pruttelen.
Serveer de soep bestrooid met peterselie.

Champignonsoep 8

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

Ingrediënten

1 doosje champignons
25 g boter
citroensap
1 l bouillon
30 g bloem
zout
peper
koffieroom

Bereiding

Snijd de gewassen champignons in plakjes en smoor ze, bedruppeld met wat citroensap, 10 minuten in de boter.
Schenk de bouillon erop en laat de soep 15 minuten zachtjes koken.
Maak de bloem met water aan en schenk dit al roerend in de hete soep.
Laat de soep even doorkoken en breng hem op smaak met zout, versgemalen peper en een scheutje koffieroom.

Champignonsoep met kerrie

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

Ingrediënten

500 g paddestoelen, waaronder champignons
1 bouillontablet
2 preien
100 g bloem
10 g kerrie
1 l melk
kervel of peterselie
zout
peper

Bereiding

Snijd de preien in ringetjes.
Borstel de paddestoelen schoon en snijd ze in plakjes.
Doe wat boter in een soeppan en roerbak de prei.
Doe er de melk, kerrie, bloem en het bouillontablet bij en warm het geheel op, tot het bijna kookt.
Doe er dan de paddestoelen bij, roer goed door en laat de soep op laag vuur 10-15 minuten pruttelen.
Roer af en toe even door.
Voeg dan naar smaak kervel of peterselie en zout en peper toe.

Chinese gekookte marinade

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

Ingrediënten

½ winterwortel
1 ui
2 cm gemberwortel
peterselie
2½ dl groente- of kruidenbouillon of gare witte bonen
75 g gepelde pinda's
½ dl sojasaus
½ dl droge sherry
½ eetlepel sojapasta
foelie
tijm
peperkorrels
1 geperst teentje knoflook

Bereiding

Maak de groenten en de gemberwortel schoon en snijd ze in plakken.
Breng de bouillon met alle ingrediënten aan de kook en laat het ½ uur trekken.
Wrijf de marinade voor het gebruik door een zeef en gebruik hem warm of koud.
Laat groenten ± 15 minuten en vlees 30 minuten marineren.
Keer ze zo nodig halverwege.
Laat het voor de verdere bereiding uitlekken en dep het desgewenst droog.

Chinese kip met oestersaus en zoetzure uitjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g witte rijst
1 Chinese kool
2 teentjes knoflook
400 g kipfilet
1 potje (ca. 300 g) zoetzure uitjes
Conimex Wok Olie
4 eetlepels Conimex Oestersaus
4 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Kook de laatste 2 minuten de kool mee.
Pel en snijd ondertussen de Chinese kool in reepjes en de knoflook in dunne plakjes.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Laat de uitjes uitlekken.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kipreepjes ca. 8 minuten.
Voeg de knoflook toe en wok 1 minuut mee.
Voeg de zoetzure uitjes en de oestersaus toe en wok 2 minuten mee.
Verdeel de warme kool-rijst over 4 borden, schep de Chinese kip erop en bestrooi met de bieslook.

Seveertip: Zet knapperige Conimex Gebakken Uitjes en Sambal Oelek op tafel.

Variatietip: Vervang de bieslook door fijngehakte koriander of peterselie.

Chinese kool met cashewnoten

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

Ingrediënten
voor 2 personen

500 g Chinese kool
1 rode Spaanse peper
100 g gezouten cashewnoten
1 eetlepel Chinese sojasaus
1 eetlepel azijn
½ eetlepel vloeibare honing
zonnebloemolie

Bereiding
Snijd de chinese kool in repen, was hem en laat uitlekken.
Halveer de spaanse peper, verwijder de zaadjes en snijd hem in kleine stukjes.
Verhit wat olie in de wok, bak de cashewnoten in ± 2 minuten goudbruin en schep ze uit de pan op een bord.
Fruit de peper in de resterende olie.
Schep de chinese kool erdoor en roerbak ± 5 minuten tot de kool is geslonken.
Roer intussen een sausje van de sojasaus, de azijn en de honing.
Roer dat met de cashewnoten door de kool en verwarm alles goed.
Lekker met chinese eiermie.

Chinese koolpakketjes met kerriegehakt

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

Ingrediënten

12 grote bladeren van een Chinese kool
3 eetlepels bakboter
2 fijngesneden uien
2 eetlepels pikante kerrie
2 Granny Smith appels in blokjes
750 g lamsgehakt
zout, (versgemalen) peper
1 dl vleesfond
1 dl (halfvolle) slagroom

Bereiding

Spoel de koolbladeren af, schud het water eraf en leg ze (in 2 porties) op een schone theedoek op het plateau van de magnetron.
Laat de koolbladeren op vol vermogen in ± 3 minuten zacht worden.
Laat ze uitdampen en iets afkoelen.
Snijd het dikste gedeelte van de nerven weg.
Snipper 4 van de koolbladeren fijn.
Smelt 2 eetlepels boter in een ruime magnetronschaal op ± 550 Watt en fruit de uien hierin glazig.
Roer er de kerrie door en fruit die ± 20 seconden mee.
Voeg de appelblokjes toe en laat die 3 minuten mee garen.
Laat de massa tot lauw afkoelen.
Maak het gehakt aan met zout, de gehakte kool en het ui-appelmengsel en breng het op smaak met zout en peper.
Verdeel het gehaktmengsel over de koolbladeren, vouw eerst de zijkanten over het gehakt en rol ze daarna op.
Smelt de rest van de boter in de magnetronschaal, leg er de pakketjes met de naad omlaag in en giet de vleesfond en de slagroom eromheen.
Dek de schaal met magnetronfolie af, zet hem in de magnetron en laat de pakketjes in ± 16 minuten op ± 550 Watt gaar worden.
Laat ze op een schaal 3 minuten nagaren.
Laat het stoofvocht op vol vermogen iets inkoken en bind desgewenst bij met beurre manié of allesbinder.
Lekker met gebakken aardappeltjes.

Chinese mie met garnalenomelet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

½ pak Chinese mie (à 250 g)
4 eieren (M)
1 bakje roze garnalen (125 g)
1 bakje bami-nasi roerbakolie & kruiden (100 g)
400 g Chinese groentemix

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

Chinese rijst met gele groenten en gember-zalm

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 gele paprika
1 klein blikje (ca. 200 g) mais
2 zalmfilets
2 theelepels Conimex Serehpoeder
Conimex Wok Olie
2 eetlepels Conimex Gembersiroop
1 zakje Conimex kant-en-klare witte Wokrijst
50 g taugé

Bereiding
Maak de paprika schoon en snijd in halve ringen.
Laat de mais uitlekken.
Bestrooi de zalmfilets met het serehpoeder en naar smaak wat zout en peper.
Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de vis in ca. 5 minuten aan beide kanten bruin en gaar.
Voeg op het laatst de gembersiroop toe.
Verhit ondertussen een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de paprika ca. 3 minuten.
Voeg de maïs toe en wok ca. 1 minuut mee.
Voeg de wokrijst direct vanuit de verpakking toe en warm het geheel goed door.
Schep de Chinese rijst op 2 borden.
Bestrooi met de taugé en leg de zalmfilet met wat van de gemberjus ernaast.

Serveertip: Lekker knapperige Conimex Gebakken Uitjes, frisse Atjar Tjampoer en om het af te maken natuurlijk een pittige Sambal Oelek!

Variatietip: Vervang de gele groenten door groene zoals bijvoorbeeld peultjes, sugarsnaps en doperwtjes.

Chinese vleesplakjes met zoetzure wokgroenten

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

Ingrediënten

400 g witte rijst
400 g hamlappen
2 teentjes knoflook
Conimex Wok Olie
600 g Chinese roerbakgroenten
10 eetlepels Conimex Woksaus Chinese Sweet & Sour
3 eetlepels fijngehakte koriander

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd het vlees in dunne plakjes.
Pel en snijd de knoflook fijn.
Meng het vlees met de knoflook, een scheutje olie, wat zout en (royaal versgemalen zwarte) peper.
Verhit een koekenpan en bak hierin de plakjes vlees aan beide kanten in ca. 5 minuten (afhankelijk van de dikte van het vlees) gaar en goudbruin.
Verhit ondertussen een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de groenten 4 minuten.
Voeg de woksaus toe en wok nog 2 minuten.
Verdeel de rijst over 4 borden en schep de zoetzure groenten ernaast en bestrooi met de koriander.
Geef de Chinese vleesplakjes erbij en bestrooi op het laatst met nog wat (versgemalen zwarte) peper.

Serveertip: Zet knapperige Conimex Gebakken Uitjes op tafel.

Variatietip: Voor echte liefhebbers van knoflook kunnen in plaats van 2 teentjes, 5 teentjes knoflook worden gebruikt. Pel en snijd ze in de lengte in vieren en bak ze verder gewoon mee met de vleesplakjes.

Chinese zomergroentenmix

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

Ingrediënten

4 eetlepels olie
3 stengels bleekselderij in schuine plakjes
2 geschrapte en met een dunschiller in plakjes gesneden wortelen
100 g afgehaalde peultjes
1 rode paprika, van zaad ontdaan en in repen gesneden
8 baby-maïskolfjes
4 voorjaarsuitjes, schoongemaakt en in niet te kleine schuine stukken gesneden
50 g taugé, gewassen en groene velletjes verwijderd
10 waterkastanjes (blik), uitgelekt en in plakjes gesneden
een klein blikje bamboescheuten, in reepjes gesneden
10 wolken- of boomoren, geweekt in heet water, uitgelekt en de stelen verwijderd
3 dl kippenbouillon
2 eetlepels maïzena
3 eetlepels lichte sojasaus
1 mespunt ve-tsin
2 theelepels sesamolie
1 mespunt zout
versgemalen witte peper

Bereiding

Giet de olie in een diepe schaal en zet die 5 minuten op de hoogste stand in de magnetron.
Doe er eerst de stukjes selderij en wortel in, dek de schaal af en zet hem 1 minuut op hoog in de magnetron.
Doe er vervolgens de peultjes, paprika, maïskolfjes, voorjaarsuitjes, taugé en waterkastanjes bij, schep om en zet de schaal, afgedekt, nog 1 minuut op de hoogste stand in de magnetron.
Verdeel de bamboescheuten en de paddestoelen over de groenten in de schaal.
Vermeng de bouillon met de maïzena, de sojasaus, de ve-tsin, de sesamolie en wat zout en peper en schenk dit over de groenten.
Verhit het gerecht, onafgedekt, 2-3 minuten op de hoogste stand en schep af en toe om, zodat de saus mooi kan binden.
Doe dit voorzichtig, de groenten mogen niet stuk gaan.
Dek de schaal af, laat het gerecht nog 1 minuut rusten en serveer het dan direct.

Chocolade-ijs met koffie-chocoladesaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 bak Malaga-roomijs (1 l)
1 reep witte chocolade (100 g)
1 reep pure chocolade (100 g)
1 bekertje slagroom (125 ml)
2 sticks oploskoffie (caramel of mocca)

Bereiding

Witte chocolade in kleine stukjes snijden en door ijs mengen.
IJs opnieuw invriezen.
Pure of bittere chocolade in stukken breken.
In pannetje met dikke bodem op laag vuur chocolade met slagroom laten smelten, regelmatig roeren.
Koffiepoeder erin oplossen.
IJs over vier coupes of schaaltjes verdelen.
Warme chocoladesaus deels erover schenken en rest in sauskom apart erbij serveren.

Chocolade-roomkwark met pruimen

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

Ingrediënten

4 pruimen
2 eetlepels sinaasappellikeur
25 g blanke hazelnoten
100 g melkchocolade
1/8 l koude slagroom
2 eetlepels poedersuiker
½ bak koude magere kwark á 450 g
4 wijde coupes (inhoud 3 dl)

Bereiding

Was de pruimen, halveer ze en verwijder de pitten.
Snijd de pruimen in partjes en besprenkel die met de likeur.
Hak de hazelnoten grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.
Breek de chocolade boven een magnetronschaal in stukjes en laat die, onafgedekt, in de magnetron op 700 Watt in 2 minuten smelten.
Roer tussentijds tweemaal door.
Roer de gesmolten chocolade goed door en laat iets afkoelen.
Klop de slagroom met de poedersuiker in een kom stijf en schep de kwark er luchtig door.
Schenk er al omscheppend de gesmolten chocolade bij en verdeel de chocolade goed door de roomkwark.
Verdeel de chocolade-roomkwark over de coupes en zet ze tot het gebruik in de koelkast.
Garneer de coupes met de partjes pruim en bestrooi met de hazelnoten.

Chocoladecake 5

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

Ingrediënten

125 g pure chocolade
125 g fijngemalen kokos
125 g witte suiker
125 g boter
3 eieren
50 g zelfrijzend bakmeel
paneermeel

Bereiding

Smelt de chocolade en de boter met 1 soeplepel water op half vermogen.
Doe alle ingrediënten in een mengkom en mix ze goed door elkaar.
Beboter een ronde vorm van ± 1½ liter inhoud en strooi er paneermeel in.
Doe het deeg in de vorm, dek hem af en bak de cake 3 minuten op vol vermogen.
Laat de cake 3 minuten rusten en zet hem dan nog eens 3 minuten op vol vermogen.
Haal de cake na het nagaren uit de vorm en bestrooi hem desgewenst nog met gemalen kokos of gehakte chocolade.

Chocoladetruffels 2

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

150 g pure chocolade
4 eetlepels slagroom
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)
50 g zachte roomboter
6 eetlepels poedersuiker

Bereiding

Chocolade in stukken breken.
In kleine pan met dikke bodem op laag vuur chocolade met slagroom en likeur laten smelten, regelmatig roeren.
Van vuur af boter erdoor kloppen.
Mengsel in schaal schenken en in koelkast in ca. 1 uur laten opstijven, halverwege doorscheppen.
Truffelmengsel met dessertlepel uit schaal scheppen en tussen twee handen tot 16 walnootgrote balletjes draaien.
Poedersuiker op bord strooien en balletjes erdoor rollen.

Variatietip: Gebruik eens een andere likeur, bv. frambozenlikeur, crème de menthe, koffielikeur of rum.

Ciabatta 4

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 2 Ciabatta's in de lengte door.
Wrijf met 2 doorgesneden en gepelde teentjes knoflook de binnenkanten van het brood in en besprenkel het brood met 2 eetlepels olijfolie, vermengd met 2 theelepels Italiaanse kruiden (Silvo).
Rooster het brood ± 3 minuten op de barbecue.
Snijd 125 g gedroogde pruimen (zak á 200 g, Summit) in stukjes.
Beleg het brood met 8 plakken Coburgerham en de pruimenstukjes en snijd de halve broden in drieën.

Ciabatta met noten en rozijnen

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

Ingrediënten

1 voorgebakken Italiaans ciabattabrood
5 eetlepels mascarpone
50 g gehakte noten
2 eetlepels honing
2 eetlepels gewelde rozijnen

Bereiding

Bak het brood volgens de gebruiksaanwijzing af en snijd het open.
Roer de mascarpone met de noten, de honing en de rozijnen los, besmeer het brood hiermee en snijd dit in stukken.
Lekker bij de barbecue, de zomerse brunch of lunch met Italiaanse wijn.

Cikos tokany

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

Ingrediënten

2 varkenslapjes
spek
500 g champignons
1 bosje selderij
tomaten
3 zure augurken
1 teentje knoflook
2 Spaanse pepers zonder zaad
bouillon
witte wijn
koffiemelk

Bereiding

Laat de olie in een braadpan heet worden en laat het in blokjes gesneden vlees daarin gaar worden.
Voeg de kleingesneden augurken en champignons toe met een flinke scheut wijn.
Voeg dan de knoflook en de pepers toe en laat 5 minuten sudderen.
Bak intussen het spek (bijv. een paar plakken bacon of gewoon spek) in dobbelstenen uit.
Bak 1 of 2 grote tomaten 5 minuten mee.
Doe er ¼ l bouillon, peper, zout en een kruidenbuiltje bij en laat het geheel ± 40 minuten pruttelen.
Doe dan de saus bij de vleespot.
Bind met de aangemaakte maïzena tot het een wat gebonden geheel wordt.
Doe er wat koffiemelk bij, strooi er selderij op en dien op met Duits zuur brood.

Citroenkip 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

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

Citroenkip met roergebakken worteltjes

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

Ingrediënten

1 zak panklare worteltjes à 500 g
4 enkele kipfilets
(versgemalen) peper
zout
3 eetlepels Bakken & Braden vloeibaar
rasp en sap van 1 schoongeboende citroen
1 zak panklare prei à 250 g
4 zakjes aardappelpuree à la minute, pak à 8 zakjes

Bereiding

Snijd de worteltjes in schuine plakjes.
Bestrooi de kip met peper en zout naar smaak en bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag in 2 eetlepels van het hete bakvet aan beide kanten bruin.
Voeg er voorzichtig 2 dl heet water, het citroensap en de rasp aan toe en laat ze in ± 15 minuten helemaal gaar worden.
Keer ze regelmatig.
Verhit de rest van het bakvet in een wok en roerbak de worteltjes ± 5 minuten.
Voeg de prei toe en bak hem ± 3 minuten mee.
Bereid intussen de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Breng de groenten op smaak met peper en zout en serveer met de puree, de kip en de jus.

Wijnadvies: Campo Lavilla, Spanje

Citroenknollen

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

Ingrediënten

4 middelgrote koolrabi's
de rasp en het sap van ½ citroen
zout naar smaak
1 stukje nori

Bereiding

Schil de koolrabi's en snijd ze in blokken.
Vermeng de rest van de ingrediënten, behalve de nori.
Doe ze in een grote kom, leg er een kleinere kom met een gewicht bovenop en laat 1 nacht koelen.
Rooster de nori boven een gasvlam en snijd hem fijn.
Strooi hem over het zuur en serveer.

Citroenmarinade

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

Ingrediënten

Bereiding

Stamp in een vijzel 2 teentjes knoflook, ½ eetlepel grof zout en ½ eetlepel citroensap fijn.
Roer er 1¼ dl olijfolie en 1 eetlepel fijngehakte peterselie door.

Citroensaus 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 1 bakje Hüttenkäse (200 g), het sap van 1 citroen, de rasp van ½ citroen, 4 eetlepels peterselie, 1 theelepel poedersuiker en wat zout. Bestrooi met citroenrasp.

Citroentaart 4

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

Ingrediënten

175 g patentbloem
125 g en 2 eetlepels lichtbruine basterdsuiker
mespunt zout
100 g boter of margarine
1 eierdooier
2 citroenen
3 eieren (M)
75 ml slagroom
175 g poedersuiker
1 eetlepel bloem om te bestuiven
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

In kom patentbloem, 2 eetlepels basterdsuiker en zout mengen.
Boter, eierdooier en 1 eetlepel water toevoegen en snel tot samenhangende deegbal kneden.
Deegbal afgedekt ca. 30 minuten in koelkast laten rusten.
Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem.
Deeg uitrollen tot ronde lap, ca. 3 cm groter dan vorm.
Vorm invetten en met deeg bekleden.
Bakpapier (ca. 30 x 30 cm) op deeg leggen en vullen met blindbakvulling.
Taartbodem in ca. 15 minuten lichtbruin en stevig bakken.
Blindbakvulling en papier verwijderen en taartbodem nog ca. 10 minuten laten bakken.
Van 1 schoongeboende citroen schil raspen.
Beide citroenen uitpersen.
In kom eieren loskloppen met 125 g basterdsuiker.
Citroensap, citroenrasp en slagroom erdoor roeren.
Ei-citroenmengsel voorzichtig in taartbodem schenken.
Taart terugschuiven en citroenvulling in ca. 30 minuten stevig laten worden.
Laten afkoelen en afdekken met dikke laag poedersuiker.

Citrusmimosa

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 limoenen
10 sinaasappels
30 ijsblokjes
24 verse muntblaadjes
3 dl ananassap
2 dl koolzuurhoudend mineraalwater

Bereiding

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

Clubsandwiches

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 eieren
50 g bacon
1 tomaat
stukje komkommer (± 5 cm)
2 eetlepels halfvette mayonaise
2 eetlepels yoghurt
6 sprietjes bieslook
zout, peper
6 sneetjes wit casinobrood
1 eetlepel boter
4 blaadjes sla
50 g Superchips paprika

Bereiding
Kook de eieren in 10 minuten hard.
Bak de bacon in een droge koekepan knapperig.
Snijd de tomaat en de komkommer in plakjes.
Roer de mayonaise en de yoghurt door elkaar en knip het bieslook erboven fijn.
Breng het sausje op smaak met zout en peper.
Pel de eieren en snijd ze in plakjes.
Rooster de sneetjes brood en besmeer ze dun met boter.
Leg 2 sneetjes op 2 bordjes en beleg ze met blaadjes sla, plakjes tomaat en plakjes ei.
Verdeel de saus erover.
Leg er weer 2 sneetje op en beleg die met sla, komkommer en bacon.
Leg de laatste 2 sneetjes erop.
Snijd de sandwiches met een scherp mes schuin doormidden en steek een satéprikker door iedere helft.
Schuif de helften iets van elkaar af en leg de chips ertussen.
Lekker met een frisse, groene salade.

Coq au vin 4

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

400 g champignons (bakje a 250 g)
2 takjes peterselie
2 eetlepels olijfolie
1 bakje uien (ringen, 300 g)
500 g kipfiletblokjes
1 pakje hollandaisesaus (of andere witte saus)
scheut witte wijn
1 stokbrood (meergranen)

Bereiding

Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden.
Peterselie fijnhakken.
In hapjespan olie verhitten en ui ca. 1 minuut fruiten.
Blokjes kipfilet toevoegen en in ca. 5 minuten al omscheppend goudbruin en gaar bakken.
Champignons (in gedeelten) toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Intussen saus met wijn volgens gebruiksaanwijzing op verpakking bereiden.
Saus door kip scheppen en bestrooien met peterselie.
Stokbrood apart erbij serveren.

Courgette-preisoep met croûtons

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 dunne prei
1 kleine courgette
3 eetlepels olijfolie
¼ l melk
1 kruidenbouillontablet
1 theelepel tijm
1 sneetje witbrood
zout
peper

Bereiding
Maak de prei schoon; snijd een stukje prei van ± 3 cm in flinterdunne ringetjes en houd deze achter voor de garnering.
Snijd de rest van de prei in ringen.
Snijd de courgette in blokjes.
Verhit 2 eetlepels olie in een pan en fruit de prei en de courgette zachtjes glazig.
Voeg de melk en 2 dl water toe met het kruidenbouillontablet en de tijm.
Kook de groenten in ± 10 minuten zachtjes gaar.
Snijd het sneetje brood in kleine blokjes.
Verhit de rest van de olie in een kleine koekenpan en bak de blokjes brood al omscheppend goudbruin.
Pureer het groenten-melkmengsel met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde, lichtgebonden soep en breng de soep op smaak met zout en peper.
Schep de soep in 2 borden en strooi er de preiringetjes en de croûtons in.

Courgette in yoghurtsaus

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

Ingrediënten

1 eetlepel + ¼ theelepel zout
2 middelgrote courgettes in dobbelsteentjes van 1 cm
2 dl volle yoghurt
¼ theelepel cayennepeper (of naar smaak meer)
¾ theelepel gemalen geroosterd komijnzaad
½ theelepel (bruine) suiker
1 eetlepel plantaardige olie
½ eetlepel bruin mosterdzaad

Bereiding

Breng 2 l water aan de kook., roer er 1 eetlepel zout door, voeg de courgetteblokjes toe en kook die in 3-4 minuten beetgaar.
Laat ze uitlekken en afkoelen.
Doe de yoghurt in een kom en klop die met een vork los.
Voeg de rest van het zout, de cayennepeper, het geroosterde komijnzaad en de suiker toe en meng dit goed door elkaar.
Verhit op hoog vuur de olie in een kleine braadpan en voeg, als de olie zeer heet is, het mosterdzaad toe.
Strooi deze, zodra ze in de pan beginnen te 'springen' (dit duurt slechts enkele seconden), met de olie over de yoghurt en roer ze erdoor.
Roer tenslotte voorzichtig de courgettes bij de yoghurt.
Serveer warm of koud.

Courgettes en aardappelen

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
1 ui
1 teentje knoflook
4 eetlepels zonnebloem- of arachide-olie
1 theelepel paprikapoeder
zout, peper
¼ theelepel van elk:
kurkuma (koenjit)
komijn, gemalen (djinten)
kaneelpoeder
kruidnagelpoeder
kardemompoeder
500 g courgette
1 tomaat
1 eetlepel azijn of citroensap
2 bosuitjes

Bereiding

Schil de aardappelen, kook ze en snijd ze in dobbelstenen van 25 mm.
Hak de uien fijn. Hak het knoflookteentje zeer fijn.
Snijd het bloemkroontje van de courgettes.
Tenzij de schil erg stug is, is het smakelijker en mooier om ze niet te schillen.
Snijd ze in de lengte in dunne plakken en dan in stukken van 25 mm.
Pel de tomaat en snijd hem in dobbelsteentjes.
Hak de lente-uitjes.
Maak in een diepe koekenpan (of wok) de olie heet. Voeg de gehakte ui toe en bak hem goudbruin.
Voeg de knoflook toe en laat hem even meebakken.
Voeg dan de aardappelen, het paprikapoeder, zout en peper naar smaak en de overige specerijen toe.
Bak alles boven niet te grote hitte 15 minuten, vaak roerend.
Voeg de courgettes toe en bak, steeds roerend, nog 10 minuten.
Voeg de tomaat, indien gewenst azijn of citroensap en lente-uitjes toe.
Bak nog 5 minuten, vaak roerend om aanbranden te voorkomen.
Dien het gerecht heet op met droge witte rijst of vers Indiaas brood.

Info: Dit gerecht is niet 'heet', maar wel zeer geurig.
De aangegeven hoeveelheden voor de specerijen zijn minima, nodig om de smaak en geur te laten uitkomen en kunnen naar smaak worden vergroot.

Courgettesoep 4

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

Ingrediënten

2 niet te grote courgettes
1 ui
1 l bouillon (tablet)
¼ l slagroom
1 eetlepel kerrie of meer naar smaak
zout
peper

Bereiding

Snipper de ui en snijd de courgettes in kleine blokjes.
Fruit de ui glazig, strooi de kerrie erover en voeg de courgetteblokjes toe.
Laat alles 10 minuten zachtjes fruiten.
Voeg daarna de bouillon en de room toe en kook de soep tot de courgette gaar is, ongeveer 15 minuten.
Maak de soep fijn in een blender of doe hem door een roerzeef.
Laat even doorwarmen en dien meteen op.

Courgettesoep met gerookte kip

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

Ingrediënten

1 kleine courgette
2 vleestomaten
2 grote uien
200 g gerookte kipfilet
1 teentje knoflook
4 eetlepels olijfolie
½ theelepel Italiaanse keukenkruiden
2 kippenbouillontabletten
1 dl Room culinair
zout
peper

Bereiding

Snijd de courgette, de tomaten, de uien en de gerookte kipfilet in stukjes en hak het teentje knoflook fijn.
Verhit de olie in een grote soeppan en bak hierin de uien met de knoflook op laag vuur in ± 5 minuten glazig.
Voeg de courgette en de tomaten toe en bak deze 3 minuten mee.
Voeg 1 l water met de bouillonblokjes toe.
Breng de soep aan de kook en laat haar 10 minuten zachtjes pruttelen.
Schep ± ¾ van de groenten met wat vocht uit de pan en pureer ze met een staafmixer of in een foodprocessor.
Schenk de gepureerde soep door een zeef terug in de pan bij de rest van de soep en voeg de room toe.
Voeg de stukjes kip toe en laat de soep nog een paar minuten koken.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Serveer er warm uienbrood bij.

Courgettesoep met kaasbroodjes

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

Ingrediënten

1 sjalotje
2 courgettes
1 dl olijfolie extra virgine
3 kruidenbouillontabletten
3 eetlepels fijngehakte peterselie
4 eetlepels basilicum
1 teentje knoflook
1 klein wit stokbrood
3 tomaten
1 bolletje mozzarella
3 eieren
100 g geraspte Parmezaanse kaas
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Pel en snipper het sjalotje.
Was de courgettes en snijd ze in stukjes.
Verhit 2 eetlepels olie en fruit het sjalotje en de courgette hierin glazig.
Voeg 1½ l water en de bouillontabletten toe en laat de soep ± 10 minuten zachtjes koken.
Voeg de peterselie en 3 eetlepels basilicum toe en pureer de soep.
Laat de soep afkoelen.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Pers de knoflook boven de rest van de olie uit.
Snijd het stokbrood schuin in plakken, bestrijk die met de knoflookolie en rooster ze onder de grill in ± 3 minuten goudbruin.
Laat de broodjes afkoelen.
Ontvel de tomaten, snijd ze in vieren, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de mozzarella in blokjes.
Klop de eieren los met de kaas.
Verwarm de grill op de hoogste stand.
Verwarm al roerend de soep.
Verdeel de mozzarella en de tomaat over de stokbroodjes en maal er peper boven.
Schuif de broodjes ± 10 cm onder de hete grill en laat de kaas maar net smelten.
Leg de broodjes op een schaal en strooi er de rest van de basilicum over.
Voeg enkele lepels hete soep aan het eiermengsel toe en voeg dit al roerend aan de soep toe.
Blijf roeren tot de soep gebonden is, maar laat de soep niet meer koken.
Zet de soep op een rechaud en zet de schaal met broodjes ernaast.

Couscous met feta

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

Ingrediënten

1 blik kikkererwten à 400 g
1 pak Lassie couscous Marokkaans gekruid à 275 g
4 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak uisnippers à 175 g
3 paprika's (rood, geel, groen) in repen
200 g feta, verkruimeld
3 eetlepels verse koriander, grof gesneden

Bereiding

Spoel de kikkererwten in een zeef af onder stromend water en laat ze uitlekken.
Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie en bak de ui met de paprikarepen al omscheppend in ± 10 minuten gaar.
Schep ze met de kikkererwten door de afgegoten couscous.
Strooi de kaas en de koriander erover en serveer direct.

Serveertip: Lekker met roergebakken plakjes courgette met fijngesneden muntblaadjes.

Wijnadvies: rosé wijn, Sacred Hill, Australië

Couscouspilaf met kipfilet en rode-wijnjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
75 g rozijnen
2 dl sinaasappelsap (fles à 750 ml)
2 dl rode wijn
½ zakje pistachenoten (à 100 g)
4 kipfilets (à ca. 100 g)
zeezout
(versgemalen) peper
3 theelepels chilipoeder
1 theelepel kaneelpoeder
50 g roomboter
½ pak couscous (à 500 g)

Bereiding

Ui en knoflook pellen en snipperen.
In pan ¼ deel van ui en knoflook met rozijnen, sinaasappelsap en wijn aan de kook brengen.
Geheel ca. 5 minuten zachtjes laten koken.
Laten afkoelen.
Pistachenoten pellen.
Kipfilets bestrooien met zout, peper en helft van chilipoeder en kaneelpoeder.
In koekenpan 25 g boter verhitten en kipfilets op matig hoog vuur in ca. 6 minuten bruinbakken, halverwege keren.
Vocht van rozijnen boven maatbeker zeven.
Helft van vocht bij kipfilets schenken.
Kipfilets in ca. 10 minuten zachtjes gaar stoven.
Rest van vocht met water aanvullen tot 350 ml.
In braadpan rest van boter verhitten.
Rest van ui en knoflook ca. 3 minuten heel zachtjes fruiten.
Couscous en rest van chilipoeder en kaneelpoeder erdoor scheppen en geheel ca. 1 minuut al omscheppend zachtjes bakken.
Rozijnenmengsel, vocht en zout toevoegen en couscous in ca. 5 minuten afgedekt gaar laten worden.
Met vork doorroeren.
Pistachenoten erdoor scheppen.
Couscous op vier borden scheppen.
Kipfilet ernaast leggen.
Jus op hoog vuur ca. 1 minuut laten inkoken.
Beetje jus over kip scheppen, rest apart erbij geven.
Serveren met biologische komkommersalade.

Couscoussalade 6

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

½ pak couscous (à 400 g)
3 eetlepels olijfolie
1½ citroen
zout
300 g doperwten (diepvries)
1 rode paprika
3 bosuitjes
½ zakje verse munt (à 15 g)
200 g feta (kaas)
peper

Bereiding
Couscous in ruime kom doen en er ca. 3 dl kokend water over schenken.
Olie, sap van ½ citroen en zout toevoegen.
Couscous 5 minuten laten wellen.
Intussen in pan met weinig water en zout doperwten in ca. 5 minuten gaar koken, in vergiet afspoelen met koud water en laten uitlekken.
Met vork couscous tot losse korrels roeren.
Couscous laten afkoelen, regelmatig omscheppen.
Paprika wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden.
Bosui in ringetjes snijden.
Feta in blokjes snijden.
Muntblaadjes fijnsnijden.
Tweede citroen schoonboenen en in partjes snijden.
Erwten, bosui, deel van paprika, munt en feta door afgekoelde couscous roeren.
Op smaak brengen met zout, peper en eventueel citroensap.
Garneren met citroenpartjes, rest van paprika, feta en munt.

Serveertip: Serveer deze couscoussalade eens in bootjes van ijsbergsla of garneer de salade met olijven.

Creoolse banaansalade

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

Ingrediënten

gekookte afgekoelde rijst voor 4 personen
3 stevige in plakjes gesneden bananen
1 eetlepel citroensap
1 in kleine stukjes gesneden rode appel
125 g ontpitte witte druiven
2 eetlepels fijngehakte walnoten
1 eetlepel sultanarozijnen
2 plakjes ananasschijven uit blik of vers, in kleine stukjes gesneden
slabladeren voor de garnering
2 eetlepels gemalen kokos

voor de saus

4 eetlepels mayonaise
2 eetlepels citroensap
½ theelepel chilipoeder
½ theelepel mosterdpoeder

Bereiding

Maak een saus van de mayonaise, het citroensap, chilipoeder en mosterdpoeder.
Vermeng in een kom de gekookte rijst met de plakjes banaan, het citroensap, de appel, druiven, walnoten, rozijnen en ananas en roer er de saus door.
Verdeel de slabladeren over een platte serveerschaal, rangschik de rijstsalade er mooi op en besprenkel met de gemalen kokos.
Maak deze salade zo kort mogelijk voor het opdienen klaar.

Crème Andalouse

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

Ingrediënten

1 blik tomatencrèmesoep
1 rode of gele geschilde paprika
½ kop gekookte rijst
1 dl room
1 glas rode Gancia
1 soeplepel gehakte peterselie

Bereiding

Snijd de geschilde en ontpitte paprika in kleine stukjes.
Breng de inhoud van een blik tomatencrèmesoep, verdund met een blik water aan de kook en voeg er de paprika, de gekookte rijst en de Gancia aan toe.
Breng de soep opnieuw aan de kook en roer er de room door.
Bestrooi met peterselie en dien de soep heet op.

Croissant met brie en gember

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

Ingrediënten

200 g brie
4 croissants
25 g zachte roomboter
1 bakje tuinkers
3 eetlepels gemberjam

Bereiding

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

Croissantjes en luxe broodjes

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

Ingrediënten

10 g witte basterdsuiker (voor zoete croissantjes)
350 g bloem
30 g boter
1 ei
olie
½ eetlepel zout
10 g gist
2 dl lauwe melk
een mixer met kneedhaken
een deegrol

Bereiding

Doe de bloem met het zout in de kom.
Roer de gist vloeibaar met iets van de melk.
Doe dit bij de bloem (met de suiker, als het zoete croissantjes worden).
Klop het ei los en schep de helft daarvan met de zachte, maar niet vloeibare boter bij de bloem.
Mix of kneed alles goed door elkaar tot het deeg soepel is en niet meer aan de vingers kleeft.
Zet het afgedekt 1 uur op een lauwwarme plaats tot de hoeveelheid is verdubbeld.
Kneed het deeg op een met iets bloem bestoven tafel goed door elkaar en snijd er ongeveer 20 evengrote porties van.
Bestrijk de bakplaat dun met olie.
Rol van de porties deeg elke gewenste vorm (croissantjes, lange stengels, ronde bolletjes, fantasiebrood enz.).
Rol voor de croissantjes een aantal deegbolletjes tot een dunne lap uit en snijd daar driehoekige stukken uit.
Leg de stukken gevormd deeg op enige afstand van elkaar op de bakplaat.
Laat het deeg 10 minuten narijzen.
Verwarm de oven voor op 250 °C.
Bestrijk ALLEEN de bovenzijde van de stukjes deeg met losgeklopt ei (voor hartige) en lauwe melk (voor zoete) croissantjes (broodjes).
Schuif de plaat even boven het midden in de oven en bak de croissantjes of luxe broodjes in 5-10 minuten gaar en goed van kleur.
Breng desgewenst variatie aan in uiterlijk of smaak van het brood, door een grote, zeer fijngesnipperde ui, selderij of peterselie door het deeg te kneden, voordat u het in de vorm doet.

Croissants 2

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

Ingrediënten

500 g bloem
10 g zout
15 g verse gist of 7 g gedroogde gist (1 zakje)
3-3 ½ dl water
(50 g boter)

Bereiding

Vermeng de bloem en het zout goed en maak er een kuiltje in.
Leng de gist aan met wat lauw water en schenk dit met de rest van het lauwe water en desgewenst de gesmolten boter in het kuiltje.
Meng alles goed door elkaar en kneed en sla tot een soepel deeg is ontstaan.
Laat het deeg afgedekt op een tamelijk warme, vochtige, tochtvrije plaats ± 45 minuten rijzen.
Rol het dan uit en verdeel er 100 g harde boter in stukjes over.
Vouw het deeg dubbel en toer driemaal.
Verdeel het deeg in driehoekjes en rol elk driehoekje op, zodat de punt van de driehoek aan de buitenkant eindigt.
Bestrijk de broodjes met losgeklopt ei en bak ze 15 minuten in een op 260°C voorverwarmde oven.
Maak de broodjes aan de bovenzijde nat en laat ze nog 1 minuut in de oven staan.
Keer ze daarna en laat ze op een rooster uitdampen.

Info: Begin bij gebruik van een elektrische (hand)mixer met 2/3 deel van de bloem, omdat het deeg anders te dik is voor elektrische bewerking. Kneed er na de eerste keer rijzen de overige bloem met de hand door.

Croque coquette

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

Ingrediënten

8 sneetjes witbrood
boter
8 dunne reepjes ontbijtspek
80 g Boursin
1 grote tomaat
tuinkers
gemengde sla
waterkers

Bereiding

Snijd de sneetjes brood op maat van het croque-ijzer en smeer de sneetjes met boter in.
Halveer de reepjes ontbijtspek, verdeel ze over 4 broodsneetjes en smeer de Boursin erover.
Was de tomaat en snijd hem in dunne plakken.
Schik die op de boterhammen en vouw ze dicht.
Leg ze in het croque-toestel of tussen een elektrische grill en laat ze op matig vuur aan weerszijden 2-3 minuten bakken.
Serveer ze op bordjes, versierd met wat rauwkost.

Croûtes uit eigen oven

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

Ingrediënten

Bereiding

Reken voor 8 croûtes op even zoveel ontkorste sneetjes witbrood (casino).
Bestrijk ze aan weerszijden met boter en bak ze in een hete, droge koekepan snel aan weerszijden goudbruin. (U kunt ze, als u een teveel aan vetten wilt voorkomen, ook zonder boter goudbruin roosteren).
Leg de sneetjes op een bakplaat.
Beleg ze met op maat gesneden plakken Leerdammer kaas, zodat er van het brood niets meer is te zien. Er mag ook niets buiten het brood uitsteken.
Schik op elk sneetje 2-3 dunne schijfjes (ontvelde) tomaat, bestrooi die met wat peper en verdeel er 200 g in smalle reepjes gesneden bacon of ontbijtspek over (25 g per sneetje).
Zet de bakplaat onder de zeer hete ovengrill en laat hem onder de grill staan tot de kaas begint te smelten.
Strooi er wat fijngehakte peterselie over en dien de sneetjes onmiddellijk op.
U kunt Croûtes ook beleggen met plakken gekookte ham en schijfjes tomaat.
Strooi er een dikke laag geraspte kaas over en zet ze onder de hete ovengrill tot de kaas begint te smelten.
Bestrooi met fijngesneden bieslook.

Variatietip: beleg de croûtes met in dunne plakken gesneden gebraden kipfilet of kiprollade.
Leg er schijfjes tomaat op en bestrooi alles met een mengsel van 1 deel tot kruimels gehakte gekookte ham of salami en 3 delen geraspte kaas.
Zet de croûtes onder de hete ovengrill en wacht tot de kaas begint te smelten.
Stuif er dan een beetje paprikapoeder over en leg er een takje verse kervel op.

Info: Croûtes zijn met boter bestreken, gebakken sneetjes witbrood.
Ze kunnen ook met wat olijfolie worden besprenkeld.

Curry-ragoût

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

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
½ theelepel kurkuma (geelwortel)
zout
peper
3 eetlepels gemalen kokos
3 eetlepels fijngehakte koriander
1 ui in ringen
40 g boter
40 g bloem
5 dl kruidenbouillon (tablet)
150 g bloemkool in roosjes
150 g wortel in reepjes
150 g gehalveerde sperziebonen
2 ontvelde, in partjes gesneden tomaten
¼ theelepel komijn (djinten)
¼ theelepel chilipoeder

Bereiding

Kook de rijst met de kurkuma en zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Giet de rijst af en schep er de kokos en koriander door.
Laat de ui in de boter ± 5 minuten zachtjes bakken. Strooi de bloem erover en bak die even mee.
Voeg de bouillon toe, breng het geheel aan de kook en roer het glad.
Voeg de bloemkool, wortel en sperziebonen toe en laat die ± 4 minuten zachtjes meekoken.
Voeg de tomaten, komijn en chilipoeder toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de ragoût met de kokosrijst.

Curry met kikkererwten en krieltjes

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

Ingrediënten

50 g boter
2 eetlepels olie
3 grote uien
2 theelepels komijnzaadjes
3 teentjes knoflook uit de pers
2 ½ cm verse, geraspte gemberwortel
4 volle eetlepels tomatenpuree
1 theelepel chilipoeder
2 theelepels paprikapoeder
½ theelepel zout
500 g krieltjes
1 blikje kikkererwten
1 dl biogarde standyoghurt
2 eetlepels slagroom
peterselie of koriandergroen
evt. een schepje roomyoghurt

Bereiding

Verhit in een pan met dikke bodem de boter en de olie.
Snipper de uien en bak ze in het vet op halfhoog vuur goudbruin.
Voeg de komijnzaadjes, de knoflook en de gemberwortel toe en bak die mee.
Roer er de tomatenpuree, chilipoeder, paprikapoeder en het zout bij.
Voeg, zodra de massa droog wordt, in gedeelten 2-2 ½ dl water toe en laat de saus op laag vuur nog 5 minuten pruttelen.
Snijd de geboende krieltjes met schil in vieren, roer ze door de tomatensaus, laat de aardappelen in 15 minuten zachtjes gaar koken en roer er de laatste 5 minuten de uitgelekte kikkererwten bij.
Roer de biogarde standyoghurt om met de slagroom en schep dit door de curry (niet meer laten koken).
Serveer met gehakte peterselie of koriandergroen en eventueel nog een schepje roomyoghurt.
Variatie: Laat de gekruide uien-tomatensaus tot een wat drogere substantie inkoken; roer er dan de krielpartjes bij en bak die zachtjes 5 minuten. Roer vervolgens eerst 1 dl yoghurt door de massa, voeg dan 450 g ontdooide gehakte spinazie toe en laat dit 5 minuten bakken.
Roer er tot slot zoveel water bij, dat een romige, niet al te droge curry ontstaat.

Curry van doperwtjes en champignons

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

Ingrediënten

500 g doperwten
500 g champignons
1 theelepel kurkuma
2 tomaten
1 theelepel chilipoeder
½ theelepel komijn
½ theelepel gemalen koriander
1 eetlepel verse gemberwortel
verse korianderblaadjes
peper
zout

Bereiding

Maak de champignons schoon en snijd ze in stukjes.
Dompel de tomaten even in kokend water, pel ze en hak ze in stukjes.
Fruit in een stoofpan de champignons, doperwten en komijn in olie of boter, ± 5 minuten.
Voeg de tomaten, kurkuma, gemalen koriander (koenjit), Chilipoeder en gember toe.
Breng het op smaak met peper en zout.
Zet het vuur lager en strooi er vlak voor het opdienen de versgemalen koriander over.

Dal (linzenpuree)

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

Ingrediënten

30 g boter
50 g gesnipperde ui
4 teentjes knoflook
2 vleestomaten (± 400 g) in stukjes
350 g rode linzen
15 g geraspte gemberwortel
2 ½-5 g chilipoeder
10 g garam masala
5 g kurkuma
1 dl slagroom
zout
2 eetlepels fijngesneden ketoembarblaadjes

Bereiding

Verhit in een pan de boter.
Voeg de ui toe en pers de knoflook erboven uit.
Bak dit ± 5 minuten zachtjes.
Voeg de tomaten toe en bak ze ± 3 minuten mee.
Voeg de linzen en de kruiden toe en bak alles al roerend ± 5 minuten zachtjes.
Schenk 1 l water in de pan en breng dat aan de kook.
Laat de linzen in ± 1 uur zachtjes tot puree koken.
Roer de slagroom door de puree.
Breng op smaak met een beetje zout en schep de ketoembarblaadjes erdoor.

Dalmatische oestersoep

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

Ingrediënten

18 oesters
2 dl water
1 eetlepel citroensap
25 g boter
1 eetlepel bloem
5 dl visbouillon
1 ½ dl droge witte wijn
4 sneetjes geroosterd brood
zout

Bereiding

Haal de oesters uit de schelpen.
Breng het water met het citroensap in een pannetje aan de kook en voeg de oesters toe.
Zet het vuur laag en laat de oesters 5 minuten zacht koken.
Haal ze uit het kookvocht en snijd ze in kleine stukjes.
Houd de stukjes oester en het kookvocht apart.
Smelt de boter in een pan en roer er de bloem door.
Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje de visbouillon, het kookvocht van de oesters en witte wijn toe tot een gebonden soep is ontstaan.
Laat de soep ± 3 minuten zachtjes doorkoken en maak hem op smaak met wat zout.
Verdeel de stukjes oester over 4 soepborden, leg in ieder bord een sneetje geroosterd brood en verdeel de soep over de borden.
Serveer de soep onmiddellijk.

Dobosh torta (Hongaarse taart)

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g zeer zachte boter
3 eetlepels gezeefde poedersuiker
4 eieren
260 g kristalsuiker
mespunt zout
140 g bloem
20 g maïzena of custardpoeder
150 g boter
120 g poedersuiker
1 dl melk
1 eetlepel custardpoeder
4 eetlepels cacaopoeder of 1 reep (30 g) bittere chocolade
3 eetlepels citroensap

Bereiding

Bestrijk de bodem en slechts 2 cm van het onderste deel van de wand van de vormen met boter.
Strooi de poedersuiker in de vormen en strooi het teveel aan poedersuiker er weer uit.
Zet de vormen even weg.
Splits de eieren zeer zorgvuldig.
Roer de eierdooiers met 160 g kristalsuiker, de vanillesuiker, wat zout en 1½ eetlepel goed warm water tot een luchtige lichtgekleurde massa.
Schuif het rooster in het midden van de oven, maar verwarm deze nog niet voor.
Klop het eiwit zo stijf, dat het met een mes in plakken te snijden is.
Verwarm de oven voor.
Zeef de bloem met de maïzena op het eiwit, giet daarop de schuimig geklopte eierdooiers en spatel (roer vooral niet) alles met het pannekoekmes of een grote metalen lepel vlug en luchtig door elkaar.
Schep, zodra er geen losse bloem meer te zien is, het deeg in even grote porties in de beide vormen.
Zet die zo op het rooster in de oven, dat de vormen elkaar net niet raken.
Roer de boter tot die zeer zacht en lichter van kleur geworden is.
Zeef 100 g poedersuiker op de boter en roer beide door elkaar.
Maak een glad papje van 2 eetlepels melk, de resterende poedersuiker en het custardpoeder.
Laat in een kleine steelpan de rest van de melk warm worden, voeg het papje toe en laat, onder goed roeren, de melk even koken.
Neem het pannetje van het fornuis en roer de cacao of de van tevoren in kleine stukjes gebroken chocolade door de custardvla.
Roer tot een gladgebonden vla is ontstaan en schep die over in een met koud water omgespoeld kommetje.
Laat de chocoladevla bekoelen, maar zet het kommetje niet in de koelkast.
Controleer of het deeg gaar is: druk hiervoor met de vinger even in het deeg; een vingerafdruk mag slechts enkele ogenblikken zichtbaar blijven en het gare deeg moet enigszins van de wand van de vorm loslaten.
Neem het gare deeg uit de vormen en laat het gebak op taartroosters koud worden.
Schep de dikke, lauwwarme chocoladevla lepelgewijs onder goed roeren met een houten lepel of de eierklopper door de boter met de suiker.

Dobosh torta (Hongaarse taart)

Proef deze chocolade crème-au-beurre, die minder vet is en beter vorm houdt dan crème-au-beurre die alleen van boter en suiker wordt gemaakt en voeg naar smaak nog wat poedersuiker of cacaopoeder toe.
Snijd beide taarten met een dikke draad garen of een mes overdwars door.
Bestrijk de gebakken zijde van 3 lagen taart met de crème en laat deze stevig worden.
Leg een plak gebak op de taartschotel.
Veeg een niet te grote koekepan goed schoon met een stukje keukenpapier.
Doe de resterende kristalsuiker in de koekepan en laat de suiker, onder af en toe omschudden, smelten en karamelkleurig worden.
Neem de pan van het fornuis en leg een deksel schuin op de pan, zodat aan de achterzijde van het deksel een opening blijft (het deksel dient om tijdens het toevoegen van water de hand tegen stoom te beschermen).
Giet 2 dl warm water over het deksel in de pan.
Zet de pan op de niet te hoog gedraaide vlam of plaat en laat de karamel even koken.
Schenk het citroensap in de pan en neem die van het fornuis als de caramel dik vloeibaar is geworden.
Schep 2 eetlepels karamel over de chocoladecrème op de taartlaag op de schotel.
Leg de volgende taartlaag op de eerste en schep daar weer wat karamel op.
Leg de derde taartlaag op de tweede en schep daar weer 2 eetlepels karamel op en leg er de laatste taartlaag op, met de gebakken zijde naar boven.
Schenk de rest van de karamel op de taart en zet die afgedekt met een kom op een koele plaats, maar niet in de koelkast.
Snijd de taart met een telkens in kokend water gedompeld mes in 6 of 8 punten, als de caramel nog niet hard geworden is.

Doperwten met hoisinsaus

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

Ingrediënten

200 g verse of diepvries doperwten
1 lente-ui of stukje prei
2 plakjes verse gember
150 g hamlappen
1½ eetlepel hoisinsaus
½ eetlepel sojasaus
2 theelepels pale medium dry sherry
2 eetlepels kippenbouillon
olie
sesamolie

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes ter grootte van de doperwten.
Kook verse doperwtjes tot ze zacht zijn, spoel ze met koud water af, laat ze uitlekken en zet ze apart.
Ontdooi diepvries doperwten.
Hak de lente-ui en de gember fijn.
Maak een sausje van de hoisinsaus, de bouillon, de sojasaus en de sherry.
Verhit de wok op hoog vuur en verhit hierin vervolgens 2 eetlepels olie.
Roerbak de lente-ui en de gember tot het geurt.
Roerbak er het sausje door, breng aan de kook en voeg de doperwten toe.
Meng er tot slot nog ½ theelepel sesamolie door en serveer.

Dragon-aardappelsalade

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

Ingrediënten

1½ kg krieltjes
3 eetlepels dragonazijn
1 theelepel mosterd
1 theelepel poedersuiker
zout
peper
3 eetlepels zonnebloemolie
6 eetlepels olijfolie
1 gesnipperde rode ui
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
3 eetlepels fijngehakte dragon

Bereiding

Kook de krieltjes in water met zout in ± 15 minuten beetgaar.
Roer intussen een sausje van de azijn, de mosterd, de poedersuiker, zout, peper en de oliën en roer de ui en de kruiden erdoor.
Schep dit sausje door de warme krieltjes en laat de smaken ± 3 uur intrekken.

Druiven in karamel met roomyoghurt

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

300 g pitloze druiven
1 sinaasappel
75 g suiker
mespunt gemalen kardemom
2 eetlepels schenkstroop
2 bakjes Griekse yoghurt (à 150g)
2 eetlepels zure room

Bereiding

Druiven wassen, van tros nemen en droogdeppen met keukenpapier.
Sinaasappel uitpersen. In steelpan 1 dl water met sinaasappelsap, suiker en kardemom al roerend aan de kook brengen.
Ca. 4 minuten inkoken tot licht stroperige saus.
Schenkstroop erdoor roeren en hete siroop door druiven scheppen.
Minstens 1 uur laten intrekken.
Yoghurt en zure room met garde luchtig door elkaar kloppen.
Druiven in siroop over 4 hoge glazen verdelen, 1 eetlepel bewaren.
Roomyoghurt erop scheppen.
Garneren met rest van druiven in siroop.

Druivendressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

1/3 bak pitloze witte druiven (à 500 g)
1 eetlepel witte-wijnazijn
1 eetlepel witte wijn
4 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel vloeibare honing
zout
peper

Bereiding

Druiven wassen en in vieren snijden.
In kommetje azijn, wijn, olie en honing tot sausje kloppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Druiven erdoor scheppen.

Eend in de Römertopf

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

Ingrediënten

1 tamme eend ± 1½ kg
zout
versgemalen witte peper
1 theelepel verse tijmblaadjes
2 teentjes knoflook uit de pers
4 ontvelde tomaten in blokjes
12 groene, ontpitte olijven
1 rode paprika in blokjes
4 bosuitjes
1 dl gevogeltebouillon

Bereiding

Leg de Römertopf 10 minuten in ruim koud water.
Maak de eend droog en wrijf hem van binnen en van buiten in met een mengsel van zout, peper, tijm en knoflook.
Schep de tomaten, olijven, rode paprika, bosuitjes en fond in een kom door elkaar en voeg er wat zout en peper aan toe.
Verdeel alles over de bodem van de Römertopf en leg de eend erop.
Sluit de pot met het deksel en zet hem iets onder het midden in de koude oven.
Sluit de ovendeur en stel de oven in op 225°C.
Reken op een oventijd van 2 uur.
Neem tijdens de laatste 5 minuten het deksel weg, zodat de eend nog wat kleur kan krijgen.
Neem de eend uit de pot, verdeel hem in het gewenste aantal stukken en leg die op een voorverwarmde schaal.
Schep de groenten er rondom en schenk het stoofvocht er door een zeefje door.
Geef er gekookte aardappelen, aardappelpuree of een Italiaanse pasta bij.

Eend met vruchtenzuurkool

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

Ingrediënten

1 eend
750 g zuurkool
250 g fruitcocktail
peper
zout
¼ l bouillon
1 verse paprika of 1 paprika uit het zuur
1 eetlepel maïzena

Bereiding

Vermeng de zuurkool met de vruchten en de kleingesneden paprika en leg dit mengsel in de natgemaakte Römertopf.
Verdeel de eend in stukken, bestrooi die met peper en zout, leg ze op de zuurkool en giet de bouillon over het geheel uit.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 250°C is ingesteld en laat het gerecht in ± 2 uur gaar worden.
Leg de stukken eend op een verwarmde schotel of geef ze naar keuze in de hete oven een bruin korstje.
Bind de Zuurkool met de aangemengde maïzena, maak hem op smaak af en dien hem bij de eend op.
Geef er aardappelpuree bij.

Eend Nizza

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

Ingrediënten

1 eend
1 kg tomaten
300 g olijven zonder pit
2 likeurglaasjes cognac
2 likeurglaasjes witte wijn
1 teentje knoflook
peper
zout
rozemarijn
tijm
aromat

Bereiding

Wrijf de eend in met peper, zout en knoflook en leg hem in de natgemaakte Römertopf.
Snijd de olijven in schijfjes.
Ontvel de tomaten, verwijder het zaad en snijd het vruchtvlees in vieren.
Voeg de olijven en de tomaten aan de eend toe, bestrooi het geheel met de kruiden en aromat en overgiet het met de cognac en witte wijn.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 250°C is ingesteld en stoof de eend in 1½-2 uur mals en gaar.

Eendcarpaccio met pesto

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

Ingrediënten

400 g eendenfilet
50 g pesto
½ citroen
7 eetlepels olijfolie
2 eetlepels Parmezaanse kaas
zout
peper

Bereiding

Roer de pesto in het sap van de citroen en de olijfolie los.
Haal het vel van de eendenfilet en bak de filet naar eigen smaak gaar.
Voeg naar smaak peper en zout toe en laat de filet in de pestosaus afkoelen.
Snijd van de eendenfilet grote, zeer dunne plakjes, leg die op een bord en druppel er de pestosaus over.
Serveer de Parmezaanse kaas er apaprt bij.

Eendenborstfilet met rode portsaus 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 eendenborstfilets (à ca. 250 g)
zout
peper
2 eetlepels gedroogde tijm
3 eetlepels boter of margarine
1½ dl rode port
1 eetlepel balsamicoazijn
2 eetlepels groene peperkorrels (potje)
½ zakje waterkers (à 75 g)

Bereiding

Vel van eendenborstfilets met scherp mes in ruitpatroon inkruisen.
Eendenborst bestrooien met zout, peper en tijm.
In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten.
Filets op velkant ca. 5 minuten bakken, keren en aan andere kant in ca. 1 minuut dichtschroeien.
Filets uit pan nemen.
Ca. 3 eetlepels bakvet achterhouden, rest weggooien.
Port en azijn bij in pan achtergebleven bakvet schenken en aan de kook brengen.
Port in ca. 2 minuten op middelhoog vuur iets laten inkoken, af en toe roeren.
Eendenborstfilets ca. 3 minuten aan beide kanten in saus verwarmen.
Uit pan nemen en op plank leggen.
Groene peper door saus roeren.
Pan van vuur nemen en rest van boter in kleine stukjes erdoor kloppen.
Eendenborstfilets in dunne plakjes snijden, waterkers over vier borden verdelen en plakjes eendenborst erop leggen.
Saus erover schenken.

Egyptische tomaataardappelen

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

Ingrediënten
voor 2 personen

3 middelgrote vastkokende aardappelen
2 uien
2 tenen knoflook
1 gedroogde (of verse) Spaanse peper
½ bosje peterselie
½ bosje koriander of rozemarijn
1 pakje gezeefde tomaten (400 g) of 1 blik gepelde tomaten
zout
peper

Bereiding
Snijd de aardappelen in plakjes of frietjes en snijd de ui in heel dunne schijfjes.
Fruit de ui zachtjes 10 minuten in een pan met dikke bodem.
Voeg de knoflook toe en fruit die even mee.
Voeg de tomaten toe en laat ze even doorwarmen.
Voeg de aardappelen, de peterselie en de koriander (of rozemarijn) toe en laat op laag vuur 20 minuten pruttelen.
Voeg naar smaak peper en zout toe.

Eieren 'á la tripe'

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

9 eieren
500 g uien
100 g boter
40 g bloem
8 dl kippebouillon (of melk)
zout
nootmuskaat
peper

Bereiding

Maak de uien schoon, halveer ze, snijd ze in dunne plakjes en blancheer die 5 minuten in kokend water.
Laat ze uitlekken en in een grote braadpan op laag vuur 'zweten', zodat ze droog worden.
Voeg de boter toe en bak ze omscheppend lichtbruin.
Bestrooi ze met de bloem en roer goed.
Giet er, al roerend, in scheutjes de kokende bouillon bij, breng op smaak met zout, peper en een snufje nootmuskaat en laat het geheel op laag vuur 20 minuten koken.
Blijf roeren.
Kook de eieren hard en snijd ze in plakjes.
Giet de helft van de saus in een diepe, vuurvaste schaal, leg er de nog warme plakjes ei op en bedek ze met de rest van de saus.

Eierstoofpot uit Bansko

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

Ingrediënten

500 g gepekelde schapenkaas
2-3 tomaten
2-3 paprika's
5 eieren
100 g boter
½ theelepel paprikapoeder

Bereiding

Doe de verkruimelde kaas in een licht beboterde braadpan.
Leg er de fijngesneden paprika's, de in plakjes gesneden tomaten en klontjes boter op, sluit de pan met een deksel en laat het geheel ± 15 minuten stoven.
Klop de eieren met ± ¼ l water los, schenk dit over het groentemengsel, sluit de pan weer af en laat het geheel smoren tot er een geel korstje op is gekomen.

Eitje in cocotte

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

Ingrediënten

boter
2 plakken gekookte ham (samen 150 g)
8 champignons
4 eieren
1 theelepel gehakte peterselie
1 theelepel gehakte dragon
bruinbrood
peper
zout

Bereiding

Wrijf 4 vormpjes van 8 cm doorsnee in met boter.
Snijd de ham in stukjes en verdeel die over de schaaltjes.
Maak de champignons schoon, snijd ze in schijfjes en verdeel die over de ham.
Bestrooi met de gehakte peterselie en met de gehakte dragon en maal er wat verse peper over.
Breek een ei in elk schaaltje en prik de eidooiers door, bijvoorbeeld met een houten prikker.
Zet de schaaltjes 6-7 minuten in de magnetron op de sudderstand (650 Watt) en laat ze (uit de magnetron) nog 1 minuut staan.
Bestrooi de eieren met een snufje zout en serveer ze met geroosterd bruinbrood.

Elephant milk (Bengaalse cocktail)

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

Ingrediënten

1 mini-ananas
1 dl kokoslikeur (bijv. Batida de Coco)
2 eetlepels dikke advocaat
1 mespunt milde curry
½ l koude karnemelk

Bereiding

Verwijder de bast en de vezelige kern van de ananas.
Versnijd het vruchtvlees en haal het door de sapcentrifuge.
Meng in een beker of shaker het ananassap met de kokoslikeur, de advocaat, de curry en de karnemelk.
Schenk de cocktail uit en serveer onmiddellijk, eventueel met bananechips.

Estoufade

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

Ingrediënten

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

Bereiding

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

Exotische gevogeltespiesjes

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

Ingrediënten

½ ananas
500 g kipfilets
1 dl arachide-olie
½ theelepel sambal oelek
4 eetlepels ketchup
1 eetlepel wijnazijn
1 eetlepel gehakte rode en groene paprika
een stukje fijngehakte stemgember
1 ananasschijf
peper
zout

Bereiding

Maak de ananas schoon en verwijder het hart met een appelboor.
Snijd schijven van ± 1 cm en verdeel die in 6 partjes.
Snijd de kipfilets in ongeveer gelijke stukken.
Spies afwisselend een stukje ananas en een stukje kip op een stokje.
Maak een mengsel van de olie, de sambal oelek, wat peper en zout, wentel er de brochettes in en laat ze ongeveer 1 uur marineren.
Braad ze daarna op de barbecue gaar.
Maak de saus.
Vermeng de ketchup, wijnazijn, paprika en stemgember.
Voeg de ananasstukjes bij de saus.
Verwarm het mengsel zonder te koken en verdeel het over de spiesjes.

Tip: De in stukken gesneden wortelstokken komen in de handel als verse groene gember. Stemgember is gemaakt van de beste stukken, is zeer geurig en niet scherp van smaak.

Éénkruidboter met dragon

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 100 g roomboter, 3 eetlepels zeer fijngehakte dragon, zout, peper en 1 theelepel citroensap.

Fatayer bi sabanekh (spinaziepasteitjes)

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

Ingrediënten

½ recept basisdeeg voor pasteitjes
1 kg verse spinazie of 1 pakje diepvriesspinazie (450 g)
1 kleine fijngehakte ui
1½ theelepel zout
¼ theelepel peper
4 eetlepels citroensap
4 eetlepels olijfolie
50 g pijnboompitten, bruin gebraden in 3 eetlepels boter en uitgelekt
schijfjes citroen

Bereiding

Verdeel het pasteideeg in 12-15 ballen en rol die uit tot ronde lappen van 10 cm doorsnee en ¼-½ cm dik.
Was de spinazie, laat hem uitlekken en hak de groente fijn.
Bereid diepvriesspinazie volgens de aanwijzingen op de verpakking en knijp de groente goed uit.
Doe de spinazie in een grote schaal.
Voeg de ui, het zout en de peper toe, meng alles goed door elkaar en laat alles enkele minuten intrekken.
Roer er het citroensap en de olie door en voeg de pijnboompitten toe.
Leg in het midden van elke deeglap wat van het spinaziemengsel en vorm er op de volgende wijze driehoekige pasteitjes van.
Trek 2 zijden van het deeg naar het midden en druk de naad van het midden naar de hoek goed dicht.
Trek dan de resterende deel van het deeg omhoog en druk de naad dicht, maar laat in het midden een kleine ventilatie-opening over.
Of maak rond de vulling verticale plooien in het deeg, zodat ronde open taartjes ontstaan (de eerste methode is traditioneler).
Bestrijk de pasteitjes met olijfolie en bak ze 15 minuten in een op 190-200°C voorverwarmde oven (ze moeten zowel aan de bovenkant als aan de onderkant bruin gebakken zijn).
Serveer de pasteitjes warm of koud met schijfjes citroen.

Feta-komkommersaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng ¼ l volle yoghurt met 100 g verkruimelde feta-kaas, 2 tenen knoflook uit de pers, ¼ geraspte komkommer en 1-2 eetlepels gedroogde/verse munt.

Firni (pudding van gemalen rijst met gedroogd fruit en noten)

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

Ingrediënten

3 dl melk
45 g gemalen rijst
1 eetlepel gemalen amandelen
1 blik gecondenseerde melk (500 g)
50 g suiker
1 eetlepel rozewater
1 theelepel gemalen kardemom
25 g amandelschaafsel
25 g pistaches, gekneusd
25 g gedroogde abrikozen, fijngesneden

Bereiding

Verhit de melk op half vuur in een steelpan met een zware bodem.
Roer de gemalen amandelen door de gemalen rijst, strooi het mengsel gelijkmatig in de melk en breng het al roerend aan de kook.
Voeg de gecondenseerde melk en de suiker toe en laat alles al roerend 6-8 minuten op laag vuur koken.
Haal het van het vuur en laat afkoelen.
Roer af en toe om te voorkomen dat er een vel op komt.
Roer het rozewater en de gemalen kardemom erdoor.
Houd enkele amandelsnippers, pistaches en abrikozen apart voor de garnering en roer de rest door de pudding.
Schenk de pudding voor het opdienen in een kom en strooi er de apart gehouden stukjes fruit en noten op.
Serveer de pudding warm of koud.

Flan van pompoen, prei en kerrie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine pompoen van 1 kg
2 eetlepels boter
6 zorgvuldig gewassen preien, inclusief 3 cm groen, in stukjes van 1 cm
3 hele eieren en 3 eidooiers
3¾ dl room
2 eetlepels suiker
1 theelepel kerriepoeder
zout
versgemalen peper
3¾ dl kippebouillon
1 eetlepel gehakte verse bladpeterselie en wat takjes voor de garnering

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.
Vet een bakplaat licht in met olie.
Snijd de pompoen verticaal doormidden en leg de twee helften met het snijvlak naar beneden op de bakplaat.
Bak de helften 40-50 minuten in de oven tot een mes er makkelijk kan worden ingestoken.
Neem ze uit de oven en laat afkoelen.
Laat de oven op 190°C staan.
Verwijder de pitten en de vezels met een lepel en pureer het vruchtvlees in een blender tot een gladde puree.
Smelt intussen op middelhoog vuur de boter in een grote koekepan.
Voeg de prei toe en fruit deze, af en toe roerend, 30-40 minuten tot hij zacht is en uiteen begint te vallen.
Neem de pan van het vuur.
Klop de hele eieren, de eierdooiers, 2½ dl room, de suiker, het kerriepoeder en zout en peper naar smaak in een kom door elkaar.
Voeg ¾ van de pompoen en alle prei toe en meng.
Vet 6 soufflébakjes of andere vuurvaste schaaltjes (van 1,6 dl) met boter in, vul ze met het mengsel en zet ze in een braadslee.
Vul de braadslee tot de helft van de hoogte van de bakjes met kokend water, bedek de braadslee losjes met aluminiumfolie en zet hem 20-25 minuten in het midden van de oven tot de flans bovenop goudbruin zijn.
Vermeng, terwijl de flans in de oven staan, de kippebouillon met de rest van de room en pompoenpuree.
Breng het mengsel onder af en toe roeren op middelhoog vuur aan de kook en kook het in 5-10 minuten tot de helft in.
Schenk het mengsel door een fijne zeef in een schone pan en breng het op smaak met zout en peper.
Neem de flans uit de oven en laat ze 5 minuten afkoelen.
Snijd ze met een dun mes los en draai ze boven de borden om.
Schenk de saus rondom de flans, garneer met de peterselie en dien op.

Flensjes met gekaramelliseerde rode ui en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 rode uien
250 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc)
125 g magere gerookte spekreepjes
45 g fijne suiker
4 eetlepels balsamicoazijn
½ zakje verse tijm (à 15 g)
3 takjes peterselie
zwarte peper (gemalen)
150 g bloem
zout
2 eieren (middel groot)
3½ dl melk
40 g boter

Bereiding

Uien pellen en in dunne ringen snijden.
Geitenkaas in kleine stukjes verdelen en in kom doen.
Magere spekreepjes in koekenpan met anti-aanbaklaag in ca. 5 minuten zachtjes uitbakken.
Spek uit koekenpan scheppen en op keukenpapier laten uitlekken.
In koekenpan in spekvet uienringen, suiker en balsamicoazijn 15 à 20 minuten zachtjes bakken tot ui zacht en gekaramelliseerd is.
4 Takjes tijm voor garnering apart houden en blaadjes van rest van takjes halen en met peterselie fijnhakken.
Bloem en zout in grote kom zeven.
In midden van bloem een kuiltje maken, hierin eieren breken en helft van melk schenken, met garde tot glad beslag roeren.
Rest van melk door beslag roeren.
In koekenpan met anti-aanbaklaag 5 g boter verhitten en met 1/8 deel van beslag flensje in 2 à 3 minuten aan beide zijden goudbruin bakken.
Flensje onder aluminiumfolie warmhouden en op zelfde wijze overige flensjes bereiden.
Geitenkaas, spekjes, gekaramelliseerde ui en fijngehakte kruiden over flensjes verdelen en flensjes oprollen.
Flensjes over 4 borden verdelen en garneren met takjes tijm.
Lekker met groene salade.

Flensjes met warme appel en kaneelijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje portie pannenkoekenmix (pak à 2 x 135 g Honig)
3 dl melk
1 ei (middel groot)
ca. 50 g boter of margarine
2 appels (goudrenet)
3 eetlepels Calvados (Gall & Gall)
100 g bruine basterdsuiker
1 theelepel kaneelpoeder
¼ bak kaneelijs (à 1 l)

Bereiding

Pannenkoekenmix in kom doen.
Helft van melk toevoegen en met garde tot glad beslag roeren.
Rest van melk en ei door beslag roeren.
In koekenpan met anti-aanbaklaag klein klontje boter smelten.
Dun laagje beslag over bodem van koekenpan laten uitvloeien en flensje aan beide zijden goudbruin bakken.
Op zelfde wijze nog 3 flensjes bakken (rest van beslag wordt niet gebruikt).
Appels schillen, klokhuizen verwijderen en appels in plakjes snijden.
In koekenpan calvados, basterdsuiker, kaneel en 30 g boter al roerend zachtjes verwarmen tot mooie karamelsaus ontstaat.
Appelpartjes in saus op zacht vuur in ca. 5 minuten laten garen.
Flensjes over vier borden verdelen.
Warme appel met saus over ¼ deel van flensjes verdelen en flensjes voorzichtig in vieren vouwen.
Op elk bord 1 bol kaneelijs scheppen.
Direct serveren.

Fleurons

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

Ingrediënten
voor het luchtige piedeeg

100 g bloem
75 g harde boter
2 g zout
± ½ dl water
of: ± 6 plakjes diepvriesbladerdeeg

voor het bestrijken

½ ei
1 eetlepel melk

Bereiding
Doe ¾ deel van de gezeefde bloem, de koude harde boter en het zout in een kom (houd ¼ deel van de bloem achter om later bij het rollen te gebruiken).
Verdeel de koude harde boter met 2 messen in kleine stukjes, ter grootte van bruine bonen, door de bloem, tot een kruimelige massa is verkregen.
Voeg het ijskoude water toe en werk met behulp van een mes door de bloem tot een samenhangende, iets vochtige massa is verkregen.
Bestuif het deeg met bloem en rol het op een met bloem bestoven werkvlak, onder nu en dan keren en bestuiven, luchtig uit tot een dunne rechthoekige elastische lap is verkregen.
Vouw de lap in drieën, draai hem een kwart slag en rol hem opnieuw gelijkmatig uit.
Herhaal deze handeling nog tweemaal (een zgn. toer geven) en laat het deeg afgedekt op een koude plaats tenminste ½ uur rusten.
Geef het na het rusten weer een toer (uitrollen, draaien, driemaal) en laat het nogmaals rusten.
Rol het deeg na de tweede rust uit tot een lap van ± ½ cm dik.
Steek uit de deeglap met een speciale fleuron-uitsteekvorm of met behulp van een ronde uitsteekvorm brede halve maantjes.
Leg de stukjes deeg op een nat bakblik, laat ze op een koele plaats opstijven en bestrijk ze met het met de melk losgeklopte ei (zorg dat er geen ei langs de kanten druipt).
Schuif het bakblik iets onder het midden in een hete oven (± 220°C) en bak de fleurons in ± 20 minuten gaar en bruin.
Open de oven het eerste kwartier niet.
Geef de fleurons bijvoorbeeld als garnering bij een warme vleesschotel of bij een ragoût.

Focaccia-spiesjes

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

Ingrediënten

1 groot focacciabrood (plat Italiaans brood met kruiden)
3 bolletjes mozzarella
3 grote tomaten
6 takjes met basilicumblaadjes
1 bakje verse roomkaas met sjalot á 125 g
12 kerstomaatjes

Bereiding

Snijd het brood in ± 15 driehoekjes en halveer ze.
Snijd de Mozzarellakaasjes en de tomaten elk in 8 plakjes.
Was de basilicum en pluk er 24 blaadjes af.
Bestrijk 24 broodstukjes aan 1 zijde met de roomkaas en leg er een plakje Mozzarella, een plakje tomaat en een blaadje basillicum op.
Leg steeds belegde focaccia-stukjes op elkaar en bedek met een onbelegd focaccia-stukje.
Steek 2 kerstomaatjes aan 6 satéstokjes en steek ze elk door een stapeltje brood.

Forel met venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

1 bosuitje
1 kleine venkel (ca. 300 g)
1 grote aardappel (ca. 200 g)
1 bakje witte wijnsaus voor vis (150 g)
1 kleine tomaat
1 forel (ca. 200 g)
2 takjes tijm

Bereiding
Bosuitje schoonmaken en in stukjes van ca. 1 cm snijden.
Venkel schoonmaken en in blokjes snijden.
Venkelgroen fijnhakken.
Aardappel schillen, wassen en in blokjes snijden.
In diep bord bosui, venkel, aardappel en helft van wijnsaus door elkaar scheppen.
In magnetron bord met groente ca. 3 minuten afgedekt (met magnetronstolp) op ¾ van vermogen (600 Watt) verwarmen.
Intussen tomaat wassen en in plakjes snijden.
Forel droogdeppen met keukenpapier en buikholte vullen met plakjes tomaat en takjes tijm.
Forel op groente leggen en rest van wijnsaus erover schenken.
Afdekken en in magnetron op ¾ van vermogen in ca. 5 minuten gaar laten worden.
Garneren met venkelgroen.

Frambozengebakjes

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

Ingrediënten
voor het gebak

4 eieren
50 g zeer fijne kristalsuiker
het sap van ½ sinaasappel
50 g zelfrijzend bakmeel
een snufje zout
boter

voor de vulling

2 blaadjes gelatine van 3 g elk
100 g frambozen (vers of diepvries)
75 g kristalsuiker
150 g ricotta
1 eetlepel poedersuiker

Bereiding
De opgegeven tijden staan hier voor een magnetron met een vermogen van 600 Watt.
Klop 2 eidooiers samen met 20 g fijne kristalsuiker tot een lichtgele, stevige massa.
Roer er 2 eetlepels sinaasappelsap door , zeef er de helft van het bakmeel boven en spatel dit door het beslag.
Klop 2 eiwitten stijf met een snufje zout en voeg er op het eind nog 1 kleine eetlepel suiker aan toe.
Spatel de stijfgeklopte eiwitten eveneens door het beslag.
Smeer een rechthoekige gebakvorm (28 X 10 cm) in met boter en bedek de bodem met een velletje bakpapier.
Giet het deeg in de vorm en zet hem 5½ minuut op half vermogen in de magnetron.
Neem het gebak uit de vorm en laat het op een rooster afkoelen.
Herhaal de bereiding van het gebak met de rest van de ingredinten.
Week intussen de gelatine in koud water.
Was de frambozen, houd er 4 apart voor de garnering en zet de rest, samen met de kristalsuiker, 3 minuten op vol vermogen in de magnetron.
Roer er de uitgelekte gelatine door en laat afkoelen.
Snijd het gebak horizontaal in tweeën.
Bekleed de gebakvorm met bakpapier.
Roer de ricotta door het frambozenmengsel.
Leg 1 plak gebak in de vorm en bedek die met een laagje vulling, opnieuw gebak, dan weer vulling en eindig met gebak.
Laat het in de koelkast ± 1 uur opstijven.
Verwijder het papier, snijd de zijkanten mooi gelijk en verdeel het in 4 gebakjes.
Serveer ze koud.
Strooi er voor het opdienen poedersuiker over en versier met een framboosje.

Variatietip: Probeer het ook eens met zure room in plaats van ricotta. Zo krijgt u een zachtere smaak.

Frambozengebakjes

Met mascarpone wordt het gebakje iets consistenter.

Franse boeren bonensoep

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ambachtelijke rookworst
100 g katenspek
2 kopjes bruine bonen
1 ui
1 aardappel
een stukje prei
zout
peper
2 kopjes bouillon (van tablet)

Bereiding
U kunt gedroogde bruine bonen gebruiken, mits u ze een nacht laat weken.
Kook ze daarna gaar.
Bonen uit blik zijn natuurlijk direct klaar voor gebruik.
Schil de aardappel en snijd hem in kleine blokjes.
Maak de prei schoon en zet hem samen met de aardappel in weinig water op het vuur.
Prak een kwart van de bonen met een vork zo fijn mogelijk of pureer ze.
Doe de bonen samen met de bouillon bij de aardappel en de groenten.
Laat de worst in een pannetje water wellen en snijd hem daarna in plakjes.
Snijd het katenspek in dobbelsteentjes.
Doe het spek en worst ook in de pan en strooi er royaal peper over.
Doe een deksel op de pan en laat alles door en door warm worden.
Breng de soep eventueel op smaak met zout en peper en serveer direct.

Franse mini-pan bagnats

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

Ingrediënten

6 mini-baguettes op panini
6 blaadjes groene krulsla
2 tomaten
½ rode paprika
½ groene paprika
25 g ontpitte zwarte olijven
6 ansjovisfilets (blikje)
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel witte wijnazijn
2 theelepels Franse mosterd
1 teentje knoflook
3 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Snijd de broodjes overlangs doormidden.
Scheur de slablaadjes doormidden en snijd de tomaten in plakjes.
Snijd het vruchtvlees van de paprika's in reepjes, de olijven in plakjes en de ansjovis in stukjes.
Klop een dressing van de olie met de azijn, de mosterd, de knoflook uit de pers en de peterselie.
Schep de tomaat, de paprika, de olijven en de ansjovis door de dressing en breng op smaak met peper en zout.
Beleg de onderste helften van de broodjes met een blaadje sla, verdeel de ansjovissalade over de broodhelften en bedek met een blaadje sla en de bovenste broodhelft.
Druk goed aan en verpak de broodjes stevig in aluminiumfolie.
Laat de broodjes in de koelkast in ± 30 minuten door en door koud worden.

Frisée met Chaumes en druivendressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje frisée (sla 150 g)
250 g chaumes-kaas
1 portie druivendressing

Bereiding

Sla over vier borden verdelen.
Van Chaumes korstjes afsnijden en in plakjes snijden.
Plakjes over salade verdelen.
Besprenkelen met dressing.
Serveren met geroosterd brood.

Frisse tomatensalade met basilicumolie

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

Ingrediënten

1 bol mozzarella (kaas, 125 g)
4 rijpe vleestomaten
4 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum (fles à 250 ml)
½ zakje verse basilicum (à 15 g)
1 ciabatta (brood)

Bereiding

Mozzarella minimaal 10 minuten in vriezer leggen.
Tomaten schoonmaken, in flinterdunne plakken snijden en dakpansgewijs over vier borden verdelen.
Tomaat bestrooien met zout en peper en besprenkelen met helft van olie.
Basilicum grof snijden.
Mozzarella grof raspen en in bergjes midden op tomaat leggen.
Basilicum erover strooien en besprenkelen met rest van olie.
Serveren met plakjes ciabatta.

Frittata met fusilli en Italiaanse groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 zak verse fussilli pasta (250 g)
2 teentjes knoflook
1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
4 eieren
(versgemalen) zwarte peper
½ zakje geraspte parmezaanse kaas (à 100 g)

Bereiding
In pan water aan de kook brengen en fusilli in ca. 3 minuten beetgaar koken.
In vergiet laten uitlekken. Intussen in grote koekenpan met anti-aanbaklaag 1 eetlepel olijfolie verhitten, knoflook pellen en erboven uitpersen.
Groenten toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten bakken.
Uit koekenpan scheppen. In kom eieren loskloppen met royaal peper en parmezaanse kaas.
Groenten en fusilli door eiermengsel scheppen.
In zelfde koekenpan rest van olie verhitten en eiermengsel afgedekt ca. 3 minuten op laag vuur bakken.
Frittata met behulp van groot bord omdraaien en andere zijde ca. 3 minuten op zacht vuur bakken.
Frittata in punten snijden.

Fruittaart 3

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

Ingrediënten

1 pak lange vingers of bitterkoekjes
1 blik fruit naar keuze
1 pakje taartina of heldere taartgelei
¼ l slagroom
het sap van het fruit

Bereiding

Bedek de bodem van grote, platte schaal met de lange vingers of de bitterkoekjes.
Laat het fruit uitlekken, snijd het zo nodig in stukjes en verspreid die over de koekjes.
Voeg er wat van het sap aan toe.
Doe ½ dl sap in een schaaltje en roer er met een vork de taartina of de taartgelei door.
Kook de rest van het sap 4-5 minuten in de magnetron op vol vermogen.
Roer de taartina erdoor en laat het geheel op de hoogste stand 1 minuut doorkoken.
Roer het nog eens goed door en verdeel het dan over de schaal.
Garneer met slagroom en laat de taart in de koelkast afkoelen.

Gajjar kheer (wortelpudding)

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

Ingrediënten

500 g geschilde en geraspte wortelen
± 200 g suiker
1½ l melk
6 kardemompeulen
1 eetlepel sultanarozijnen
1 eetlepel amandelschaafsel

Bereiding

Doe de wortelen in een kom en bestrooi ze met suiker. Zet even weg.
Doe de melk in een grote pan met dikke bodem, voeg de kardemom toe en breng aan de kook.
Laat het 45 minuten gestaag inkoken tot de helft.
Voeg vervolgens het wortel-suikermengsel toe en kook verder tot het mengsel dik wordt.
Neem de pan van het vuur, laat de inhoud iets afkoelen en roer de rozijnen en amandelen erdoor.
Serveer warm of koud.

Info: Wortelen zijn geen normaal ingrediënt voor zoete pudding, maar in dit gerecht doen ze het perfect. Het is nogal zoet en machtig, zodat de meeste mensen geen tweede portie aan kunnen!

Gamba's met mandarijndressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel olie
1 bakje gekookte gamba's (200 g)
1 zakje waterkers (Biologisch) (à 75 g)
1 portie mandarijndressing (recept elders op de site)
4 takjes koriander

Bereiding

In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten.
Gamba's ca. 2 minuten al omscheppend bakken.
Waterkers over twee borden verdelen.
Gamba's erop leggen.
Besprenkelen met dressing.
Koriander erboven fijnknippen.

Garnalen-krabkoekjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

Korstjes van brood afsnijden en brood (in keukenmachine) verkruimelen.
Garnalen fijnhakken. In vergiet krab laten uitlekken.
In kom ei loskloppen.
Helft van peterselie erboven fijn knippen.
Broodkruim, garnalen, krab, slagroom en mayonaise erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper en tot 8 ronde koekjes vormen.
Koekjes tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.
In koekenpan boter verhitten en koekjes in 5 à 6 minuten goudbruin bakken, halverwege voorzichtig keren.
Intussen rest van peterselie boven ravigotesaus fijn knippen en erdoor roeren.
Sla over vier borden verdelen.
Koekjes erop leggen.
Saus apart erbij serveren.

Garnalen in noripakjes

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

Ingrediënten

4 steurgarnalen
1 vel nori
4 sprieten bieslook

voor de grillsaus

2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel mirin of zoete sherry

Bereiding

Pel de garnalen, maar laat de schaal om de staart zitten.
Houd de nori aan beide zijden boven een gasvlam om hem op te frissen en snijd hem in 4 repen.
Vermeng alle ingrediënten voor de saus en bestrijk de garnalen ermee.
Bestrijk de norivellen met de saus en wikkel ze om de garnalen, maar bedek deze niet helemaal.
Grill de garnalen aan beide zijden 1 minuut onder een voorverwarmde grill, bestrijk ze intussen met de saus.
Bind ze vervolgens met een bieslookspriet vast.
Maak desgewenst de dubbele hoeveelheid saus en geef die er als dipsaus bij.

Garnalencocktail 5

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

¾ dl slagroom
1 dl mayonaise
mespunt chilipoeder
2 eetlepels tomatenketchup
1 eetlepel whisky (slijter)
citroensap
zout
300 g Hollandse garnalen
(versgemalen) peper
ijsbergsla (enkele blaadjes)
3 takjes peterselie

Bereiding

In kom slagroom half stijf kloppen.
Mayonaise, chilipoeder, tomatenketchup en whisky erdoor scheppen.
Cocktailsaus op smaak brengen met enkele druppels citroensap, zout en peper.In zeef garnalen onder koud stromend water afspoelen.
Garnalen goed laten uitlekken.
IJsbergsla in fijne reepjes snijden, wassen en goed laten uitlekken.
Sla over coupes verdelen. In midden bergje garnalen scheppen.
Cocktailsaus erover scheppen.
Garneren met snufje chilipoeder op saus en peterselie.

Variatietip: Met ananas en kerriesaus: Vervang 100 g van de garnalen door 100 g verse ananas in kleine stukjes en 1 bosuitje in dunne ringetjes. Vervang het chilipoeder en de tomatenketchup door 1 eetlepel milde kerriepoeder en gebruik medium dry sherry in plaats van whisky. Met surimi en mierikswortelsaus: Vervang 100 g van de garnalen door 125 g in stukjes gesneden surimiflakes en maak in de coupes een bedje van rocket slamelange. Vervang de tomatenketchup en whisky door 2 eetlepels geraspte mierikswortel (potje).

Garnalenspiesje

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 verse krieltjes in de schil (zak à 500 g)
zout
1 teentje knoflook
¼ serehstengel
¼ rode peper
4 eetlepels olie
12 cocktailgarnalen (bakje à 125 g)
4 kleine takjes koriander

Bereiding

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

Gazpacho met gefrituurde roodbaars

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

In pan bodempje water met azijn en zout aan de kook brengen.
Steel van artisjokken verwijderen.
Artisjokken in ca. 15 minuten gaar koken.
Afgieten en in vergiet laten afkoelen.
Onderzijde van artisjok afsnijden, blaadjes en 'hooi' verwijderen zodat alleen de bodem overblijft.
Artisjokbodems in repen snijden.
Komkommer schillen en in de lengte halveren.
Met theelepel zaadjes eruit schrapen.
Komkommer in grove stukken snijden.
Trostomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen.
Tomaten in parten snijden.
Paprika heel dun schillen en in repen snijden, zaadlijsten verwijderen. Knoflook pellen.
In keukenmachine groenten en knoflook pureren.
Mosterd en enkele druppels tabasco toevoegen.
Terwijl de keukenmachine draait, druppelsgewijs olijfolie en wijnazijn bij groentepuree schenken.
Mengsel door zeef wrijven en op smaak brengen met peper en zout.
Soep enkele uren in koelkast, of maximaal een uur in vriezer, ijskoud laten worden.
Blaadjes munt van takjes plukken, enkele kleine blaadjes apart houden voor garnering.
In keukenmachine munt met olie tot gladde saus pureren.
Hetzelfde doen met de basilicumblaadjes en slagroom.
Frituurolie verhitten tot 180 °C.
In kom tempurameel, mineraalwater, zout en peper tot klonterig beslag kloppen.

Gazpacho met gefrituurde roodbaars

Roodbaarsfilet in repen van 2 cm breed snijden.
Visrepen één voor één door tempurabeslag halen en voorzichtig in frituurolie laten glijden.
In ca. 3 minuten gaar en lichtbruin bakken.
Laten uitlekken op keukenpapier.
Gazpacho over vier kommen verdelen.
Repen gefrituurde vis en artisjok in het midden van de soep opstapelen.
Garneren met achtergehouden verse kruiden.
Muntolie en basilicumroom langs de rand druppelen.

Gebakken aardappelen 2

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

Ingrediënten

4 grote aardappelen
1 ui
2 eetlepels Indiase kerrie
1 blik tomaatblokjes
1 theelepel kaneel
2 kruidnagels
koriandergroen

Bereiding

Snijd de aardappelen in blokjes en frituur ze.
Fruit de gesnipperde ui, met de kerrie, de tomaatblokjes, de kaneel en de kruidnagels.
Doe de aardappels erbij en laat het geheel nog 10 minuten zacht stoven.
Strooi er koriandergroen over.

Gebakken biefstuk met champignon-portsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 biefstukken (à ca. 150 g op kamertemperatuur)
zout
versgemalen peper
2 eetlepels vloeibare boter
1 bakje gesneden champignons (125 g)
1 dl rode port

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

Gebakken eieren met lente-uitjes in een potje

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

Ingrediënten

5 eieren
300 g gepekelde schapenkaas
3 bosjes lente-uitjes
50 g boter
1 bosje peterselie
zout

Bereiding

Vermeng de fijngehakte uitjes, de fijngehakte peterselie en de verkruimelde kaas en verdeel dit over 5 (aardewerk) potjes.
Voeg aan elk potje gelijke delen boter, zout en 1 eetlepel water toe en bak het mengsel aan.
Breek, als het bijna gaar is, boven elk potje 1 ei en voeg zo nodig wat water toe.
Dek de potjes met de dekseltjes af en 'stoof' de eieren tot ze zijn gestold.

Gebakken geitenkaasjes

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

Ingrediënten

4 eetlepels droog broodkruim of paneermeel
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
2 eetlepels gedroogde kruiden (tijm en marjolein)
2-3 eetlepels olijfolie
4 kleine stevige geitenkaasjes

Bereiding

Vermeng het broodkruim, de Parmezaanse kaas en de kruiden.
Wentel de geitenkaasjes eerst door de olie en dan door het broodkruimmengsel, zodat alle kanten goed zijn bedekt en bak ze 10 minuten op de barbecue.
Serveer de kaasjes op een bedje van salade.

Gebakken schol met druivendressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels bloem
600 g scholfilet
zout en peper
1 dl olie
1 portie druivendressing

Bereiding

Bloem op bord strooien.
Scholfilets in lengte halveren, droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper.
Vis door bloem wentelen.
Overtollige bloem afschudden.
In koekenpan olie verhitten en scholfilets in 5 à 6 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren.
Schol over vier borden verdelen.
Naast schol 1 eetlepel dressing scheppen.
Rest van dressing apart erbij serveren.

Gebraden casselerrib

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

Ingrediënten

750 g Casselerrib aan één stuk
1 zakje gesneden soepgroenten
sauspoeder
1 theelepel mosterd
1 tomaat

Bereiding

Leg het vlees in de natgemaakte Römertopf.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 220°C en braad het vlees bijna gaar.
Voeg wat heet water, de soepgroenten en de ontvelde en in vieren gesneden tomaat toe en smoor het vlees in ± 1 uur gaar.
Giet het braadvocht voorzichtig af in een pannetje, voeg water toe en maak de saus af met sauspoeder en mosterd.
Plaats het vlees voor een bruin korstje 10 minuten zonder deksel in de oven terug.
Dien op met aardappelpuree en zuurkool

Variatietip: Smoor 2 fijngesnipperde uien mee.

Variatietip: Maak de saus af met een scheutje witte wijn en wat suiker.

Variatietip: Maak de saus af met zure room.

Variatietip: Maak de saus, om een wildsmaak te krijgen, af met rode wijn en enkele fijngeplette jeneverbessen.

Gebraden haas

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

Ingrediënten

1 kg haas in stukken (gebruik voor een hele haas de grote Römertopf)
100 g gerookt spek
peper
zout
3 uien
3 wortelen
1 kopje zure room
1 kopje rode wijn
1 citroen
1 plak zoet roggebrood
1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Wrijf de haas in met peper en zout, pak hem in schijfjes spek in en leg hem in de natgemaakte Römertopf.
Voeg de gesnipperde wortelen en uien en het brood toe en giet de wijn erover.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 225°C is ingesteld en smoor de haas in ± 1½ uur mals en gaar.
Wrijf het vocht door een zeef, giet het in een pannetje en maak het met citroensap, room en peterselie af.
Dien deze schotel op met aardappelpuree, zuurkool of rode kool en vossebessencompote.

Variatietip: Laat jeneverbessen, peperkorrels, laurie en kruidnagel mee smoren.
Voeg toe: Enige geschilde tomaten toe.

Variatietip: Maak de saus zuurzoet af met bessengelei.

Variatietip: Voeg aan de saus het vruchtvlees van 2 sinaasappelen en iets geraspte schil toe.
Was van resten haas de saus af en geef ze bij de boterham met stijfgeklopte slagroom, die met geraspte mierikswortel en vossebessencompote is vermengd.
Verwerk de resten met komkommer en tomaten in een pittige aspic.

Info: Let er bij het kopen van de haas op, dat deze niet te jong of te oud is. Bij de eerste is het vlees smakeloos, bij de laatste te scherp.
Leg een haas niet in marinade, maar pak hem ± 2 dagen in een met azijn natgemaakte handdoek in.

Gebraden hert

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

Ingrediënten

± 1 kg gelardeerde herterug of -bout
¼ l dragonazijn
1 ui
2 eetlepels boter
marjolein
tijm
jeneverbessen
rozemarijn
salie
1 laurierblad
de schil van ¼ citroen
½ l zure room
peper
zout
1 eetlepel bessengelei
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel fijngemaakte peperkoek
peterselie

Bereiding

Laat de azijn met de in schijven gesneden ui en de kruiden 5 minuten koken en laat het afkoelen.
Leg het vlees in de marinade, voeg eventueel wat water toe, zodat het vlees onder staat en laat het hierin ± 3 dagen staan.
Verdeel klontjes boter over de bodem van de natgemaakte Römertopf en doe het wild met de marinade hierin over.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 250°C is ingesteld en smoor het vlees in ± 2 uur gaar.
Zeef het vocht voorzichtig in een pannetje en laat dat met de gelei, de mosterd, de peperkoek en de zure room zachtjes koken.
Maak de saus af met fijngehakte peterselie.
Laat intussen het vlees zonder deksel in ± 10 minuten een bruin korstje krijgen.
Geef bij deze schotel aardappelpuree en vossebessencompote.

Variatietip: Voeg rode wijn of karnemelk aan de marinade toe.
Vervang een gedeelte van de kruiden door ruim gehakte augurkjes.

Variatietip: Laat 250 g cantharellen en iets tomatenpuree mee stoven.

Variatietip: Laat kleine geschilde en geboorde appeltjes in hun geheel in de saus mee smoren.

Gebraden konijn op Franse wijze

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

Ingrediënten

1 klein konijn
125 g spek
1 zakje gesneden soepgroenten
1 kopje rode wijn
1 kopje (zure) room
1 teentje knoflook
1 eetlepel tomatenketchup
suiker
rozemarijn
1 eetlepel sinaasappelmarmelade
peper
zout

Bereiding

Bekleed de natgemaakte Römertopf met dunne schijfjes spek, leg het met peper en zout ingewreven konijn erin en dek af met spek.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 250°C en braad het konijn 40 minuten, zonder vocht toe te voegen.
Voeg de soepgroente, de fijngewreven knoflook, de tomatenketchup, een mespunt suiker, de rozemarijn en de met de marmelade en de room verwarmde wijn toe.
Braad het konijn bij 220°C in ± 2 uur verder gaar.
Dien deze schotel op met pommes frites.

Variatietip: Gebruik voor de saus alleen rode wijn.

Variatietip: Laat 250 g champignons en 2 tomaten mee smoren.

Variatietip: Braad het konijn eerst in boter en smoor het dan in de Römertopf verder gaar met 1 kopje room, het sap van ½ citroen, 1 eetlepel kerrie en zout.

Variatietip: Leg het konijn 3 dagen in een marinade en smoor het in de marinade gaar. Voeg aan de saus 250 g gesneden champignons, 250 g stoofasperges, 1 eidooier en ruim gehakte peterselie toe. Dien deze schotel op met gekookte rijst.

Gebraden ree

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

Ingrediënten

Bereiding

De bereiding is als die van gebraden hert.
Een marinade is hiervoor niet nodig, maar pak het vlees 1 dag in in een met azijn natgemaakte handdoek.
Bekleed de natgemaakte Römertopf met schijfjes spek, leg hier het met wat peper en zout bestrooide reevlees op en dek het met spek af.
Maak het vlees, als het gaar is, voorzichtig van het been los en snijd het in schijfjes.
Bak 2 fijngesnipperde uien in 2 eetlepels boter goudgeel, vermeng ze met 1 blikje gesneden champignons en spreid dit over het wild uit.

Gebraden wild zwijn

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

Ingrediënten

1-1½ kg van de bout of rug
2 uien
2 wortelen
¼ selderijknol
peperkorrels
zout
jeneverbessen
2 kruidnagelen
½ l wijnazijn
½ l rode wijn
2 eetlepels boter
1 eetlepel maïzena
paneermeel

Bereiding

Laat de azijn, de in stukken gesneden uien, wortelen en selderijknol met de kruiden en zout ± 20 minuten zachtjes koken.
Voeg de wijn toe en zet het vlees in deze marinade ± 3 dagen weg, onder regelmatig keren.
Droog het vlees af, leg het in de natgemaakte Römertopf en giet er een kopje van de marinade over.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 225°C is ingesteld en smoor het vlees in ± 2½ uur gaar.
Schep ieder half uur met een eetlepel het vet van de jus af en doe er daarvoor in de plaats wat van de marinade bij.
Giet het vocht in een pannetje af, bind het met de aangemengde maïzena en schep het vet nogmaals af.
Bestrooi het vlees dik met paneermeel en laat het zonder deksel een bruin korstje krijgen.
Geef bij deze schotel aardappelpuree en rode kool.

Variatietip: Garneer het vlees met schijfjes mandarijn.

Variatietip: Maak de saus zuurzoet met een eetlepel bessengelei.

Info: Laat u niet afschrikken door de verhalen over de vreemde smaak. Die verschijnt alleen, als het vlees slecht wordt bereid. Goed klaargemaakt is het een delicatesse!
Het vlees is het lekkerst in november en december. De rest van het jaar is het diepgevroren verkrijgbaar.
In de meeste kookboeken wordt aangeraden, het vlees met spek te larderen.
Wij raden dit af: wild zwijn is van zichzelf al erg vet, bovendien is de vette wildsmaak nu juist wat de meesten niet lekker vinden.

Gefrituurde peultjes met een frisse tomatensaus

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

Ingrediënten

voor de saus

3 eetlepels olijfolie
1 fijngesneden sjalotje
1 klein geperst teentje knoflook
2 zongedroogde tomaten in blokjes of 2 eetlepels tomaatblokjes (uit blik)
1½ dl tomatensap
zout
peper
10 gehalveerde zwarte olijven

voor de tempura

1 eidooier
1 eetlepel bloem
2 eetlepels aardappelzetmeel
frituurolie
250 g peultjes

Bereiding

Verhit de olijfolie en bak de sjalot en de knoflook op zacht vuur 1-2 minuten.
Voeg de blokjes tomaat en het tomatensap toe, breng aan de kook en laat 5 minuten doorkoken.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Laat water met ijsklontjes even staan tot de ijsklontjes zijn gesmolten; er moeten 2 dl water overblijven.
Roer de eidooier met het ijswater los.
Meng de bloem en 1 eetlepel aardappelzetmeel en voeg al roerend in een heel dun straaltje zoveel dooiermengsel toe tot een glad mengsel van oliedikte is verkregen.
Verhit de frituurolie tot 180°C.
Bestrooi de peultjes licht met aardappelzetmeel en haal ze door het beslag.
Frituur ze in de olie tot ze krokant zijn en komen bovendrijven.
Verdeel de saus over de borden, schik in het midden een bergje peultjes en garneer met de olijven.

Geglaceerde worteltjes 2

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

Ingrediënten

500 g bospeen
50 g boter
3 dl vleesbouillon
½ theelepel gedroogde tijm
zout
versgemalen peper
1 eetlepel fijngesnipperde peterselie

Bereiding

Kook de peentjes kort en laat ze op een vergiet goed uitlekken.
Leg ze in een ingevette ovenschaal en bedek ze met de bouillon en tijm.
Strooi er wat zout en peper over.
Snijd de boter in dunne plakjes en verdeel deze over de ovenschotel.
Dek de schaal af en zet hem ± 30 minuten in een voorverwarmde oven (elektrisch 200°C, gasovenstand 5).
Garneer met peterselie.
Lekker bij vis, lamsvlees of kipgerechten.

Gegratineerde appelpartjes met vanilleroomijs en wijnsiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

3 stevige appels (Elstar)
2 dl droge witte wijn
3 eetlepels diksap appel (fles à 400 ml)
4 speculaasjes (pakje à 250 g)
2 eetlepels bruine basterdsuiker
25 g roomboter
½ bak vanilleroomijs (à 1 l)

Bereiding

Appels schillen, klokhuizen verwijderen en appels elk in 8 partjes snijden.
In pan wijn met diksap aan de kook brengen.
Appelpartjes toevoegen en in ca. 8 minuten tegen de kook aan gaar laten worden.
Met schuimspaan appelpartjes uit pan nemen, even boven pan laten uitlekken en op bord leggen.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Op hoog vuur appelkookvocht in ca. 5 minuten inkoken tot stroperige saus en iets laten afkoelen.
Speculaasjes fijn verkruimelen.
Op vier ovenvaste bordjes of schaaltjes appelpartjes in cirkel leggen.
Speculaasjes en bruine suiker erover strooien.
Boter in vlokjes erover verdelen.
Bordjes met twee tegelijk onder hete grill schuiven en suiker in ca. 2 minuten laten smelten.
Met ijsbolletjeslepel grote bol vanilleroomijs op gegratineerde appelpartjes scheppen.
Wijnsiroop erover scheppen.

Gegratineerde broodjes met krabragoût

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 stukje prei van ± 4 cm
½ rode paprika
1 blikje krab (netto ± 180 g)
2 theelepels bloem
1 dl halfvolle melk
1 theelepel kerriepoeder
zout
peper
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 harde volkorenbolletjes
2 eetlepels geraspte oude kaas

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Snipper de prei en de paprika fijn.
Giet de krab af.
Roer in een kopje de bloem met 1 eetlepel melk glad.
Breng in een steelpan de rest van de melk met het kerriepoeder aan de kook.
Voeg al roerend het bloemmengsel toe en blijf roeren tot een glad gebonden saus ontstaat.
Voeg de prei, de paprika en de krab toe en warm de ragoût nog ± 2 minuten zachtjes door.
Breng op smaak met zout en peper en roer de peterselie erdoor.
Snijd een kapje van de broodjes en hol ze uit.
Schep de ragoût in de broodjes, zet ze naast elkaar op een bakplaat en strooi de kaas erover.
Laat de broodjes in de oven in ± 10 minuten door en door heet worden en goudbruin kleuren.

Gegratineerde geitenkaas met druiven en walnoten

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

Ingrediënten

1 theelepel scherpe Dijonmosterd
zout
peper
1 theelepel majoraan
3 eetlepels (olijf)olie
1 krop ijsbergsla (± 200 gr)
200 g witte druiven
50 g gepelde walnoten
200 g geitenkaas

Bereiding

Roer in een kom een sausje van de azijn, de mosterd, zout, peper, de majoraan en de olie.
Snijd de ijsbergsla in flinterdunne reepjes en schep die door het sausje.
Was de druiven, neem ze van het trosje, halveer ze en verwijder de pitten.
Hak de noten grof.
Snijd de korstjes van de geitenkaas en snijd er 4 dunne plakken van.
Leg op 4 borden een plakje geitenkaas en laat de kaas onder een hete grill in ± 2 minuten gratineren.
Schep er de salade omheen en verdeel de druiven en de walnoten over de salade.
Dien dit direct op.

Gegratineerde mosselen met saffraan en bieslook

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 bak verse mosselen (2 kg)
2½ dl droge witte wijn
2 draadjes saffraan
2 bekertjes creme fraiche (à 125 ml)
1 mespunt cayennepeper
zout
½ zakje bieslook (à 25 g)
1 eetlepel citroensap
2 theelepels Franse mosterd

Bereiding

Mosselen grondig wassen in bak met koud stromend water.
Kapotte schelpen verwijderen.
Mosselen in grote pan leggen en witte wijn toevoegen.
Mosselen afgedekt in 5 à 8 minuten op hoog vuur gaar koken tot alle schelpen open zijn.
Pan af en toe goed omschudden.
Mosselen uit pan nemen, ongeopende schelpen verwijderen en mosselvocht bewaren.
Mosselen iets laten afkoelen, uit schelpen halen en over vier ovenschaaltjes verdelen.
Mosselen tot bereiding op koele plek zetten.
Saffraandraadjes heel even in droge koekenpan verhitten tot ze warm aanvoelen, niet laten aanbranden.
In steelpan saffraandraadjes met 2 eetlepels mosselvocht op laag vuur tot kookpunt verhitten.
Crème fraîche erdoor mengen en saus zachtjes tot ca. 2/3 inkoken.
Saffraansaus op smaak brengen met cayennepeper, citroensap, mosterd en zout.
Enkele sprietjes bieslook achterhouden voor garnering, rest van bieslook boven saus fijn- knippen en erdoor mengen.
Saffraansaus tot bereiding afgedekt op koele plek zetten.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Saffraansaus over schaaltjes met mosselen verdelen.
Schaaltjes ca. 10 cm onder hete grill in ca. 5 minuten goudbruin laten worden.
Schaaltjes onder grill vandaan halen en garneren met sprietjes bieslook.
Lekker met landbrood.

Gegrilde kaashapjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Wikkel een dikke plak jonge kaas in 4 of 5 druivenbladeren of groenekoolbladeren.
Leg het pakketje ± 10 minuten op het rooster tot de kaas is gesmolten.
Lekker erbij: knapperig stokbrood.
Ook heel smakelijk is geroosterde geitenkaas.
Bestrijk een klein rijp geitenkaasje met olie.
Rooster het kaasje 3-5 minuten aan elke kant.
Bestrooi het met peper en serveer het met notenbrood.
Een variatie met noten is het geitenkaasje met een notenkorst.
Vermeng 1 eetlepel gehakte walnoten en 1 eetlepel vers broodkruim.
Rol het geitenkaasje stevig door dit mengsel en leg het ± 8 minuten op het rooster.
Keer het halverwege.

Info: Deze gegrilde kaashapjes kunt u serveren als bijgerecht, maar ze zijn ook heerlijk als dessert.

Gegrilde kippenboutjes met cranberry-komkommerchutney

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

Ingrediënten

voor de cranberry-komkommerchutney

1 komkommer
zout
1 eetlepel olie
1 fijngehakte rode ui
1 fijngehakt teentje knoflook
1 theelepel mosterdpoeder
½ theelepel cayennepeper
175 g Ocean Spay Cranberries
1 eetlepel Sicilia Citroensap
het sap van 1 limoen
1 eetlepel fijngehakte muntblaadjes

voor de kippenboutjes

het sap van 1 citroen
1 eetlepel olie
1 fijngehakt teentje knoflook, fijngehakt
zout
peper
1 eetlepel rozemarijnblaadjes
8 kippenboutjes
een grill of barbecue

Bereiding

Rasp de komkommer grof en bestrooi hem met zout.
Laat ± 15 minuten uitlekken en knijp de komkommer goed uit.
Bak in de olie de ui en de knoflook ± 10 minuten zachtjes.
Roer er het mosterdpoeder en de cayennepeper door.
Voeg de komkommer, de cranberry compote, het citroensap, het limoensap en zout naar smaak toe en laat ± 10 minuten zachtjes koken.
Laat de chutney afkoelen en meng er de muntblaadjes door.
Bewaar de chutney tot het gebruik koel.
Verwarm de grill of barbecue voor.
Kippenboutjes: meng het citroensap, de olie, knoflook, zout, peper en rozemarijnblaadjes en laat de kippenboutjes ± 15 minuten in dit mengsel marineren.
Rooster de kip ± 15 minuten op of onder de grill of ± 20 minuten op de barbecue; keer regelmatig.
Serveer ze met de chutney.
Geef hierbij Witte en Wilde rijst, gekookt in kippenbouillon met 1 eetlepel kerriepoeder.
Garneer met geroosterde amandelsnippers en bloemen van radijs.

Gegrilde ribkarbonade met perendressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 ribkarbonades (à ca. 100 g)
1 eetlepel olie
zout
peper
1 portie perendressing

Bereiding

Grillpan verhitten tot gloeiend heet.
Ribkarbonades dun bestrijken met olie.
Bestrooien met zout en peper en in grillplan in ca. 10 minuten gaar en lichtbruin grillen, halverwege keren.
Karbonades op vier borden leggen.
Dressing erover en ernaast scheppen.

Gegrilde tilapiafilet met grove tapenade

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

Ingrediënten

4 tilapiafilets van 125 g
4 eetlepels olijfolie (met citroenaroma)
3 kleine trostomaten (Tasty Tom)
100 g zwarte olijven (zonder pit)
1 teen knoflook, geperst
2 eetlepels platte peterselie (fijngehakt)

Bereiding

Wrijf de tilapiafilets in met zout en peper en bestrijk ze dun met olijfolie.
Rooster de tilapiafilets in een hete grillpan in 8-10 minuten mooi bruin en gaar, keer ze halverwege.
Snijd intussen de tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees in stukjes.
Hak de olijven grof en meng ze in een schaaltje met de tomaat, knoflook en peterselie.
Schep er 2-3 eetlepels olijfolie door en breng de tapenade op smaak met zout en peper.
Leg de tilapiafilets op vier borden en schep de tapenade erop.
Lekker met krieltjes in de schil en sugarsnaps.

Gehakt cordon bleu met zoete groenten

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

Ingrediënten

4 eetlepels Bak & Braad vloeibaar
1 zoete ui, in ringen
4 gehakt cordon bleus
1 pot doperwten extra fijn à 340 g
1 blik maïs à 300 g
zout
2 zakjes Maggi Puree à la minute crème fraîche en bieslook, pak à
3 zakjes
1 dl appelsap

Bereiding

Verhit het vloeibare bakvet in een ruime koekenpan en fruit de ui ± 3 minuten op een halfhoog vuur.
Leg de cordon bleus ertussen en bak ze aan beide kanten bruin en op een laag vuur in ± 12 minuten helemaal gaar.
Schep de uien regelmatig om.
Verwarm de doperwten met de maïs op een laag vuur.
Bereid de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Neem het vlees uit de pan en houd het warm.
Schep de uien door de afgegoten groenten en breng op smaak met zout.
Voeg de appelsap en 1½ dl heet water aan het bakvet toe, roer het aanbaksel los en breng aan de kook.
Serveer het vlees met de puree, de groenten en de jus.

Wijnadvies: rode wijn, Kaapse vreugd, Droe Rooi, Zuid-Afrika

Gehaktballen 5

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 sneetjes oud witbrood
5 eetlepels melk
1 kleine ui
500 g rundergehakt
1 ei (M)
zout en (versgemalen) peper
nootmuskaat
4 eetlepels paneermeel
50 g boter of margarine
1 dl tomatensap

Bereiding

Korstjes van brood snijden.
Sneetjes in diep bord leggen en melk erover sprenkelen.
Brood ca. 5 minuten laten weken.
Ui pellen en heel fijn snipperen.
Gehakt in kom doen.
Brood uitknijpen, in stukjes snijden en aan gehakt toevoegen.
Ei erboven breken.
Ui met zout, peper en nootmuskaat naar smaak toevoegen.
Alles goed door elkaar mengen en gehakt even door kneden (voorkomt scheuren!).
Gehakt in 4 porties verdelen en met vochtige handen tot gladde ballen vormen.
Gehaktballen door paneermeel rollen.
In braadpan boter verhitten tot schuim weg trekt.
Gehaktballen op hoog vuur rondom bruin bakken, steeds voorzichtig met spatel keren.
Langs rand van pan tomatensap en 1 dl water erbij schenken.
Met deksel schuin op pan gehaktballen in ca. 25 minuten zachtjes gaar braden.
Af en toe keren.
Serveren met gekookte aardappels en bloemkool.

Tip: U kunt het witbrood eventueel vervangen door 2 eetlepels paneermeel.

Variatietip: Met tijm en mosterd: Ris de blaadjes van 1 zakje verse tijm. Maak de gehaktballen volgens het recept, voeg 1 eetlepel Zaanse mosterd toe en rol de ballen door de tijm. Voeg aan het bakvet nog 1 eetlepel mosterd en 1 dl wijn toe in plaats van water.

Variatietip: Pittige gehaktballetjes: Week 1 zakje boemboe nasi volgens gebruiksaanwijzing en meng dit met 2 theelepels sambal badjak door het gehakt. Vorm 12 kleine balletjes en braad ze ca. 10 minuten. Voeg een blikje tomaatstukjes, 1 eetlepel ketjap manis en 1 theelepel sambal badjak toe.

Gehaktballen met worcestershiresaus

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

Ingrediënten

300 g snelkook zilvervliesrijst
1 schaal rundergehakt (ca. 500 g)
1 zakje kruidenmix gehakt (36 g)
1 eetlepel worcestershiresauce (fles à 150 ml)
1 ei
50 g boter
1 blikje perzikschijfjes op siroop (225 g)
2 zakken panklare spitskool (à 300 g)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Gehakt mengen met gehaktmix, wochestershiresauce en ei.
Van gehakt 12 kleine balletjes vormen.
In braadpan boter verhitten en gehaktballen in 10 minuten gaar en bruin bakken.
Perzik laten uitlekken en siroop opvangen.
Ballen uit pan halen en warmhouden.
In achtergebleven vet spitskool en perzik 5 minuten bakken.
Ballen toevoegen en door en door verwarmen.
Met zout, peper en deel van perziksiroop op smaak brengen.
Rijst met gehaktballen en spitskool serveren.

Gehaktballetjes met citroensaus

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

Ingrediënten

500 g lamsgehakt
1 ei
2 theelepels zout
1 mespunt cayennepeper
1 theelepel gemalen komijn
1/8 l zure room
2 eetlepels paneermeel
1 fijngesneden bosje munt
5 fijngesneden takjes peterselie
1 citroen
2 eidooiers
2 dl gevogeltefond (pot)
1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel maïzena

Bereiding

Maak het gehakt aan met het ei, zout, de cayennepeper, de komijn, 1 eetlepel zure room, het paneermeel en de helft van de groene kruiden en laat het op een koele plaats 1 uur op smaak komen.
Was en rasp de citroen en pers de vrucht uit.
Klop de eidooiers los met het citroensap en de geraspte citroenschil.
Draai gehaktballetjes van circa 5 cm.
Giet de gevogeltefond met de knoflook in een platte magnetronschaal en breng aan de kook.
Leg de gehaktballetjes in de fond, dek de schaal af en laat ze ± 5 minuten garen.
Neem de balletjes dan met een schuimspaan uit het vocht en houd ze apart.
Roer 2 eetlepels hete fond door het ei-citroenmengsel en roer dat door de fond.
Roer de maïzena los met 1 eetlepel water en roer ook dit door de fond.
Laat de saus op vol vermogen circa 1 minuut binden.
Roer met een garde goed door en laat nog eens 45 seconden verder binden.
Klop er de rest van de zure room en de kruiden door en breng de saus op smaak.
Leg de balletjes terug in de saus en laat het gerecht op 350 Watt nog 2 minuten door garen.
Lekker met rijst.

Gehaktballetjes met tzatziki

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 snackkomkommer
zout
50 g pistachenoten
4 eetlepels olie
4 takjes munt
500 g rundergehakt
½ theelepel gemberpoeder
versgemalen peper
2 teentjes knoflook
2 bakjes Griekse roomyoghurt (à 150 g)

Bereiding

Komkommer schillen, in lengte doorsnijden en met theelepel zaadjes verwijderen.
Komkommer op grove rasp raspen of in kleine stukjes snijden.
Komkommer in zeef bestrooien met zout en ca. 20 minuten laten staan.
Intussen pistachenoten pellen.
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en pistachenoten kort bakken, daarna in stukjes hakken.
Munt fijnhakken.
In kom gehakt mengen met pistachenoten, helft van munt, gemberpoeder, zout en peper.
Gehakt tot ca. 30 kleine balletjes vormen.
Vocht met lepel uit komkommer drukken. Knoflook boven kom uitpersen.
Yoghurt, komkommer en rest van munt erdoor roeren.
Tzatziki op smaak brengen met zout en peper.
In koekenpan rest van olie verhitten en gehaktballetjes in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar bakken.
Balletjes warm, lauw of koud serveren met prikkers en tzatziki.

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

Geit uit de oven

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

Ingrediënten

Bereiding

Doe een hele geitenbout of -schouder in een grote pan of ovenschaal met deksel en voeg 1 kopje olijfolie, enkele tomaten, (verse) tijm, (verse) oregano, (verse) laurier, ½ l rode of witte wijn en naar smaak wat knoflook toe.
Zet de schaal in een op 150°C voorverwarmde oven en laat het vlees 3 uur sudderen.
Keer het vlees af en toe, zodat de bovenkant niet uitdroogt.
Bak het daarna nog een half uurtje zonder deksel, zodat het vocht verdampt en zich een soort 'glace' vormt.
Serveer met aubergines of een andere mediterrane groente en rijst of couscous.

Geitenkaas verpakt in druivenbladeren

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
1 kleine fijngesneden rode peper
2 eetlepels fijngesneden basilicum
1 theelepel fijngesneden tijm
1 geperst teentje knoflook
zout
peper
4 grote of 8 kleine druivenbladeren (vers of uit blik)
4 ronde plakken geitenkaas

Bereiding

Vermeng 3 eetlepels olie, de rode peper, de basilicum, de tijm, de knoflook, zout en peper.
Kook de verse druivenbladeren ± 4 minuten in ruim kokend water met zout en spoel ze direct met koud water af.
Druivenbladeren uit blik hoeft u alleen met koud water af te spoelen.
Leg elke plak kaas op 1 groot blad of op 2 kleinere bladeren die elkaar iets overlappen.
Verdeel het kruidenmengsel over de plakken kaas, vouw de druivenbladeren om de kaas en zet ze met houten cocktailprikkers vast.
Bestrijk de pakketjes aan de buitenkant met 1 eetlepel olie en rooster ze aan beide kanten 3-4 minuten.
Serveer er dikke plakken geroosterd boerenbrood bij die met een teentje knoflook zijn ingewreven.

Geitenkaastruffels

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

Ingrediënten

100 g pistachenoten
1 citroen
1 takje rozemarijn
250 g zachte geitenkaas
1 teen knoflook
1 à 2 eetlepels walnotenolie
zout
versgemalen peper

Bereiding

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

Gelakte varkensrollade gevuld met pruimen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

ca. 800 g varkensfricandeau (of -filet)
zout
peper
1 kleine appel
10 gewelde pruimen zonder pit (zakje à 250 g)
1 eetlepel citroensap
40 g boter of margarine
1½ droge witte wijn
1 dl vleesfond (pot à 380 ml)
1 dl slagroom
1 eetlepel pruimenconfiture (pot Bonne Maman)
½ eetlepel appelstroop
1 eetlepel maizena

Bereiding

Vlees droogdeppen met keukenpapier.
Vlees aan brede kant met scherp mes opensnijden tot dunne (1 à 1½ cm) platte lap.
Bestrooien met zout en peper.
Appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in stukjes snijden.
In kom appel, pruimen en citroensap door elkaar scheppen.
Vlees beleggen met pruimenmengsel en oprollen tot rollade.
Met keukentouw rollade 1 keer in lengte en 3 keer in de breedte dichtbinden.
In braadpan boter verhitten en rollade rondom bruin bakken.
Vlees met deksel schuin op pan in ca. 50 minuten zachtjes gaar braden.
Rollade in ovenschaal leggen en afgedekt met aluminiumfolie ca. 10 minuten laten rusten.
Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand.
Wijn, vleesfond en slagroom door bakvet roeren en zachtjes laten koken tot een mooie jus, aanbaksels losroeren.
Jam erdoor roeren.
Rollade aan bovenzijde bestrijken met appelstroop en ca. 5 minuten onder hete grill zetten.
Intussen in kopje maïzena met 3 eetlepels water gladroeren en hiermee saus licht binden.
Op smaak brengen met zout en peper.
Touw van rollade verwijderen en rollade in 8 plakken snijden.
Iets saus erover scheppen, rest apart erbij serveren.
Serveren met rode kool en gebakken krieltjes met dille.

Gele-rijstparels

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

150 g gele rijst (pak)
1 bosuitje
1 cm gemberwortel
1 teentje knoflook
300 g half-om-halfgehakt
1 eetlepel red chilisaus (flesje)
1 eetlepel maizena
½ dl ketjap asin

Bereiding

Rijst in kom met ruim water ca. 1 uur laten weken.
Intussen bosuitje schoonmaken en fijnsnipperen.
Gember schillen en boven kom fijn raspen.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Gehakt, bosui, chilisaus en maïzena toevoegen en alles goed mengen.
Gehakt tot 15 balletjes vormen.
In stoompan ruim water aan de kook brengen.
In zeef rijst laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier.
Rijst overdoen in diep bord en gehaktballetjes erdoor rollen tot ze rondom bedekt zijn met rijstkorrels, iets aanduwen.
Balletjes met rijst in stoommandje leggen en boven kokende water in ca. 25 minuten afgedekt gaar stomen.
Ketjap in kommetje schenken.
Rijstparels op schaal leggen en serveren met ketjap.

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

Gemalen geroosterd komijnzaad

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

Ingrediënten

Bereiding

Doe 3-4 eetlepels komijnzaad in een kleine droogverhitte gietijzeren braadpan.
Zet de pan op middelhoog vuur en roer tot de zaadjes een paar tinten donkerder van kleur zijn geworden en een duidelijk geroosterde geur afgeven.
Maal ze in een schone en droge koffiemolen en bewaar ze in een goed afgesloten pot.

Gemarineerde artisjokharten 2

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

Ingrediënten

2 blikjes artisjokharten (à 400 g)
3 tenen knoflook
1 zakje verse Provençaalse-kruidenmix (20 g)
1 grote citroen
1½ dl olijfolie extra vierge
zout
peper

Bereiding

In zeef artisjokharten laten uitlekken.
Tenen knoflook pellen en kneuzen.
Boven kom kruiden van takjes rissen.
Citroen schoonboenen en halveren, 1 helft in plakjes snijden.
Andere helft boven kruiden uitknijpen.
Olijfolie, zout en peper erdoor roeren.
Artisjokharten, knoflook en plakjes citroen erdoor scheppen.
Artisjokken 1 dag marineren, af en toe omscheppen.
Artisjokharten op mooie schaal leggen en marinade erover schenken.

Gemarineerde kalkoenspiesjes met nectarinecompote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

In kom mosterd, honing, sinaasappelsap en 4 eetlepels olie tot marinade kloppen.
Kalkoenfilets in lengte halveren, in kom doen.
Helft van marinade door kalkoenfilet scheppen.
In koelkast ca. 20 minuten laten marineren.
Intussen nectarines schillen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Sjalot pellen en fijnsnipperen.
In koekenpan rest van olie verhitten en sjalot ca. 1 minuut fruiten.
Nectarineblokjes en rest van marinade toevoegen, 1 minuut al omscheppend meebakken.
Compote op smaak brengen met zout en peper.
Blaadjes van munt erboven fijn knippen.
Compote omscheppen en overdoen in schaal.
Satéstokjes in bak met koud water weken.
Kalkoenfilet uit marinade nemen, laten uitlekken.
Vlees aan stokjes rijgen en bestrooien met peper.
Kalkoenspiesjes op barbecue of grillpan in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar roosteren.
Serveren met lauwwarme nectarinecompote en witte rijst.

Gemarineerde kalkoentournedos met dille en paprika

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

Ingrediënten

voor de marinade

1 kleine ui
1 sjalot
1 tuiltje verse dille
4 peperbolletjes
1 kruidentuiltje (peterselie, tijm en laurier)
1 dl olie
½ dl witte wijn
4 kalkoentournedos van ± 200 g elk
1 groene paprika
1 gele paprika
1 rode paprika

voor de saus

1 ui
2 wortelen
boter
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels bloem
5 dl kippenbouillon
peper
zout

Bereiding

Pel de ui en de sjalot en snipper beide fijn.
Was de dille en voeg de helft bij de ui- en sjalotsnippers.
Voeg er de peperbolletjes, het kruidentuiltje, de olie en de witte wijn bij en leg de kalkoentournedos een tiental minuten in deze marinade.
Draai ze regelmatig om, zodat ze aan alle kanten goed marineren.
Was de paprika's, halveer ze en verwijder de zaden en de zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes en leg deze op de kalkoentournedos.
Maak intussen de saus.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Maak de wortelen schoon en snijd ze in stukjes.
Smelt een klontje boter en stoof er de uisnippers en de wortelstukjes even in.
Voeg er dan de tomatenpuree en de bloem aan toe en laat nog ± 2 minuten stoven.
Giet er vervolgens de kippenbouillon bij en laat ± 20 minuten zachtjes sudderen.
Giet de saus tenslotte door een zeef.
Schep de paprika's van de tournedos, spoel ze even onder lauw water en voeg ze bij de gezeefde saus.
Breng opnieuw aan de kook en kruid tenslotte met peper en zout.
Schep de kalkoentournedos uit de marinade en dep ze droog met keukenpapier.

Gemarineerde kalkoentournedos met dille en paprika

Grilleer ze even op de barbecue en plaats ze vervolgens ± 10 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C.
Serveer dit gerecht met gekookte rijst en versier met de rest van de dille en eventueel gehakte peterselie.

Gemarineerde kip op kruiden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 limoenen
2 teentjes knoflook
1 eetlepel balsamicoazijn
1 dl olijfolie extra vierge met basilicum (flesje 250 ml)
4 scharrelkipfilets (ca. 500 g)
25 g gepelde pistachenootjes (zakje à 50 g)
1 eetlepel poedersuiker
1 zakje stoneleeks (ca. 8 stuks)
1 zakje verse peterselie (30 g)
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
zout
(versgemalen) peper
½ eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

Limoenen goed schoon boenen en halveren.
Boven kom limoenen licht uitknijpen.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Azijn en olijfolie erdoor roeren.
Kipfilets in marinade leggen en ca. 15 minuten marineren, halverwege keren.
Pistachenootjes grof hakken.
Limoenen met snijvlak in poedersuiker drukken.
Ovenschaal invetten.
Stoneleeks schoonmaken en in stukjes van 1 cm snijden.
Harde steeltjes van kruiden verwijderen en kruiden grof hakken.
In ovenschaal stoneleeks en kruiden door elkaar scheppen en als bedje over bodem verdelen.
Kipfilets uit marinade nemen en naast elkaar op kruiden leggen.
Limoenen ernaast zetten.
Pistachenootjes over kipfilets strooien en marinade erover schenken.
Eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Schaal uit koelkast nemen en kipfilets op kamertemperatuur laten komen.
Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Schaal in midden van oven schuiven en kipfilets in ca. 25 minuten lichtbruin en gaar bakken.
Serveren met in de schil gebakken aardappeltjes en tomatensalade.

Gemarineerde sprotjes op toast

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 citroen
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels gedroogde roze peperkorrels
1 eetlepel Italiaanse kruiden (diepvries)
100 g gerookte sprotfilet
2 sneetjes wit casinobrood

Bereiding
Pers de citroen uit.
Klop een marinade van het citroensap, de olijfolie, de peperkorrels en de Italiaanse kruiden en leg de sprotjes minstens 2 uur in de marinade.
Rooster de sneetjes brood en halveer ze diagonaal.
Verdeel de sprotjes over 2 bordjes en leg de sneetjes toast ernaast.

Gemengde groenteschotel met cashewnoten

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

Ingrediënten

200 g sugar snaps
1 blikje maïskorrels
2 teentjes knoflook
1 stukje verse gember van 4 cm
2 theelepels olie
1 zakje roerbakgroentemix van 400 g
2 eetlepels slagroom
½ theelepel cayennepeper
125 g cashewnoten

Bereiding

Maak de sugar snaps schoon en was ze.
Laat de maïs uitlekken.
Pel de knoflook en snipper ze fijn.
Schil de gember en snipper hem fijn.
Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook en de gember 1 minuut zachtjes.
Voeg de roerbakmix, de sugar snaps en de maïs toe en bak alles al omscheppend 3 minuten.
Voeg 2 dl water toe en laat de groenten 10 minuten koken tot het water is verdampt; schep af en toe om.
Roer er de slagroom en de cayennepeper door.
Rooster Intussen de noten in een droge koekenpan.
Schep de groenten in lage schaal en strooi de cashewnoten erover.
Serveer met (noten)brood.

Gemengde salade 4

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

Ingrediënten

1-2 aubergines
7-8 grote of 15 kleine paprika's
3-4 tomaten
1 komkommer
40 g walnoten
2-3 teentjes knoflook
azijn
zonnebloemolie
zout

Bereiding

Rooster de aubergines en de paprika's in de oven of op een grillplaat, pel ze en snijd ze in kleine stukjes.
Voeg de in blokjes gesneden komkommer, de gehakte walnoten, de geplette teentjes knoflook, azijn, olie en zout toe, meng alles goed door elkaar en schik de salade op een schaal.
Leg er plakjes tomaat op, strooi er fijngeknipte peterselie over en sprenkel er nog wat olie over.

Gemengde salade 5

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

Ingrediënten

1 pakje Crabfantasy (diepvries, 200 g)
1 kleine komkommer
zout
1 winterwortel (± 250 g)
1 bosje radijs
1 eetlepel sesamzaad
1 teentje knoflook
2 eetlepels halfvette mayonaise
1 eetlepel Japanse sojasaus (Kikkoman)
4 eetlepels azijn
75 g waterkers

Bereiding

Laat de crabfantasy ontdooien.
Rasp de komkommer in ragfijne reepjes en doe die in een vergiet, bestrooi ze met zout en laat ze ± 30 minuten uitlekken.
Snijd of rasp de wortel en radijsjes in ragdunne reepjes.
Trek met 2 vorken de Crabfantasy uit elkaar.
Rooster in een droge koekepan de sesamzaadjes en stamp ze in een vijzel fijn.
Pers de knoflook erboven uit.
Roer de mayonaise, sojasaus en azijn erdoor.
Breng op smaak met zout.
Rangschik op een platte schaal de waterkers, wortel, komkommer, radijs en Crabfantasy.
Schenk er vlak voor het opdienen het sausje over.

Gepofte aardappelen 6

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

Ingrediënten

Bereiding

Leg een goed schoongeboende aardappel ± 45 minuten in de hete houtskool tot
deze gemakkelijk kan worden ingeprikt.
Blaas de as van de aardappel en serveer met zout en boter of kruidenboter.

Variatietip: prik een schoongeboende aardappel enkele keren met de punt van een mes in.
Bestrooi de aardappel met zout en karwijzaad en rol deze in met olie ingevet aluminiumfolie.
Leg het pakketje ± 45 minuten tussen het gloeiende houtskool.
Serveer met zout en boter, zure room of kruidenboter.

Nog sneller: uit de magnetron
Voor een snellere bereiding is de magnetron heel makkelijk. Prik de schoongeboende aardappel met een vork in. Leg de aardappel op een schone theedoek ± 6 minuten op 700 Watt in de magnetron. Laat deze daarna nog 10 minuten tussen het houtskool garen.

Info: Extra lekker smaken aardappelen die op de barbecue zijn gepoft. En ze zijn zo makkelijk om te maken.

Gepofte aardappelen met bacon en zure room

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

Ingrediënten

3 eetlepels zure room
2 eetlepels fijngesnipperde bieslook
4 stevige, grote aardappelen
3 eetlepels olie
zout
peper
3 plakjes bacon, uitgebakken en fijngesnipperd

Bereiding

Meng de zure room met de bieslook.
Borstel de aardappelen onder stromend water goed schoon en droog ze af met keukenpapier.
Prik elke aardappel 3 keer met een vork in.
Besmeer ze met een kwastje met wat olie en strooi er zout en peper over.
Leg elke aardappel op een apart, dubbelgevouwen stukje aluminiumfolie en wikkel de pakketjes goed dicht.
Leg ze dan ongeveer 1 uur in de hete as van de houtskool, waarbij u ze nu en dan omdraait.
Neem de pakketjes, als de aardappelen door en door gaar zijn (de vork moet er moeiteloos in kunnen prikken), uit de as en maak ze open.
Maak met een mes een kruisgewijze inkeping in de aardappelen, druk deze met de vingers ietsje open en vul ze met het bieslook-zureroommengsel.
Bestrooi met de gesnipperde bacon en serveer meteen.

Gepofte aardappelen met chili-eieren

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 gepofte aardappel (200 g)
2 eetlepels zure room
1 theelepel boter
2 eetlepels fijngehakte ui
2 eetlepels fijngehakte groene paprika
1 eetlepel fijngehakte chilipeper of 1 ontpitte en kleingesneden
Spaanse peper
1 middelgrote ontvelde en ontpitte tomaat
2 eieren
15 g geraspte belegen kaas

Bereiding
Snijd de aardappel in de lengte doormidden en schep het aardappelkruim voorzichtig uit de schillen.
Bewaar de schillen voor later.
Prak het kruim met 1 eetlepel zure room.
Smelt de boter in een koekenpan met anti-aanbaklaag en fruit de ui, de paprika en de chilipeper 2-3 minuten, tot ze net zacht zijn.
Roer regelmatig in de pan.
Voeg de tomaat aan het uimengsel toe en fruit deze al roerend 2-3 minuten mee.
Prak de helft van de gefruite groenten door het aardappelkruim en verdeel het mengsel over de schillen.
Leg de gevulde aardappelschillen in de schaal en druk, met de bolle kant van een eetlepel, een kuiltje in het midden van elke aardappel.
Breek 1 ei in een schaaltje, laat het in één van de kuiltjes glijden en doe hetzelfde met het tweede ei.
Prik het vlies van de eidooiers enkele malen met een houten cocktailprikker in, maar let op dat ze niet helemaal stuk gaan.
Zet de schaal, afgedekt, 3 minuten op ± 350 Watt in de magnetron, tot het wit van de eieren niet meer doorschijnend is.
Bestrooi elk ei met de helft van de kaas, dek de schaal weer af en zet deze 1 minuut terug in de magnetron op ± 350 Watt, tot de kaas is gesmolten.
Schep op elke aardappel de helft van de rest van het groentemengsel en van de zure room.

Tip: Een aardappel poffen kan ook in de magnetron.
Spoel de aardappel af en prik met een cocktailprikker rondom enkele gaatjes in de aardappel, om te voorkomen dat deze door stoomvorming openbarst.
Leg de ingeprikte aardappel op het rooster, op keuken papier of op een bordje en zet hem 7-9 minuten op ± 650 Watt in de magnetron.
Keer de aardappel halverwege de magnetrontijd om.
Laat de aardappel goed afgedekt of verpakt in aluminiumfolie nagaren.

Gerookte lamsscarpaccio

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

Ingrediënten

400 g gerookt lamsvlees
1 borrelglas Highland Speyside maltwhisky (bijv. Strathisla)
1 eetlepel heidehoning
12 duindoornbesjes of 4 groene olijven
zout
peper
1 kleine ui
(Texelse) schapenkaas
olijfolie
azijn

Bereiding

Vries het vlees licht aan, snijd het in flinterdunne plakjes en verdeel die over 4 borden.
Verwarm de whisky met de honing in een steelpan, voeg de duindoornbesjes toe en verwarm ze 3 minuten mee.
(Als u geen duindoornbesjes kunt krijgen, kunt u als alternatief kleingesneden groene olijven gebruiken).
Strooi wat zout en peper over het vlees.
Snipper de ui en snijd de kaas in kleine blokjes.
Strooi de ui, de kaas en de duindoornbesjes (of olijven) over het vlees en garneer met een takje basilicum.
Serveer er de olijfolie en azijn apart bij.

Geroosterde aardappels met koriandersalsa

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 23 middelgrote Roseval aardappels (zak à 1½ kg)
zout
1 theelepel Indiase currypasta (Patak's)
2 eetlepels olie
1 kleine rode ui
1 zakje verse koriander (15 g)
1 theelepel citroensap
mespunt sambal badjak personen

Bereiding

Aardappels onder stromend water schoonboenen en in lengte halveren.
In pan met ruim water en zout aardappels in ca. 12 minuten bijna gaar koken.
In kopje currypasta en olie door elkaar roeren.
Ui pellen en heel fijnhakken.
Koriander heel fijnhakken.
In schaaltje ui, koriander, citroensap, sambal en zout naar smaak door elkaar scheppen.
Grillpan voorverwarmen tot gloeiend heet.
Aardappels afgieten en even laten uitdampen.
Snijvlakken bestrijken met curryolie en aardappels met snijvlak op grillpan leggen.
Aardappels in ca. 5 minuten mooi bruin roosteren, halverwege keren.
Op twee borden leggen en koriandersalsa erop en ernaast scheppen.
Serveren met kip uit de oven.

Geroosterde aubergines en paprika's

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

Ingrediënten

4 aubergines
4 paprika's

voor het sausje

1 ½ dl olijfolie
zout
peper
3 eetlepels fijngehakte peterselie
2 fijngehakte teentjes knoflook

Bereiding

Steek de barbecue aan of verwarm de oven voor op 240°C.
Prik de aubergines regelmatig met een vork in.
Rooster de aubergines en de paprika's op het rooster in ± 30 minuten onder regelmatig keren tot het vel zwart is geblakerd.
Verwijder van de aubergines het vel en van de paprika's het vel, de stelen en de zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlees in repen en leg die op een schaal.
Klop een sausje van de olie, zout, peper, peterselie en knoflook en schenk dat over de groente.

Geroosterde eieren

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

Ingrediënten

Bereiding

Eieren die in de as van de barbecue zijn geroosterd, hebben een heel aparte smaak.
Probeert u het maar eens.
Prik de eieren met een eierprikker 1 maal en leg ze ± een half uur in de warme as van het smeulende barbecuevuurtje.
U heeft na deze tijd een hard eitje, dat smakelijk is met gewoon wat zout of dat ook kan dienen als vulling voor de aardappelen in folie, die eveneens in de as zijn geroosterd.

Geroosterde groentesalade

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

Ingrediënten

Bereiding

Laat 1 blik artisjokharten (185 g, Royal Mail) uitlekken en halveer ze.
Snijd 1 aubergine in plakken van ± ½ cm dik.
Snijd 2 rode paprika's in grote stukken.
Maak 250 g grotchampignons schoon.
Roer een marinade van 1 dl olijfolie, 2 eetlepels balsamicoazijn (fles á 250 ml, (Carbonell), zout en peper en mrineer de groenten ± 10 minuten.
Bewaar de marinade.
Rooster de groenten in ± 10 minuten op de barbecue gaar.
De salade is lauwwarm of koud erg lekker; gebruik de achtergehouden marinade als dressing.

Geroosterde paprika's

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

Ingrediënten

3 grote paprika's
1 dl olijfolie

Bereiding

Was de paprika's en droog ze met keukenpapier.
Leg ze op het rooster en keer ze regelmatig.
Na 5-6 minuten roosteren moeten de paprika's zwart zijn, maar nog stevig aanvoelen.
Neem ze van het vuur en leg ze in een papieren of plastic zak.
Vouw de zak losjes dicht en laat de paprika's ongeveer 5 minuten stomen.
Haal ze uit de zak, snijd ze doormidden en ontdoe ze van zaad en zaadlijsten.
Verwijder met de stompe kant van een mes de gekoolde huid, snijd de paprika's in smalle repen, leg ze in een serveerschaal en bedruppel ze met de olijfolie.

Geroosterde paprika's in pittige tomatensaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rooster samen 500 g rode, gele en groene paprika's ± 25 minuten in de oven tot het vel donkere blazen vertoont.
Verpak ze in een plastic zak en laat ze 10 minuten fusten.
Trek de velletjes eraf, snijd de paprika's een klein stukje in en verwijder de zaadlijsten.
Verwijder de zaadjes uit 1 groen pepertje.
Ontvel 2 vleestomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Verhit 1 eetlepel olie en bak het hele pepertje met 1 geperst teentje knoflook al omscheppend 5 minuten.
Voeg de tomaten toe en bak ze op hoog vuur 2 minuten mee.
Voeg 2 eetlepels tomatenpuree, ½ dl heet water en naar smaak peper en zout toe en laat alles 7 minuten zachtjes pruttelen.
Leg de paprika's in de saus en laat afkoelen.
Bestrooi ze vlak voor het serveren met 2 eetlepels fijngesneden peterselie.

Geroosterde pastinaak met roergebakken Chinese paksoi en kokos-gemberpasta

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

Ingrediënten

voor de groenten

500 g pastinaken
zout
peper
3 eetlepels olie
400 g kleine Chinese paksoi in grove repen (toko)
1 in ragfijne reepjes gesneden rode peper zonder zaadjes
6 lente-uitjes in ringen
2 eetlepels oestersaus of sojasaus

voor de kokos-gemberpasta

50 g santen (blok kokoscrème)
1 fijngesneden teentje knoflook
4 cm geschilde, fijngesneden verse gemberwortel
1-2 fijngesneden groene pepers zonder zaadjes
het sap en de geraspte schil van ½ limoen
zout
peper
een ondiepe braadslede

Bereiding

Rasp voor de kokos-gemberpasta de santen en pureer die met 2 eetlepels heet water, de knoflook, de gemberwortel, de groene pepers, het limoensap en de limoenrasp tot een pasta en breng die met zout en peper op smaak.
Kook de pastinaken in water met zout in 5 minuten halfgaar.
Schep ze uit de pan en laat ze iets afkoelen.
Schil ze en snijd ze in langwerpige repen.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Schenk 1½ eetlepel olie in een braadslede en verwarm die 5 minuten in het midden van de oven.
Meng de pastinaakreepjes met de kokos-gemberpasta en schep ze in de braadslede door de hete olie.
Bak de pastinaak in het midden van de oven in 30 minuten bruin en knapperig; schep tussentijds 2-3 keer om.
Verhit 5 minuten voor het serveren 1½ eetlepel olie in een wok en roerbak de paksoi, de rode peper en de lente-ui hierin op hoog vuur 2-3 minuten.
Voeg de oestersaus en 2 eetlepels water toe, dek de wok af en laat de groente 1 minuut stoven.
Serveer de pastinaak met de paksoi.

Geroosterde pompoen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 kg pompoen
4 eetlepels roerbakolie
1 theelepel zeezoutkorrels
versgemalen vierseizoenenpeper (flacon)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Pompoen in stukken snijden, schillen en pitten en draden verwijderen.
Pompoen in niet te kleine blokken snijden.
In kom pompoen omscheppen met olie, zout en peper.
Pompoen uitspreiden in braadslede en in ca. 45 minuten gaar en mooi lichtbruin roosteren.
Af en toe voorzichtig omscheppen.
Uit oven bedruppelen met wat olie en royaal peper erboven malen.

Geroosterde uien met rozemarijn

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd de rode uien in plakken van 2 cm, steek er takjes rozemarijn tussen en rooster ze ± 4 minuten aan elke kant.
Bestrooi met grof zeezout.
Op dezelfde manier kunt u tomaten, lente-uitjes en plakken courgette of aubergine roosteren.
Marineer de groenten voor het roosteren in gekruide olijfolie (olie met gedroogde kruiden, zout en peper).

Gesmolten kaas

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

Ingrediënten

Bereiding

Haal halve mini-geitenkaasjes door paneermeel en sesamzaad, leg op elk een roggebroodrondje en warm ze ½ minuut op 800 Watt.
Serveer de kaasjes op een bedje van rode sla met een dressing van 4 eetlepels notenolie, 1 theelepel mosterd, 1 eetlepel frambozenazijn en 1 eetlepel roze pepertjes.

Gesmoorde gemberworteltjes met geroosterde hazelnoot

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 bosje bospeentjes
½ zakje hazelnoten (à 65 g)
25 g roomboter
3 eetlepels gembersiroop

Bereiding

Groen tot op klein stukje van worteltjes verwijderen.
Worteltjes wassen en met dunschiller schillen.
Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan in ca. 5 minuten goudbruin roosteren.
Hazelnoten laten afkoelen.
In wijde (koeken)pan boter smelten.
Worteltjes toevoegen en afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaar smoren.
Gembersiroop toevoegen en pan zachtjes heen en weer bewegen zodat siroop goed wordt verdeeld.
Worteltjes overdoen in schaal en bestrooien met geroosterde hazelnoten.

Gesmoorde knolselderij met citroenpartjes en amandelen

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 knolselderij in dikke plakken, schil ze, spoel ze onder koud water af, dep ze droog en snijd ze in blokjes.
Boen 1 citroen schoon en snijd hem in partjes.
Verhit 4 eetlepels olijfolie en bak de knolselderij al omscheppend 5 minuten.
Voeg de citroenpartjes, 50 g blanke amandelen en 1 theelepel komijnzaad toe en bak ze omscheppend 3 minuten mee.
Voeg 1 dl water en aar smaak peper en zout toe en stoof de knolselderij in 15 minuten helemaal gaar.
Serveer direct.

Gestoofd klein hoefblad met wortelen

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

Ingrediënten

2 stelen klein hoefblad of bleekselderij
6 dl dashi of kippenbouillon
1 eetlepel suiker
2 eetlepels mirin of zoete sherry
2 eetlepels sojasaus
1 wortel in dunne repen
bonitoschilvers als garnering

Bereiding

Kook de hoefblad- of selderijstengels 4 minuten in hun geheel in 4 kopjes water met zout.
Spoel de stengels onder koud water, schil ze, laat ze uitlekken en snijd ze vervlgens in 5 cm lange stukken.
Vermeng de dashi, de suiker, de mirin en de sojasaus in een sauspan en breng het geheel aan de kook.
Voeg de stukken selderij of klein hoefblad toe en laat de de selderij 5 minuten en het hoefblad 10 minuten nasudderen.
Doe de wortelrepen er de laatste 2 minuten bij.
Schep de groenten uit de pan en schik ze op borden.
Laat de groenten en het kookvocht afkoelen.
Giet wat van dit vocht over de groenten en garneer met bonitoschilfers.
Serveer dit gerecht koud.

Gestoofde bot

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

Ingrediënten

1½ dl saké of droge sherry
4½ dl dashi of kippenbouillon
1½ dl mirin of zoete sherry
1½ dl sojasaus
4 kleine bot of tong
125 g 2 minuten geblancheerde peultjes
1 stuk konnyaku
citroenschijfjes als garnering

Bereiding

Verwarm de saké zachtjes in een sauspan.
Steek de drank aan en laat flamberen tot de vlammen vanzelf doven.
Houd een deksel bij de hand voor het geval dat de vlammen te hoog opschieten.
Voeg de dashi, mirin en sojasaus toe.
Maak de vis schoon, maar laat de koppen en staarten zitten.
Kerf de witte kant van de vis met een scherp mes in en doe de vis met de ingekerfde kant naar beneden in een grote ondiepe braadpan.
Giet de bouillon erover en kook de vis 15-20 minuten zachtjes.
Haal de vis uit de pan en leg hem met de ingekerfde kant naar boven op een bord; houd hem warm.
Snijd het stuk konnyaku in rechthoekige stukken van 6 mm dik.
Maak een snee in het midden en trek het eind van de plak erdoorheen, terwijl u hem draait.
Leg de vis weer in het kookvocht en laat hem nog 5 minuten zachtjes doorkoken.
Verdeel de vis over 4 borden, schik de geblancheerde peulen en de konnyaku tegen de vis en lepel er wat van het kookvocht erover.

Gestoofde groenten 2

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

Ingrediënten

1 kg gemengde groenten, bestaande uit shi-take paddestoelen,
koolrabi, geschrapte wortels, konnyaku in ½ cm dikke plakken,
courgettes, schoongemaakte peultjes en bosuitjes

voor de bouillon

5 dl dashi of kippenbouillon
2 eetlepels saké of droge sherry
suiker naar smaak
4 eetlepels sojasaus
3 eetlepels mirin of zoete sherry

Bereiding

Week de shii-takes 30 minuten en verwijder de stelen.
Schil de koolrabi en snijd hem in dikke cilindervormige stukken.
Snijd de courgettes diagonaal in ½ cm dikke plakken.
Snijd de bosuitjes diagonaal in 2½ cm grote stukken.
Kerf de hoeden van de paddestoelen eventueel in.
Snijd de koolrabi met een scherp mes in dikke 8-hoekige vormen.
Kerf in de lengte van de wortel richels, zodat er, als u ze in plakjes snijdt, bloemvormen ontstaan.
Maak een snee in de lengte van de konnyakuplakjes en trek het ene eind erdoorheen.
Breng de dashi en de saké aan de kook, voeg de knnyaku en de koolrabi toe en blancheer de groenten 1 minuut.
Haal ze uit de pan en zet ze apart.
Blancheer vervolgens de peulen en courgettes 30 seconden.
Doe de konnyaku en de koolrabi weer in de pan met de paddestoelen en de wortelen.
Voeg de suiker en de sojasaus toe en breng het gehell aan de kook.
Laat het 5 minuten sudderen en voeg de laatste 2 minuten de bosui toe.
Schep alle groenten er met een schuimspaan uit en schik ze op borden.
Laat de saus snel inkoken.
Voeg de mirin toe en kook nog 30 seconden.
Laat de saus wat afkoelen en giet haar over de groenten.

Gestoomde broodjes met pittige vulling

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

Ingrediënten

250 g bloem
3 ½ theelepel bakpoeder
3 eetlepels suiker
2 eetlepels olie
½ dl water
½ theelepel azijn
400 g rundergehakt
50 g boter
4 gedroogde abrikozen
1 klein uitje
1 teentje knoflook
4 eetlepels ketjap
2 eetlepels gembernat
1 fijngehakt gemberbolletje
peper
zout
eventueel kruiden naar smaak

Bereiding

Kneed een soepel deeg van de bloem, het bakpoeder, de suiker, de olie, de azijn en het water en laat het deeg ± een half uur rusten.
Bak intussen het gehakt in de boter rul.
Wel de abrikozen in ruim kokend water.
Pel en snipper de ui en fruit hem met het gehakt mee.
Pers de knoflook erboven uit en strooi er peper en zout over.
Snijd de abrikozen fijn en doe ze samen met de gember in de pan.
Blus af met het gembernat en de ketjap en voeg naar smaak kruiden toe.
Laat de vulling afkoelen.
Verdeel het deeg in achten en draai er balletjes van.
Druk de balletjes plat en schep 1/8 deel van de vulling op deze flapjes.
Vouw het deeg weer om de vulling heen en vorm er weer balletjes van.
Kwast het deeg royaal met olie in en stoom ze in een stoompan in 20-25 minuten gaar.

Gestoomde krab-kipgehakt-balletjes

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 cm verse gember
1 teentje knoflook
200 g kipfilet
2 eetlepels maizena
½ ei (middel groot)
1½ eetlepel vissaus (pot à 200 ml)
2 takjes koriander
1 blikje surimi flake style (170 g)
chilipeper uit de molen

Bereiding

Gember schillen.
Knoflook pellen.
Kipfilet in reepjes snijden, met gember en knoflook in keukenmachine fijnmalen.
Maïzena, ei en vissaus erdoor mengen.
Koriander erboven fijnknippen.
Surimi laten uitlekken, in reepjes snijden en door kipmengsel mengen.
Op smaak brengen met chilipeper.
Met vochtige handen van kipmengsel ca. 20 balletjes vormen.
In pan laagje water aan de kook brengen.
Stoommandje boven kokend water hangen.
Kipballetjes voorzichtig erin leggen en in ca. 8 minuten gaar stomen.
Balletjes warm of koud serveren met chilisaus (fles).

Gestoomde visbroodjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

½ pak witbroodmix (à 500 g)
1 theelepel suiker
3 eetlepels olie
4 sjalotjes
1 teentje knoflook
1 cm gemberwortel
½ limoen
300 g kabeljauwfilet
1½ theelepel gemalen komijn (djinten)
2 eetlepels ketjap manis

Bereiding

In kom broodmix met suiker, 1 eetlepel olie en 1½ dl handwarm water volgens gebruiksaanwijzing tot deeg kneden en ca. 10 minuten laten rijzen.
Sjalotjes en knoflook pellen en fijnhakken.
Gemberwortel schillen en fijnhakken.
Limoen uitpersen.
Kabeljauw in blokjes snijden.
In wok rest van olie verhitten en sjalot, knoflook, gember en komijn ca. 3 minuten zachtjes fruiten.
Kabeljauw, sap en ketjap erdoor scheppen en ca. 3 minuten zachtjes meebakken.
Laten afkoelen.
Van gerezen deeg 16 balletjes vormen en elk balletje uitrollen tot rond lapje deeg.
½ Eetlepel visvulling op midden van deeg scheppen, deegrand vochtig maken en om vulling heen vouwen tot bal.
Op zelfde wijze nog 15 visbroodjes maken en met sluiting naar beneden op bakpapier leggen, met licht vochtige theedoek afdekken en ca. 30 minuten laten rijzen.
In stoompan ruim water aan de kook brengen.
Helft van visbroodjes op bakpapier in stoommandje leggen en afgedekt in ca. 15 minuten gaar stomen.
Op zelfde wijze rest gaar stomen.

Gevuld barbecuebrood

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng voor de dragonboter 150 g gezouten roomboter met wat citroenrasp en citroensap, 4 eetlepels geknipte dragon, eetlepel geknipte peterselie en theelepel paprikapoeder.
Vermeng voor de olijfboter 150 g gezouten roomboter met 1 teentje knoflook uit de pers, 1 heel fijngehakt sjalotje, 50 g fijngehakte zwarte olijven en 1 theelepel versgemalen peper.
Snijd een prebake ciabatta-brood schuin tot bijna door in 1 ½ cm brede repen, bestrijk de snijvlakken met olijfboter, vul het brood met plakjes vleestomaat en courgette en bestrooi met geraspte kaas.
Snijd een pre-bake stokbrood open, bestrijk het met dragonboter en beleg het met dungesneden gerookte kipfilet en repen gemarineerde paprika (Peleponese).
Bak de broden 15 minuten op het rooster hoog boven de kooltjes; leg er, bij kans op verbranden, aluminiumfolie onder.

Gevuld brood met gegrilde maïskolven

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

Ingrediënten
2 stokbroden

voor de ham-kaasvulling

100 g zachte boter
½ theelepel zout
200 g kaas in plakken
100 g gesneden gekookte ham
3 eetlepels mosterd

voor de spek-knoflookcrème

1 plak bacon van 200 g
200 g verse kruidenkaas met knoflook
2 eetlepels groene peperkorrels
2 teentjes knoflook

voor de maïskolven

6 verse maïskolven in blad
100 g zachte boter
80 g geraspte kaas

voor de barbecuesaus

1 klein flesje tomatenketchup
1 theelepel suiker
1 theelepel mosterd
6 eetlepels olijfolie
het sap van ½ citroen
1 theelepel groene peperkorrels
zout
peper

Bereiding
Snijd het stokbrood in, alsof het in stukken gesneden wordt.
Zout voor de eerste vulling de boter en besmeer de ingesneden kanten hiermee.
Steek in iedere insnede een plakje kaas en een plakje ham en strijk de mosterd hierover uit.
Snijd voor de tweede vulling de bacon in blokjes en roer die samen met de peperkorrels en de gehakte knoflook door de kruidenkaas.
Bestrijk de ingesneden kanten hiermee.
Leg de stokbroden, gewikkeld in aluminiumfolie, 20 minuten op de barbecue.
Maak de bladeren van de maïskolven voorzichtig los, verwijder de 'haren', smeer de maïs met boter in en bestrooi met de geraspte kaas.

Gevuld brood met gegrilde maïskolven

Vouw de bladeren dan weer om de maïskolven.
Wikkel de kolven in aluminiumfolie en rooster ze 15-20 minuten op de barbecue.
Keer ze van tijd tot tijd.
Breng voor de barbecuesaus de tomatenketchup op smaak met de suiker, de mosterd, de olijfolie, het citroensap, de groene peper, zout en peper.
Serveer de gevulde stokbroden met de maïskolven en de barbecuesaus.

Gevuld oerbrood met frisse salade

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

Ingrediënten

voor 2 personen

Bereiding

Snijd van 1 ongesneden oerbrood de kap af en hol het brood uit.
Zorg ervoor dat de rand ± 2 cm dik blijft.
Roer een saus van 4 eetlepels mayonaise, 1 eetlepel citroensap en 1 uitgeperst teentje knoflook en bestrijk de binnenkant van het brood met deze saus.
Laat 1 blikje mandarijnen (312 g, DelMonte) uitlekken.
Hak 50 g walnoten grof.
Snijd 200 g Jambon d'Ardenne (vleeswaren) in reepjes.
Vul het brood afwisselend met een laag Frisée slamelange, sellerysalade (bakje 200 g, Johma), mandarijntjes, ham en noten.
Snijd de kap in repen en leg die op het brood.

Gevuld stokbrood

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

Ingrediënten

1 sinaasappel
½ prei
1 advocado
1 eetlepel citroenazijn
1 bakje Zacht & Luchtig (200 g, Mon Chou)
1 stokbrood
zout
peper

Bereiding

Pel de sinaasappel dik, snijd de partjes tussen de vliezen uit en halveer de partjes.
Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
Schil de advocado, halveer hem, verwijder de pit, snijd het vruchtvlees in heel kleine blokjes en besprenkel die met citroensap.
Roer de Zacht & Luchtig in een kom los, schep er de sinaasappel, de prei en de advocado door en breng op smaak met zout en peper.
Snijd het stokbrood in de lengte open, maar niet door, hol het van binnen iets uit en vul het met het advocado-kaasmengsel.
Snijd het stokbrood in dikke, schuine plakken.

Gevuld Turks brood

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160°C.
Snijd een groot Turks brood overlangs doormidden en warm het ± 10 minuten in de oven.
Laat het 1 minuut afkoelen en besmeer de onderste broodhelft dan met kruidenboter.
Leg er 150 g salami in plakken op en verdeel er 3 vleestomaten in plakken over.
Bestrijk deze dun met pesto en dek af met 150 g pittig belegen kaas.
Bestrooi met samen 3 eetlepels fijngesneden peterselie en bieslook, druppel er wat olijfolie over en dek af met de bovenste broodhelft.
Knoop keukentouw of raffia om het brood en snijd het in punten.

Gevulde 'broodjesbloem'

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

Ingrediënten

1 pak mix voor volkorenbrood
25 g boter
1 eetlepel Italiaanse kruiden
150 g plakjes rauwe ham
75 g geraspte jonge kaas
4 eetlepels rode pesto (potje)
versgemalen peper

Bereiding

Kneed van de broodmix met 3½ dl handwarm water, de boter en de Italiaanse kruiden volgens de aanwijzingen op de verpakking een deeg.
Laat het deeg ± 10 minuten rijzen.
Snijd de ham in reepjes, meng die met de kaas en de pesto en breng op smaak met peper.
Kneed het deeg nogmaals, verdeel het in 8 gelijke stukken en rol die met de deegroller uit tot lapjes van ± 8 cm doorsnede.
Schep 1/8 deel van het hammengsel op het midden van het deeg en maak de randen met wat water vochtig.
Vouw de randen naar elkaar toe en vorm het deeg tot een balletje.
Leg 1 balletje met de naad naar onderen op een stuk bakpapier.
Vorm van de overige stukjes deeg nog 7 gevulde balletjes en druk ze rondom het gevulde broodballetje op het bakpapier, zodat een 'bloem' ontstaat.
Verwarm de oven voor op 220 °C.
Laat de broodbloem afgedekt op een warme plaats nog ± 15 minuten rijzen.
Bak de broodbloem in de oven in 25-30 minuten goudbruin.

Gevulde aardappelen in hun jasje

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

Ingrediënten

4 grote aardappelen
100 g roomkaas

Bereiding

Wrijf de aardappelen schoon en kook ze ± 20 minuten in licht gezouten water.
Doorboor de afgekoelde aardappels in de lengte Met een appelboor en vul ze op met de roomkaas.
Verpak de aardappelen in aluminiumfolie en laat ze op een hoekje van de barbecue heet worden.

Tip: Vul het aardappelgangetje met behulp van een spuitzak.

Gevulde aubergines met kaas

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

Ingrediënten

2 lange aubergines
zout
olie
250 g roomkaas of Mozzarella
4 eieren
3 eetlepels peterselie
gedroogd broodkruim

Bereiding

Snijd de aubergines in de lengte in schijven en snijd elke schijf in drieën.
Besprenkel ze met zout en leg ze 30 minuten in een vergiet.
Spoel ze onder de kraan af en droog ze met keukenpapier.
Bak ze in de olie tot ze zacht en goudbruin zijn.
Haal ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Plet de kaas met een vork en voeg 2 geklopte eieren en de peterselie toe.
Meng alles goed.
Leg een beetje van dit mengsel op een schijf aubergine en leg er een andere schijf op, om een 'sandwich' te maken.
Ga zo verder.
Klop de resterende eieren, haal de auberginesandwiches erdoor, bedek ze met broodkruim en bak ze in de olie goudbruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze heet.

Gevulde avocado's 2

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

Ingrediënten

1 rode ui
2 eetlepels olie
het sap van 2 citroenen
1 theelepel basilicum
100 g kleine champignons
100 g Hollandse garnalen
2 avocado's
4 cocktailtomaten

Bereiding

Snipper de ui heel fijn en schep hem met de olie, het citroensap en de basilicum om.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Schep ze met de garnalen door het sausje en zet het koel weg.
Snijd de avocado's doormidden, haal de pit eruit en schep het vruchtvlees uit de helften.
Schep het vruchtvlees met citroensap om en wrijf ook de lege schillen met citroensap in.
Pureer het avocadovruchtvlees en breng het met zout en peper op smaak.
Snijd de tomaatjes in vieren.
Laat de salade uitlekken en schep de tomaatjes erbij.
Vul de avocadoschillen met het avocadovruchtvlees en de salade.

Gevulde avocado's 3

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

Ingrediënten

2 rijpe avocado's
1 blik mandarijnen
100 g kipfilet
1 citroen
2 eetlepels mayonaise
3 eetlepels yoghurt
2 eetlepels tomatenketchup
peper
zout
paprikapoeder
koffieroom

Bereiding

Snijd de avocado's doormidden en lepel het vruchtvlees eruit.
Doe de stukjes vruchtvlees in een kom en besprenkel ze met citroensap. Voeg de mandarijnen bij het vruchtvlees en zet dit in de koelkast (bewaar wat mandarijnen voor de garnering).
Bak in een koekepan met een beetje boter de kipfilet in 10 minuten gaar.
Maak intussen een saus van de mayonaise, yoghurt, tomatenketchup en voeg naar smaak peper, zout, paprikapoeder en wat citroensap toe.
Snijd de kipfilet in kleine blokjes en laat deze afkoelen.
Vermeng het, zodra dit is afgekoeld met het vruchtvlees en de mandarijnen.
Leg de uitgeholde avocado's op een bord en vul deze met dit mengsel.
Giet wat van de saus over de vier gevulde avocado's en garneer het geheel af met een blaadje sla en wat mandarijnen.
Zet het geheel in de koelkast voordat u het gaat serveren.

Variatietip: In plaats van kipfilet kunt u ook garnalen gebruiken.

Gevulde courgettes 7

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 courgettes á ± 200 g
1 ui
1-2 eetlepels basilicumsaus (pesto)
2 eieren
1/8 l crème fraîche
50 g geraspte extra belegen kaas

Bereiding
Halveer de courgettes in de lengte, schep het vruchtvlees er met een lepeltje uit en verwarm de uitgeholde courgettes, afgedekt 2-3 minuten op 600 Watt.
Snijd het vruchtvlees klein.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Verwarm de boter in een ovenvaste schaal, onafgedekt, 1 minuut op 600 Watt.
Schep de ui en de basilicumsaus erdoor en verwarm ze, onafgedekt, 1 minuut op 600 Watt.
Doe er vervolgens het vruchtvlees bij en verwarm alles, afgedekt, 2-3 minuten op 600 Watt.
Pureer het mengsel in een foodprocessor.
Splits de eieren, voeg tijdens het draaien van de foodprocessor de dooiers, de crème fraîche en de geraspte kaas aan de courgettepuree toe en breng de puree op smaak met zout en peper.
Klop de eiwitten stijf en schep ze door de puree.
Vul de courgettehelften met de puree en verwarm de courgettes, afgedekt, 4-5 minuten op 450 Watt.

Gevulde doperwtentaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

200 g bloem
zout
125 g koude boter of margarine
1 pak doperwten (diepvries) (300 g)
2 bakjes roze garnalen (125 g)
1 schaaltje Schotse zalmfilet (à ca. 230 g)
1/3 zakje verse Italiaanse kruidenmix
2 pakjes roomkaas met peper (à 80 g)
3 eieren
1 bekertje slagroom (125 ml)
peper
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Boven kom bloem en zout zeven.
Koude boter toevoegen en met twee messen in kleine stukjes door bloem snijden.
½ dl water toevoegen en alles met koude hand tot samenhangende deegbal kneden.
Deegbal afgedekt ca. 30 minuten in koelkast laten rusten.
Doperwten laten ontdooien.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Garnalen wassen en laten uitlekken.
Zalm in flinke stukken snijden.
Kruiden fijnknippen.
Vorm invetten.
Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem.
Deeg uitrollen tot ronde lap ca. 3 cm groter dan vorm.
Vorm hiermee bekleden en opstaande rand vormen die boven vorm uitkomt. Kruiden en doperwten over taartbodem verdelen en bedekken met roomkaas.
Garnalen en zalm erover verdelen.
In kom eieren loskloppen met slagroom, zout en peper.
Over taart schenken.
Taart in midden van oven in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken.

Tip: In plaats van 1 grote taart kunt u ook 4 kleine taartjes maken. Gebruik hiervoor eenpersoons-quichevormpjes en verdeel alle ingrediënten hierover.

Gevulde forel uit het oosten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 rode peper
2 struikjes paksoi
2 eetlepels olie
2 eetlepels sesamolie
4 eetlepels sesamzaad (potje à 45 g)
1½ eetlepel Japanse sojasaus
4 forellen (à ca. 200 g)
grof zeezout
½ eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

Peper schoonmaken en in reepjes snijden.
4 Paksoibladeren met steel achterhouden, rest van paksoi schoonmaken en in flinterdunne reepjes snijden.
In wok olie verhitten en peperreepjes ca. 1 minuut fruiten.
Paksoi toevoegen en al omscheppend in ca. 1 minuut beetgaar bakken.
1 Eetlepel sesamolie, sojasaus en 2 eetlepels sesamzaad door paksoi mengen.
Eventueel schaal afgedekt in koelkast zetten.
Ovenschaal invetten.
Forellen afspoelen en droogdeppen met keukenpapier.
Buiken vullen met paksoi en forellen naast elkaar in ovenschaal leggen.
Bestrijken met rest van sesamolie.
Rest van sesamzaad erover strooien en grof zeezout erboven malen.
Eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Schaal uit koelkast nemen.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Schaal in midden van oven schuiven en forellen in ca. 15 minuten gaar bakken.
Intussen vier borden voorverwarmen.
Paksoibladeren op borden leggen en hierop forellen leggen.
Serveren met mie of Kantonese roerbakrijst.

Gevulde kaiserbrötchen

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 4 Kaiserbrötchen op de inkepingen open en klap de punten die zo ontstaan omhoog.
Hol de broodjes zoveel mogelijk uit en besmeer ze met 4 eetlepels mangochutney.
Snijd 100 g komijnekaas (aan een stuk) in stukjes, ½ geschilde mango in blokjes, 2 stengels bleekselderij in zeer dunne plakjes en ½ komkommer in reepjes.
Meng de kaas met de mango, bleekselderij, komkommer, 1 eetlepel (zonnebloem)olie en 1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes.
Vul de broodjes met dit mengsel en serveer de rest erbij.

Gevulde knolselderij

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 wortel in kleine stukjes
boter
1 grote of 2 kleine selderijknollen van gelijke grootte
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels water
250 g gemengd gehakt
1 ei
2 eetlepels paneermeel
peper
zout
nootmuskaat
2½ dl runderbouillon

Bereiding
Stoof de wortelstukjes, afgedekt, in een klontje boter en een scheutje water 2½ minuut op 850 Watt, 3½ minuut op 750 Watt of 4 minuten op 650 Watt.
Meng de stukjes door het gehakt.
Was en schil de selderijknollen, halveer ze horizontaal, bestrijk ze onmiddellijk met het citroensap en zet de helften met het water in een ovenschotel.
Laat ze, afgedekt met magnetronfolie, in 6 minuten op vol vermogen beetgaar stomen.
Haal ze uit de schaal en hol ze met een parisienne- of meloenmesje voorzichtig tot op 1 cm van de rand uit.
Meng het niet gekruide gehakt met het ei en het paneermeel en breng het op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Strooi een snufje peper en zout in de selderijknollen en vul ze met het gehakt.
Verwarm de bouillon 1-2 minuten op vol vermogen.
Zet de selderijknollen terug in de ovenschotel en overgiet ze met de bouillon.
Dek de schaal af en laat de selderijknollen op de sudderstand (650 Watt) 15-17 minuten garen.
Schik de selderijknollen op 2 borden en spuit er roosjes aardappelpuree omheen.

Info: Een parisienne- of meloenlepeltje is een handig mesje, waarmee u onder andere bolletjes uit groenten en fruit kunt snijden.

Gevulde lamsrollade 3

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

Ingrediënten

750 g lamsborst
zout
peper

voor de vulling

2 lente-uitjes
1 teentje knoflook
5-6 groene olijven zonder pit
1 theelepel Provençaalse kruiden
2-3 sneetjes witbrood
1 ei
50 g boter

Bereiding

Laat de lamsborst door de slager opensnijden en plat slaan.
Wrijf het vlees goed in met peper.
Maak voor de vulling de lente-uitjes schoon en snijd ze klein.
Pel het teentje knoflook en pers het uit.
Hak de olijven fijn.
Vermeng de lente-ui, de uitgeperste knoflook, de fijngehakte olijven en de Provençaalse kruiden.
Snijd de korstjes van het brood, verkruimel het brood en vermeng het kruim met het losgeklopte ei.
Meng er het uimengsel door en bestrijk de lamsborst hiermee.
Rol het vlees op en bind het op tot een rollade.
Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees hierin snel aan alle kanten bruin.
Neem de rollade uit de pan, leg hem op een druipschaal in een passende ovenvaste schaal en verwarm het vlees, onafgedekt, 18-20 minuten op 70% vermogen in de magnetron.
Dek de rollade met aluminiumfolie af en laat hem tenminste 5 minuten staan alvorens hem aan te snijden.

Gevulde lychees

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

Ingrediënten

2 blikken lychees in siroop (á 425 g)
1 verse mango
2 eetlepels maïzena
2 eetlepels citroensap
de fijngeraspte schil van 1 citroen
1½ dl crème fraîche
1 volle eetlepel gemalen amandelen
eventueel enkele druppels gele kleurstof
eventueel geroosterde amandelsnippers

Bereiding

Laat de lychees en de mango uitlekken en vang het sap op.
Vul de siroop van de lychees aan met water tot u 3 dl vocht heeft en meng dit goed.
Doe de maïzena in een steelpan en roer die met een beetje siroop tot een glad papje.
Voeg de rest van de siroop beetje bij beetje en onder voortdurend roeren toe.
Voeg het citroensap en de geraspte citroenschil toe, laat het op laag vuur indikken, neem het dan van het vuur en laat het mengsel afkoelen.
Klop de crème fraîche en roer die met de kleurstof door de ingedikte siroop.
Zoek gave lychees uit en leg ze apart; snijd de andere fijn en roer ze door de pudding.
Snijd de mango in stukjes en vul de lychees met mango.
Doe op elke lychee een extra schepje mango tot ½ cm boven de rand.
Roer de resterende stukjes mango door de pudding.
Giet de pudding in een ronde vorm (25 cm doorsnee) en leg de lychees langs de rand.
Laat de vorm in de koelkast staan tot u het dessert opdient.

Variatietip: Neem in plaats van mango verse aardbeien.

Gevulde minipaprika's met stoneleekrisotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

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

Gevulde paprika met geitenkaas

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

300 g aardappels
2 rode paprika's
3 bosuitjes
8 zwarte olijven zonder pit
100 g zachte geitenkaas
1 bakje tapenade van gedroogde tomaatjes (100 g)

Bereiding

Aardappels schillen en in blokjes snijden.
In magnetronschaal aardappelblokjes met ½ dl water afgedekt in magnetron in ca. 2 minuten op vol vermogen (800 Watt) beetgaar laten worden.
Afgedekt ca. 2 minuten laten staan.
Paprika's wassen, in lengte halveren en zaadlijsten verwijderen.
Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van 1 cm snijden.
Olijven in vieren snijden. Aardappels afgieten en bosui, olijven, tapenade (2 eetlepels achterhouden) en geitenkaas (in stukjes) erdoor scheppen.
Paprika's opvullen met mengsel en in magnetronschaal zetten.
Door rest van tapenade 150 ml water roeren en op bodem van schaal schenken.
In magnetron paprika's in ca. 8 minuten op vol vermogen gaar laten worden.

Gevulde paprika’s

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

Ingrediënten

100 g meergranenrijst
zout
4 paprika’s (rood, geel of groen of een combinatie van deze kleuren)
1½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
300 g rundergehakt
2 tomaten, ontveld en in stukjes
4 bosuitjes, in ringetjes
3 eetlepels pijnboompitten, geroosterd
vers gemalen peper
zout

Bereiding

Kook de rijst met zout naar smaak volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Snijd een kapje aan de steelkant van de paprika’s en verwijder de zaadjes.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui op een halfhoog vuur al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin en rul.
Schep de tomaten en de bosuitjes erdoor en bak ze kort mee.
Neem de pan van het vuur en schep het mengsel met de pijnboompitten en peper en zout naar smaak door de rijst.
Vul de paprika’s met het mengsel en zet ze in een ingevette ovenschaal.
Bak de paprika’s in een voorverwarmde oven (190°C) in ± 25 minuten gaar.

Wijnadvies: Coteaux de Languedoc

Gevulde peultjes

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

Ingrediënten

20 wat grotere peultjes
zout
peper
150 g Boursin met knoflook en kruiden
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Kook de peultjes in kokend water met zout in ± 3 minuten beetgaar.
Laat ze uitlekken en afkoelen.
Maak de peultjes aan één kant voorzichtig open en vul ze royaal met Boursin.

Variatietip: Vul de peultjes met een mengsel van 100 g verse roomkaas, 50 g geraspte komijnekaas, zout, peper en 1 eetlepel fijngesneden koriander.

Gevulde pitabroodjes met mosterdsaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g lamsgehakt
1 eidooier
3 eetlepels paneermeel
1½ theelepel shoarmakruiden
1½ eetlepel geroosterd sesamzaad
zout
25 g boter
4 pitabroodjes
½ eetlepel grove mosterd
suiker
2 eetlepels azijn
peper
3 eetlepels (sesam)olie
4 eetlepels zure room
150 g rauwkostsalade (bakje)

Bereiding
Verwarm de oven voor op 240°C.
Meng in een kom het gehakt, de eidooier, het paneermeel, de shoarmakruiden, 1 eetlepel sesamzaad en zout door elkaar en vorm hiervan 4 stevige schijven.
Verhit de boter in een koekepan en bak de gehaktschijven in ± 15 minuten goudbruin en gaar.
Maak de pitabroodjes een beetje nat en bak ze op een bakplaat in het midden van de oven in ± 7 minuten lichtbruin.
Doe de mosterd, de azijn, een snufje suiker, zout, peper en olie ie een kom en roer het tot een sausje.
Klop de zure room erdoor en schenk de saus in 2 schaaltjes.
Strooi er de rest van het sesamzaad over.
Snijd de broodjes in, schep de rauwkostsalade en de gehaktschijven erin en leg ze op 2 borden.
Geef het sausje erbij.

Gevulde sardinefilets

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

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

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

Gevulde slablaadjes met teriyaki kip

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

Ingrediënten

100 g snelkookrijst
zout
4 eetlepels teriyakisaus (flesje)
300 g gerookte kip in reepjes
2-3 lente-uitjes in dunne ringen
10 mooi gekrulde slablaadjes (niet te groot)
2 eetlepels sesamzaadjes

Bereiding

Kook de rijst met zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Meng 2 eetlepels teriyakisaus door de rijst.
Verwarm 2 eetlepels teriyakisaus zachtjes, roer de kip en de lente-ui erdoor en warm die even mee.
Leg in elk blaadje sla een bolletje rijst en verdeel het kipmengsel hierover.
Strooi er de sesamzaadjes over en knijp de slablaadjes een beetje dicht (steek ze eventueel met een houten prikker dicht).

Variatietip: Vul de slablaadjes met een mengsel van 150 g koude gekookte rijst, 100 g gekookte garnalen in stukjes, 3 eetlepels crème fraîche, zout, peper en 1 eetlepel fijngesneden dille.

Gevulde tomaten 8

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

Ingrediënten

1 kg tomaten
1 middelgrote selderijknol
250 g gepekelde schapenkaas
peterselie
paprikapoeder
azijn
zonnebloemolie
zout
(1 komkommer)

Bereiding

Schil de selderijknol en snijd hem in blokjes.
Kook de selderijblokjes in water met wat zout, laat ze uitlekken en vermeng ze met de geraspte kaas, olie en fijngehakte peterselie.
Snijd de kapjes van de tomaten, hol ze uit en vul ze met het mengsel.
(Om de tomaten er aantrekkelijker te laten uitzien, kunt u ze op schijfjes komkommer zetten).
Garneer met kleine stukjes tomaat en peterselie.

Gierstpilav

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ui
1 eetlepel boter
1 eetlepel kerriepoeder
50 g rozijnen
150 g gierst
1 kippenbouillontablet
½ zakje amandelschaafsel

Bereiding
Pel en snipper de ui.
Verhit de boter en bak de ui en het kerriepoeder ± 3 minuten.
Schep de rozijnen en de gierst erdoor en verkruimel het bouillontablet erboven.
Voeg 3 dl water toe en breng het aan de kook.
Kook de gierst in ± 20 minuten gaar.
Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan goudbruin en strooi het over de gierst.

Gierstpilav met groenten en runderpoelet

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

Ingrediënten
voor 2 personen

per persoon 1 kopje gierst
1 rode paprika
1 groene paprika
1 ui
200 g runderpoelet (liefst van runderhaas)
1 eetlepel tomatenpuree
zout
peper
boter

Bereiding
Snijd de paprika's en de ui in grove stukjes.
Verhit de boter, bak de groente glazig en voeg de tomatenpuree toe.
Doe de gierst erbij, roer 1 minuutje op hoog vuur door en voeg dan de zwezerikbouillon toe (tot 2 cm boven de gierst).
Breng het geheel onder voortdurend roeren aan d,e kook, laat 2-3 minuten op hoog vuur koken, draai het vuur dan laag en laat nog 10-15 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan.
Bak intussen het poelet krokant met zout peper naar smaak.
Schep de gierst op de borden, doe er het poelet bij en serveer direkt.

Gobi fugath (gebakken kool)

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 kleine witte kool
1 grote gesnipperde ui
1 rode en 1 groene Spaanse peper, ontdaan van zaad en zaadlijsten en ragfijn gehakt
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 theelepel geraspte verse gemberwortel
1 theelepel kurkuma
2 eetlepels gedroogde geraspte kokos (klapper)

Bereiding
Maak de kool schoon. Verwijder de buitenste bladeren en de stronk.
Snijd de kool in vingerbrede repen.
Verhit olie en fruit de ui tot hij glazig ziet. Voeg de pepers en de knoflook toe. Laat ze 30 seconden mee fruiten.
Doe dan de gemberwortel en de kurkuma erbij en schep alles enkele malen goed om.
Doe vervolgens de kool in gedeelten in de pan. Schep alles na elke toevoeging goed om en laat het geheel daarna 10 minuten boven een laag vuur zachtjes bakken. Regelmatig omscheppen.
Strooi er vlak voor het opdienen wat zout naar smaak over.
Doe alles in een schaal en strooi de kokos erover.

Gravad lax gemarineerd in dille

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 Schotse zalmhaasjes of zalmfilets (à 200 g)
1 zakje verse dille (15 g)
1 theelepel witte peperkorrels
1 eetlepel grof zeezout
1½ eetlepel suiker
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel witte-wijnazijn
3 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding

Zalm controleren op graatjes.
Van dille 2 à 3 takjes bewaren, rest grof hakken.
Peperkorrels (in vijzel of met bolle kant van lepel) fijnstampen.
In kommetje zout, peper en 1 eetlepel suiker mengen.
Zalm aan één kant bestrooien met dille en vervolgens met zoutmengsel.
Eén stuk zalm met dillekant naar boven in diepe kom leggen.
Andere stuk zalm met dillekant naar beneden erop leggen.
Vis afdekken met folie. Bord met zwaar gewicht, bijvoorbeeld stenen of conservenblikken (ca. 1½ kg) erop zetten.
Schaal max. 3 dagen in koelkast plaatsen.
Vis elke 12 uur keren en vrijgekomen vocht erover scheppen.
Rest van dille heel fijn hakken.
In kom mosterd, rest van suiker, azijn, olie en dille tot sausje kloppen.
Zalm droogdeppen met keukenpapier en met scherp mes in dunne plakken snijden.
Zalm op vier borden uitspreiden en saus erover druppelen.
Serveren met (saffraan)broodjes.

Green & bean healthburger

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

Ingrediënten

1 blik kikkererwten (netto 400 g)
2 bosuitjes
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels sesamzaad
1 ½ eetlepel limoensap
½ theelepel hot peppersauce
zout
¼ zakje peen julienne (à 150g)
10 g boter of margarine
4 hamburgers (à 100 g)
4 Kaiserbroodjes
½ bakje alfalfa (à 75 g)

Bereiding

Kikkererwten laten uitlekken en vocht opvangen.
Bosuitjes schoonmaken, wassen en in dunne ringen snijden. Knoflook pellen en boven hoge kom uitpersen.
Kikkererwten, bosui, olie, 2 eetlepels kikkererwtenvocht, sesamzaad, limoensap, en peppersauce toevoegen en met staafmixer tot gladde bonenpuree pureren.
Op smaak brengen met zout.
In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8 à 10 minuten gaar en bruinbakken, halverwege keren.
Broodjes opensnijden, met bonenpuree bestrijken en beleggen met alfalfa, hamburgers erop leggen en peen erover verdelen.

Griekse salade met geroosterde paprika

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
½ komkommer
½ pot geroosterde paprika's (à 465 g)
100 g feta (kaas)
2 eetlepels olijfolie
½ eetlepel citroensap
50 g zwarte olijven (Griekse)
8 plakjes stokbrood

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Komkommer wassen, in lengte halveren en in plakjes snijden.
Paprika's laten uitlekken en in reepjes snijden.
Feta in blokjes snijden.
Groenten in kom doen en olie en citroensap erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Salade over vier bordjes verdelen.
Met olijven en feta garneren en met stokbrood serveren.

Groene-kooltaart met chorizo en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje hazelnoten (65 g)
200 g bloem
zout
125 g koude boter of margarine
300 g magere kwark
1 zakje verse peterselie (30 g)
175 g parrano (kaas stukje)
3 eieren
peper
250 g chorizo (stukje)
1 zakje gesneden groene kool (300 g)
4 kwarteleieren
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

In keukenmachine hazelnoten fijnmalen.
Hazelnoten in kom doen en bloem en zout erboven zeven.
100 g boter toevoegen en met twee messen in kleine stukjes door bloem snijden.
100 g kwark toevoegen en met koude handen snel tot samenhangende deegbal kneden.
Deegbal afgedekt ca. 20 minuten in koelkast laten rusten.
Intussen peterselie fijnhakken. Kaas in kleine stukjes snijden.
Eieren loskloppen met rest van kwark.
Kaas, ¾ deel van peterselie en peper erdoor kloppen.
Chorizo in blokjes snijden. In roerbakpan rest van boter verhitten en op laag vuur de kool al omscheppend ca. 2 minuten bakken.
Chorizo door kool mengen en nog ca. 1 minuut meewarmen.
Kool door eiermengsel scheppen.
Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem.
Deeg uitrollen tot ronde lap van ca. ½ cm dik en 5 cm groter dan vorm.
Vorm invetten en bekleden met deeg. Koolmengsel er-over verdelen.
Tot gebruik in koelkast zetten.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Taart in midden van oven ca. 40 minuten bakken.
Kwarteleieren boven taart breken en bestrooien met rest van peterselie.
Taart terugdoen in oven en in nog ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken.

Groene aspergetips met ham en kwartelei

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

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

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

Groene erwtensoep 1

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

Ingrediënten

1 kg ongedopte erwten
1 l groentebouillon
30 g boter
½ ui in plakken
2 eetlepels peterselie
6 eetlepels olijfolie
4 dikke sneden grof boerenbrood in blokjes
zout
peper

Bereiding

Dop de erwten, was de peulen en week ze een paar uur.
Laat ze in een pan met zware bodem in de bouillon 20 minuten sudderen.
Pureer de peulen en zet de puree apart.
Fruit de ui en de peterselie en voeg de gedopte erwten en een beetje water toe. Laat dit met het deksel op de pan ± 20 minuten koken.
Roer af en toe en voeg water toe tot de erwten gaar zijn.
Bak in een koekepan in olie de broodblokjes omscheppend bruin en zet ze warm weg.
Voeg de peulenpuree bij de erwten en laat het geheel even sudderen.
Voeg naar smaak peper en zout toe en dien de soep op met de croûtons.

Groene erwtensoep 2

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

Ingrediënten

400 g klapstuk
400 g splwten
1½ l water
100 g spekblokjes
1 ui
1 teentje knoflook
4 aardappelen
¼ knolselderij
100 g spruitjes
100 g sperziebonen
zout
peper
worcestershiresaus
½ bosjes kervel

Bereiding

Breng de klapstuk met de splwten, 1 theelepel zout en wat peper in het water aan de kook en laat het op een vlamverdeler 2 uur zachtjes koken.
Neem het vlees uit de pan en snijd het klein.
Giet de bouillon in een andere pan, pureer de erwtenmassa en verdun de puree geleidelijk met de bouillon.
Bak de spekblokjes uit.
Snipper de ui en de knoflook en bak ze in het bakvet goudgeel.
Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
Schil de knolselderij en snijd hem in blokjes.
Halveer de spruitjes en breek de sperziebonen.
Laat de groenten 20 minuten in de soep meekoken.
Roer het kleingesneden vlees door de soep en breng de soep op smaak met peper, zout en een paar druppels worcestershiresaus.
Snijd de kervel fijn en strooi dit over de soep.

Groene kidneybonen met balsamico-vleesreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 blikje groene kidneybonen (400 g)
1 ongepaneerde varkensschnitzel (ca. 130 g)
2 eetlepels (olijf)olie
1 rode en/of groene paprika, in stukjes
(versgemalen) peper
2 eetlepels balsamicoazijn

Bereiding

In pan kidneybonen op laag vuur verwarmen.
Vlees in dunne reepjes snijden.
In koekenpan olie verhitten en vlees en paprika al omscheppend op hoog vuur ca. 5 minuten bakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Balsamicoazijn toevoegen en pan van vuur nemen.
In zeef bonen laten uitlekken.
Bonen op bord doen en vlees erop scheppen.

Groenteballetjes met Chinese boontjes en noedels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g eiernoodles (zak à 250 g)
2 eetlepels olie
1 bakje vegetarische groenteballetjes (200 g)
200 g gebroken sperziebonen (diepvries)
2 eetlepels tuinkruiden op olie (potje)
zout
2 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Noedels bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen in wok olie verhitten.
Balletjes al omscheppend ca.4 minuten op middelhoog vuur bakken.
Balletjes uit pan scheppen en in aluminiumfolie warmhouden.
In achtergebleven olie sperziebonen op middelhoog vuur ca. 3 à 4 minuten roerbakken.
Op smaak brengen met tuinkruiden en zout.
Ketjap toevoegen en ca. 1 minuut al omscheppend doorwarmen.
Noedels over twee borden verdelen.
Groenten erop scheppen en balletjes eromheen leggen.

Groenteburger met avocadosalsa

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
2 x 2 groenteburgers biologisch (2 schalen à 150 g)
1 komkommer
1 ui
1 rijpe avocado
1 zakje peen julienne (150 g)
1 limoen
4 bruine harde bolletjes

Bereiding

Olie in koekenpan verhitten.
Hierin groenteburgers in 4-6 minuten aan beide kanten goudbruin bakken.
Komkommer, ui en avocado schoonmaken en in kleine stukjes snijden.
In grote schaal mengen met peen julienne.
Limoen halveren en naar smaak erboven uitpersen.
Naar smaak zout en peper toevoegen.
Bolletjes opensnijden, op elk broodje lepel salsa scheppen, groenteburger erop leggen en bedekken met kapje.
Burgers op 4 grote borden leggen.
Rest salsa erbij geven.

Groentechili met verse worst

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrooi de groenteschili met geraspte C1000 belegen kaas. Lekker erbij! C1000 Sinaasappelsap
Hoofdgerecht
25 minuten
4 personen

voedingswaarde p.p. 3005 kJ/715 kcal
31 g eiwit
40 g vet
58 g koolhydraten

Waardering:
Aantal stemmen: 0

Toevoegen aan maaltijdplanner
E-mail
Print dit recept
Toevoegen aan favorieten

Benodigdheden
750 g vastkokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
1 zak C1000 doperwtjes/worteltjes à 400 g
3 el C1000 Bakken & Braden vloeibaar
4 saucijzen
1 pot C1000 witte bonen in tomatensaus à 340 g
1 zakje Casa Fiesta taco seasoningmix
Zet op boodschappenlijst
Bereiding
Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 min. gaar.
Kook de doperwten en worteltjes ± 5 min. in water met zout en giet ze af.
Verhit het bakvet in een braadpan en bak de saucijzen rondom bruin. Voeg de witte bonen, het zakje taco seasoningmix en 1 dl warm water toe en breng alles aan de kook.
Laat de saucijzen in ± 10 min. gaar stoven.

Schep de doperwtjes en de worteltjes erdoor en warm ze kort mee. Serveer met de aardappelen.
Wijntip
Duc de Termes, Frankrijk

Groenteclafoutis met ham

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 middelgrote courgette
1 bakje kerstomaten
peper
zout
2 eieren (M)
1 dl slankroom
2 dl magere melk
15 g bloem
75 g gekookte achterhamreepjes
25 g geraspte belegen kaas

Bereiding
Schaaf de courgette in dunne plakken.
Halveer de kerstomaatjes.
Verdeel de courgette en de tomaten over de bodem van een ronde schaal en bestrooi ze met peper en zout.
Klop in een kom een beslag van de eieren met de room, de melk en de bloem.
Schep de ham en de kaas door het beslag en verdeel dit mengsel over de groenten.
Verwarm de clafoutis, onafgedekt, een kwartiertje op 500 Watt en laat de clafoutis voor het serveren nog 1 minuut nagaren.
Lekker met repen ciabattabrood.

Groentecurry met aardappel en broccoli

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

Ingrediënten

350 g aardappelen in blokjes
500 g broccoliroosjes
4 eetlepels plantaardige olie
2 ontvelde vleestomaten in parten
6 eetlepels Indiase kruidenpasta (Patak's, pot 280 g)
1 dl yoghurt

Bereiding

Kook de aardappelen in ruim kokend water in ± 3 minuten beetgaar en kook daarna de broccoli in ± 2 minuten beetgaar.
Spoel de aardappelen en de broccoli onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.
Verhit de olie in een wok en roerbak de groenten 3-5 minuten.
Voeg de tomaat en de kruidenpasta toe, schenk er 1 dl water bij en breng het geheel aan de kook.
Roer er van het vuur af de yoghurt door en serveer de curry direct met rijst.

Groentecurry met gember

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

Ingrediënten

200 g broccoliroosjes
200 g bloemkoolroosjes
100 g peultjes
100 g kleine of Parijse worteltjes
250 g aardappelpartjes
½ ui
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 nootje gember op siroop
2 eetlepels mild kerriepoeder
2 eetlepels gembersiroop
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel droge sherry

Bereiding

Koop de groenten schoongemaakt of maak ze schoon, meng ze in een grote schaal met 1 dl water en schakel de magnetron 6 minuten in op 600 Watt.
Schep de groenten 1 keer om en laat ze dan uitlekken.
Doe de gesnipperde ui met de olie, de knoflook uit de pers en het gehakte gembernootje in een schaal en zet de magnetron 3 minuten op 600 Watt.
Roer het mengsel om, voeg de kerrie toe, schep de groenten erdoor met de gembersiroop, de sojasaus en de sherry.
Verwarm het gerecht nog 4 minuten op 600 Watt en schep tussentijds 1 keer om.

Variatietip: Tandoori-groentecurry

Vervang de groenten door 250 g sperziebonen, 200 g (gehalveerde) champignons en 250 g geribbelde aardappelplakjes.
Met 3 in vieren gesneden sjalotjes en 1 teen knoflook uit de pers, 2 eetlepels tandoorikruiden en 1 dl yoghurt.
Voeg de laatste 2 minuten een blik uitgelekte boterbonen en ½ gesnipperde paprika toe.

Variatietip: Indische curry

Vervang de groenten door 250 g wat grover gesneden groene kool of halve spruitjes, 250 g grofgesneden witte kool, 250 g wortelplakjes, 1 dunne prei in schuine stukjes (niet voorgekookt) en 250 g aardappelplakjes.
Met 2 tenen knoflook uit de pers, 1 gesnipperd uitje en 3 eetlepels boemboe 'kerrie djawa'.
Voeg de laatste minuut 50 g pinda's toe.

Groenteloempia's

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

Ingrediënten

1 pak fyllodeeg (diepvries, Easy Bakery)
2 teentjes knoflook
200 g shii-takes
100 g groene aspergepunten
2 sweetbites (oranje mini-paprika's)
2 dl olijffrituurolie (Remia)
2 eetlepels pijnboompitten
zout
peper

Bereiding

Laat het fyllodeeg in ± 30 minuten ontdooien.
Pel en snipper de knoflook.
Veeg de shii-takes schoon en snijd ze in stukken.
Snijd een dun plakje van de onderkant van de aspergepunten en snijd de aspergepunten doormidden.
Maak de sweetbites schoon en snijd ze in de lengte in repen.
Verhit 1 eetlepel olie in de wok roerbak de knoflook, de shii-takes, de sweetbites en de asperges hierin ± 3 minuten.
Schep de pijnboompitten door het groentemengsel, breng het op smaak met zout en peper en laat het op een bord afkoelen.
Vouw de ontdooide velletjes fyllodeeg voorzichtig uit en schep aan de zijkant van elk velletje telkens 1/10 deel van het groentemengsel.
Vouw het deeg 1 keer om, bestrijk de zijkanten met water en vouw ze naar binnen.
Rol de rest van het deeg op, vouw het uiteinde van het deeg in een puntje en plak het met wat water vast.
Verhit de frituurolie in de wok tot zeer heet en bak de loempia's hierin in 2 gedeelten in ± 3 minuten rondom goudbruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze met groene pesto of zoete chilisaus.

Groentemix met kip

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

Ingrediënten
voor 2 personen

3 eetlepels boter
2 kipfilets in dunne plakjes
300 g worteltjes in reepjes
300 g bleekselderij in boogjes
1 zakje voorgekookte krielaardappeltjes (CélaVita, 450 g)
3 dl kippenbouillon (van tablet)
zout
2 eetlepels groene peperkorrels (potje)
1 eetlepel (vloeibare) honing
75 g gepelde pistachenootjes

Bereiding
Verhit 1 eetlepels boter in een wok of koekenpan en bak de plakjes kipfilet in 2 minuten rondom bruin.
Zet het vuur lager en laat de kip in 3 minuten gaar worden.
Neem de plakjes kip met een schuimspaan uit de pan.
Voeg 2 eetlepels boter aan het braadvet toe, verhit die en bak de worteltjes, de bleekselderij en de aardappeltjes hierin al omscheppend 2 minuten.
Voeg de bouillon toe en laat de groenten 5 minuten zacht stoven.
Breng op smaak met zout en groene peperkorrels.
Laat het vocht bijna helemaal verdampen, roer de honing erdoor en laat die karameliseren.
Bestrooi het gerecht tenslotte met de pistachenootjes.

Groenten-fruitsoep met yoghurt

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

Ingrediënten

7½ dl water
1 kg kleingesneden tomaten
1 schoongemaakte appel in stukjes
2 in plakjes gesneden worteltjes
2 in plakjes gesneden bleekselderijstengels
1 grote ui in ringen
1 gesnipperd groen pepertje (zaad verwijderd)
150 g witte gehalveerde en ontpitte druiven
1 theelepel zout
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel gedroogde mint
limoensap
zout
peper uit de molen
2 eieren
2½ dl yoghurt
4 takjes dragon

Bereiding

Breng het water met de tomaten, appel, wortel, bleekselderij, ui, het pepertje en de druiven aan de kook.
Voeg dan zout, komijnpoeder en mint toe en laat het geheel 35 minuten trekken.
Zeef de soep, bewaar de bouillon en pureer het vruchtvlees.
Giet de bouillon en de puree met elkaar in de pan terug en verwarm het geheel.
Breng op smaak met limoensap, zout en peper.
Klop in een kom de eieren los met de yoghurt.
Klop bij de yoghurt, al roerend, met een dun straaltje 2 ½ dl van de hete soep.
Giet het ei-yoghurtmengsel langzaam al roerend terug in de pan (laat niet koken) en verwarm de soep nog een beetje.
Knip de blaadjes van de takjes dragon klein.
Schep de soep in kommen of borden en garneer met de dragon.
u kunt deze friszure soep zowel warm als koud eten.
Variatie: Met peer en koolrabi in plaats van appel en bleekselderij.
Halveer de hoeveelheid tomaten en ga uit van 5 dl water.
Voeg behalve dragon nog 2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes toe.

Groenten-quornspiesen met fruit

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

Ingrediënten

1 bakje Quornstukjes
Griekse marinade
1 ½ maïskolf
1 courgette
½ rode paprika
½ gele paprika
8 sjalotjes
16 ananasstukjes (blik Del Monte, of verse ananasstukken)
4 halve perziken uit blik
12 champignons
lange metalen spiesen

Bereiding

Schep de Quornstukjes door de Griekse marinade en laat ze 15 minuten marineren.
Snijd de maïskolven, de courgette en de paprika's in grove blokken en snijd de sjalotten door de helft.
Laat de ananas en de perziken uitlekken.
Snijd de perzikhelften elk in vier stukken.
Kook de maïs en de courgette apart in kokend water met zout beetgaar, spoel ze direct met koud water af en laat ze uitlekken.
Neem de Quornstukjes uit de marinade en bewaar de marinade.
Rijg de Quornstukjes, de courgette, de maïs, de paprika, de sjalotjes, de ananasstukjes, de perzikstukjes en de champignons om en om aan de spiesen.
Bestrijk de spiesen met de rest van de marinade en grilleer ze in 10-12 minuten rondom gaar.
Bestrijk ze af en toe met de marinade.
Lekker met Mexicaanse salsasaus.

Groenten met noten uit de wok

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g champignons
150 g gekookte maïs
4-6 grote bladeren van groene, Chinese of spitskool
1 teentje knoflook
3 eetlepels zonnebloemolie
100 g cashewnoten

Bereiding
Maak de champignons schoon en snijd ze eerst in plakken en daarna in reepjes.
Spoel de maïskorrels onder koud stromend water en laat ze op een zeef uitlekken.
Maak de koolbladeren schoon, verwijder de dikste nerven en snijd de bladeren in smalle reepjes.
Snipper de ui en hak de knoflook ragfijn.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en bak de noten, onder voortdurend roeren en omscheppen, tot ze beginnen te kleuren.
Schep de noten met een schuimspaan uit de wok, laat ze boven de wok even uitlekken, spreid ze daarna op een groot bord uit en laat ze koud worden.
Voeg 1 eetlepel olie aan de wok toe en fruit de uien tot ze glazig zijn.
Voeg de champignons en de kool toe en bak ze, onder voortdurend roeren, 3 minuten.
Voeg vervolgens de knoflook en de maïskorrels toe en roerbak alles nog eens 3 minuten.
Strooi er naar smaak wat zout, peper en eventueel wat vijfkruidenpoeder over.
Doe het gerecht in een voorverwarmde schaal en strooi de noten erover.

Tip: Als u door dit gerecht 150 g mie of mihoen schept, heeft u een smakelijke en complete maaltijd.

Groenten op Indiase wijze

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

Ingrediënten

2 middelgrote winterpenen of enkele worteltjes
1 kleine courgette
1 middelgrote groene paprika
1 kleine aubergine
½ middelgrote bloemkool
4 eetlepels zonnebloemolie of andere olie
1 theelepel mosterdzaadjes
1 eetlepel geraspte gemberwortel
2 teentjes knoflook uit de knijper
1 grote fijngesnipperde ui
1 klein groen pepertje
1 ½ theelepel kerrie of kurkumapoeder
1 theelepel korianderpoeder
zout
75 g kokosmeel (santen) of 125 g vers geraspte kokos
1½ eetlepel melk
peper of cayennepeper
worcestershiresaus of soja

Bereiding

Snijd de penen of wortelen overdwars in plakken van ½ cm.
Snijd de courgette in plakken van 1 cm.
Snijd de paprika twee keer overlangs door en neem de zaadlijsten met zaad weg.
Snijd de stukken paprika overdwars in repen van 1 cm.
Snijd de aubergine in plakken van 1 ½ cm en snijd die twee keer door.
Verdeel de bloemkool in roosjes en snijd de stronk in kleine stukken.
Verwarm de olie in de groentepan en fruit daarin onder goed roeren 30 seconden de mosterdzaadjes met de geraspte gemberwortel en de knoflook.
Draai de warmtebron zo laag mogelijk en roer de ui door de inhoud van de pan.
Snijd het pepertje overlangs open en neem het zaad weg.
Snipper het pepertje fijn, doe het in de pan en laat alles 4-5 minuten zacht bakken.
Roer de kerrie door het korianderpoeder en strooi het mengsel met 1 theelepel zout in de pan.
Week de kokos in de melk.
Doe alle stukken groente in de pan en schep de groente met een grote lepel of kleine schuimspaan goed om.
Mix de geweekte kokos met 5 eetlepels water met behulp van de staafmixer of mengbeker.
Giet de vloeistof in de pan, doe daar het deksel op als de vloeistof kookt en laat de groenten op een laag gedraaide warmtebron in 20-25 minuten gaar worden.
Proef dan het gerecht, voeg naar smaak peper en zout of worcestershiresaus toe en serveer de groenten zo warm mogelijk.

Groenten uit de wok met biefstuk

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

Ingrediënten

1 biefstuk á 300 g in dunne reepjes
6 eetlepels Hoisinsaus (toko)
4 flinke tenen knoflook
1 rode of groene Spaanse peper
1 kg gemengde en in dunne reepjes gesneden groenten,
bijvoorbeeld selderij, broccoli of bloemkool, sperzieboontjes,
taugé, paddestoelen,
wortel, rode, groene of gele paprika, prei en courgette
1 dl sesamolie
sojasaus
enkele eetlepels medium sherry

Bereiding

Vermeng de hoisinsaus, de uitgeperste knoflook en den schoongemaakte en gesneden peper met de reepjes vlees en laat het een tijdje staan.
Verhit de olie in een wok of grote koekenpan en roerbak de groenten 5 minuten.
Haal de groenten eruit en roerbak het vlees kort in de wok.
Voeg zo nodig wat extra olie toe.
Doe er dan de groenten weer bij en meng de sherry erdoor.
Verhit het geheel nog even en serveer direct.
Zet voor wie wat extra wil de flesjes hoisin- en sojasaus op tafel.

Groentenroerbak

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

Ingrediënten

350 g tahoe
olie om te frituren
1 ui
1 teentje knoflook
1 groen pepertje
250 g sperziebonen
1 gele paprika
1 winterwortel
2 preien
2 bosuitjes
1½ eetlepel arachideolie
100 g taugé
1 stukje trassie ter grootte van een erwt (Conimex)
3 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Snijd de tahoe in dobbelsteentjes en frituur die in de hete olie goudbruin.
Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees fijn.
Maak de sperziebonen schoon en halveer ze.
Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Maak de wortel schoon, snijd hem in plakjes en snijd die in luciferdunne reepjes.
Maak de prei schoon en snijd ze in ringen.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Verhit de olie in een ruime pan of wok en fruit de ui met de knoflook en het pepertje al omscheppend 5 minuten.
Voeg de sperziebonen en de paprika toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.
Bak de wortel en de prei nog 5 minuten mee.
Voeg de taugé, de tahoe, de trassie, de ketjap en naar smaak peper en zout toe en warm het geheel goed door.
Garneer met de bosui.
Lekker met roerbakmie en gebakken banaan.

Groentensalade met feta

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

Ingrediënten

100 g sperzieboontjes
150 g broccoli
1 blikje maïskolfjes (± 300 g)
1 blikje rode bonen (± 300 g)
200 g feta
zout
versgemalen peper

Bereiding

Kook de schoongemaakte sperzieboontjes in water met zout beetgaar en laat ze uitlekken en afkoelen.
Kook de in roosjes verdeelde broccoli eveneens in water met zout beetgaar en laat ze uitlekken en afkoelen.
Spoel de maïskolfjes en de rode bonen in een vergiet af en laat ze uitlekken.
Snijd de goed gekoelde feta in blokjes.
Schep de groenten en de kaas met wat zout en peper in een kom door elkaar en zet die afgedekt ± 1 uur in de koelkast.

Groentensoep met feta

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

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
2 uien
3 eetlepels olijfolie
1 meergranenstokbrood
1 pot krachtbouillon rundvlees (350 ml)
1 pakje feta (kaas, 150 g)
½ potje tapenade van zwarte olijven (à 140 g)

Bereiding

Aubergine en courgette schoonmaken en in blokjes snijden.
Uien pellen en snipperen.
Olie verhitten in grote soeppan en ui 2 minuten bakken.
Courgette en aubergine door ui scheppen en nog 5 minuten bakken.
Bouillon en 3 potten water erbij schenken.
Aan de kook brengen en 5 minuten zachtjes koken.
Feta in kleine blokjes snijden.
Tapenade door soep roeren en geheel op smaak brengen met zout en peper.
Soep over vier borden verdelen en feta erover strooien.
Serveren met stokbrood.

Groentenstamppot met ei

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

Ingrediënten

1 blikje maïs
1 kg aardappelen
zout
peper
nootmuskaat
¼ l melk
1 groentebouillontablet
2 pakjes gemengde pangroenten á 300 g (Auberge)
50 g boter
½ bieslookplantje
4 eieren
2 eetlepels paneermeel
50 g geraspte oude kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat de maïs in een zeef uitlekken.
Schil en was de aardappelen en kook ze in een pan met weinig water en zout in ± 20 minuten gaar.
Breng intussen in een andere pan de melk en het groentebouillontablet al roerend aan de kook, voeg de pangroenten toe en laat die in ± 5 minuten gaar worden.
Laat ze in een zeef boven een grote pan uitlekken en doe ze over in een schaal.
Voeg de boter aan het melkmengsel toe en laat die al roerend smelten.
Giet de aardappelen af en laat ze droog stomen.
Voeg ze aan het melkmengsel toe en klop ze met een mixer tot een luchtige puree.
Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Roer er de pangroenten en de maïs door en knip de bieslook erboven fijn.
Vet een oven schaal in en schep de stamppot erin.
Druk met een juslepel 4 kuiltjes in de stamppot en breek in ieder kuiltje een ei.
Bestrooi de stamppot met het paneermeel en de geraspte kaas.
Laat in het midden van de oven de eieren in ± 25 minuten stollen en de bovenkant mooi goudbruin worden.

Groentepizza met gorgonzola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak mix voor pizzabodem (450 g)
2 eetlepels olijfolie
1 pak tomato frito (375 ml)
1 eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
2 bakken bak- & wokgroenten (à 200 g)
250 g gorgonzola (kaas)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Pizzadeeg volgens gebruiksaanwijzing maken met 250 ml water en olie.
Pizzadeeg over ingevette bakplaat verdelen.
Tomato frito over pizzabodem uitstrijken.
Bestrooien met kruiden, zout en peper.
Groente over tomatensaus verdelen.
Gorgonzola in blokjes verdelen en over pizza strooien.
Pizza in 20 minuten gaar en knapperig bakken.
Lekker met groene salade met balsamicodressing.

Groenterisotto met brie en basilicumolie

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

Ingrediënten

9 eetlepels olijfolie basilicum (fles à 50 ml)
1 zak Italiaanse roerbakmix (400 g)
350 g risottorijst (zak à 500 g)
¾ l groentebouillon (van 1½ tablet)
1 eetlepel balsamicoazijn
200 g roombrie
1 zak slamelange (200 g)
1 bakje pijnboompitten geroosterd (50 g)

Bereiding

2 eetlepels olie in diepe pan verwarmen en hierin groenten 3 minuten zachtjes bakken.
Vuur hoog zetten, rijst toevoegen en 1 minuut al roerend meebakken.
½ l bouillon toevoegen, aan de kook brengen en onder geregeld roeren in ca. 15 minuten gaarkoken.
Als vocht bijna is opgenomen door rijst, rest van (hete) bouillon toevoegen.
Balsamicoazijn in slaschaal met 4 eetlepels basilicumolie mengen.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Ondertussen roombrie in kleine stukjes snijden en door risotto roeren.
Sla door dressing mengen en helft pijnboompitten erover strooien.
Risotto over 4 diepe borden verdelen.
Rest pijnboompitten erover strooien en rest olie erover druppelen.
Salade erbij geven.

Groentesaté met gewokte kruidenrijst

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

Ingrediënten

400 g witte rijst
200 g kleine champignons
1 ui
2 teentjes knoflook
400 g grofgesneden wokgroenten
3 eetlepels Conimex Wok Marinade
Conimex Wok Olie
6 eetlepels fijngehakte groene kruiden (bijv. bieslook, koriander en basilicum)
1 beker Conimex Pinda Satésaus
½ potje Conimex Seroendeng

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Maak de champignons schoon.
Pel en snijd de ui en de knoflook fijn.
Meng de wokgroenten en de champignons met de wok marinade, laat ze een paar minuten staan en rijg ze aan satéstokjes.
Rooster de saté onder de hete grill of in de grillpan in ca. 10 minuten aan beide kanten gaar.
Geregeld keren.
Verhit ondertussen een wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de ui en knoflook ca. 3 minuten.
Schep de rijst erdoor, wok nog 2 minuten.
Meng op het laatst met de kruiden.
Verwarm de satésaus volgens de aanwijzing op de verpakking.
Roer er vlak voor het serveren 2/3 van de seroendeng door.
Schep de kruidenrijst op 4 warme borden, leg de groentesaté erop en schep daar wat saus over.
Bestrooi met een beetje seroendeng.
Geef de rest van de saus erbij.

Serveertip: Zet lekker gekruide Conimex Kroepoek Saté op tafel, dat past er helemaal bij.

Variatietip: Vervang de grofgesneden wokgroenten door in stukjes gesneden groenten zoals prei, paprika, kerstomaatjes, courgette en shii-takes.

Groentesaus met chorizo

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
1 courgette in plakjes
1 rode paprika in stukjes
1 groene paprika in stukjes
200 g in reepjes gesneden chorizo
10 fijngehakte verse takjes koriander

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan en bak de courgette en de paprika ± 5 minuten.
Voeg de chorizo toe, bak nog ± 5 minuten en schep er de koriander door.
Lekker bij schelpmacaroni of penne rigate.

Groenteschijf met tomatentapenade

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

Ingrediënten

800 g broccoli
25 g boter
1 duopak krieltjes (700 g)
2 schaaltjes Tivall groenteschijven (à 160 g)
2 teentjes knoflook
1 pot gedroogde tomaten (180 g)
1 eetlepel kappertjes
100 ml olijfolie extra vierge

Bereiding

Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen, stelen in stukjes snijden en in 6 minuten beetgaar koken.
In koekenpan helft van boter verhitten en krieltjes 10 minuten bakken.
In koekenpan met antiaanbaklaag rest van boter verhitten en groenteschijven 4-6 minuten bakken.
Knoflook pellen.
In keukenmachine knoflook, tomaten en kappertjes mengen.
Olie toevoegen terwijl machine draait, tot samenhangend geheel ontstaat.
Groenteschijven serveren met tapenade, gebakken krieltjes en broccoli.

Groenteschotel

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

Ingrediënten

½ aubergine in dunne plakjes
2 vleestomaten in dunne plakjes
1 kleine courgette in dunne plakjes
zout
peper
diverse groene kruiden, bijvoorbeeld lavas, bieslook, basilicum en
peterselie of gemengde gedroogde Provençaalse kruiden
3 eetlepels geraspte kaas

Bereiding

Leg alle plakken in de genoemde volgorde laagsgewijs in een ruime magnetronschaal; laat de laatste laag uit courgette bestaan en leg deze dakpansgewijs in een kring, zodat het midden vrij blijft.
Bestrooi elke laag met zout, peper en groene kruiden.
Laat de groenten, afgedekt, in de magnetron op ± 750 Watt in ± 8 minuten gaar worden en laat ze enkele minuten nagaren.
Giet het vocht zo nodig en desgewenst af.
Neem een deksel die in de schaal past, zodat de lagen netjes blijven liggen.
Strooi de geraspte kaas over de schotel en dek de schaal weer af.
Waarschijnlijk zijn de groenten nog zo warm, dat de kaas spoedig smelt.
Zet het gerecht, als dit niet het geval is, afgedekt, op ± 500 Watt 1-2 minuten terug in de magnetron tot de kaas zichtbaar smelt.

Groenteschotel ploink

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

Ingrediënten

8 bospeentjes
2 theelepels suiker
3 bosuitjes
3 takjes peterselie
½ zakje knoflookbieslook
150 g kastanjechampignons (bakje à 250 g)
1 blikje minimaïs (netto 80 g)
2 eetlepels (olijf)olie
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Bospeentjes en bosuitjes schoonmaken, wassen en in schuine stukken van ca. 3 cm lang snijden.
Peterselie fijnhakken en bieslook fijnknippen.
Champignons schoonvegen met keukenpapier en in vieren snijden.
Minimaïs laten uitlekken.In wok olie verhitten en bospeentjes met suiker ca. 4 minuten al omscheppend bakken.
Champignons en bosuitjes toevoegen en ca. 2 minuten al omscheppend bakken.
Minimaïs toevoegen en ca. 1 minuut al omscheppend bakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Groenten bestrooien met gehakte kruiden en serveren.

Groentesoep met gehaktballetjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

300 g soepvlees
zout
2 laurierblaadjes
2 takjes tijm
3 stukjes foelie
2 zwarte peperkorrels
200 g waspeen
3 stengels bleekselderij
1 prei
2 takjes peterselie
1 beschuit
200 g rundergehakt
mespunt nootmuskaat
peper
50 g (krul)vermicelli

Bereiding

In soeppan soepvlees met 1½ l koud water en 2 theelepels zout aan de kook brengen.
Laurier, tijm, foelie en peperkorrels toevoegen en afgedekt ca. 4 uur zachtjes laten trekken.
Intussen wortels wassen, schoonmaken en in plakjes snijden.
Bleekselderij wassen, schoonmaken en in plakjes snijden.
Prei schoonmaken, wassen en in dunne ringen snijden.
Peterselie fijn hakken.
Beschuit boven gehakt verkruimelen, nootmuskaat erover strooien.
Gehakt op smaak brengen met zout en peper en alles goed door elkaar kneden.
Van gehakt kleine balletjes vormen.
Gehaktballetjes tot gebruik afgedekt in de koelkast bewaren.
Theedoek natmaken, uitwringen en in zeef hangen. Boven andere pan bouillon door zeef schenken.
Vlees eruit nemen en klein snijden.
Wortel, selderij en prei aan bouillon toevoegen, aan de kook brengen en ca. 10 minuten koken.
Gehaktballetjes, soepvlees, vermicelli en peterselie toevoegen en soep ca. 5 minuten afgedekt koken.
Soep op smaak brengen met zout en peper.

Tip: Wilt u de bouillon ontvetten, laat deze dan eerst helemaal koud worden, dan kunt u het gestolde vet er zo afscheppen.

Variatietip: Tomatengroentesoep met komijnekaas: Maak de bouillon met de helft van het water. Kneed 50 g geraspte komijnekaas (stukje, zelf raspen) in plaats van nootmuskaat door het gehakt. Voeg met de groenten 2 blikjes tomatenblokjes met sap (à 400 g) toe.

Variatietip: Groente-crèmesoep: Vervang de vermicelli door 4 (in de bouillon) gekookte aardappels. Wrijf deze door een zeef en kook ze met 2 dl koksroom (pakje) de laatste 5 minuten in de soep mee.

Groentesoep met kalfsgehaktballetjes

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

Ingrediënten

1 rode paprika
50 g peultjes
50 g sperzieboontjes
3 worteltjes
2 bosuitjes
200 g kalfsgehakt
1 eetlepel koffieroom
nootmuskaat, peper, zout
9 dl groentebouillon (tablet)

Bereiding

Snijd de paprika in ruitjes, halveer de boontjes, snijd de worteltjes in schuine plakjes en de bosuitjes in ringetjes.
Vermeng het gehakt met de koffieroom en nootmuskaat, peper en zout naar smaak en vorm er kleine balletjes van.
Verhit de boter en fruit de paprika 5 minuten.
Schenk de bouillon erbij en breng die aan de kook.
Voeg de peultjes, de sperziebonen en de worteltjes toe en breng het geheel opnieuw aan de kook.
Voeg de balletjes toe en kook de groenten in ± 5 minuten beetgaar.
Schep de bosui door soep en breng de soep op smaak met peper en zout.

Groentesoep met sesamstengels

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

Ingrediënten

2 uien
2 teentjes knoflook
1 courgette
1 gele paprika
3 eetlepels olijfolie
750 ml groentebouillon (van tablet)
1 doos soepstengels met sesam (grissini al sesamo, 100 g)

Bereiding

Uien en knoflook pellen en snipperen.
Courgette en paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
In soeppan ui en knoflook 2 minuten in olie fruiten.
Courgette en paprika erdoor scheppen en 5 minuten meebakken.
Bouillon erbij schenken, aan de kook laten komen en 5 minuten laten koken.
Soep op smaak brengen met zout en peper.
Soep over vier borden verdelen en serveren met soepstengels.

Groentespaghetti met gorgonzolasaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 plak koolraap van 1 cm dik
1 plak knolselderij van 1 cm dik
1 dunne prei
1 eetlepel boter
1 eetlepel citroensap
½ dl koffieroom
50 g Gorgonzola
zout
versgemalen zwarte peper
1 takje verse basilicum

Bereiding
Schil de koolraap en de knolselderij en schaaf de plakken in dunne slierten.
Maak de prei schoon en snijd hem in de lengte in dunne repen.
Smelt de boter en schep er de groentespaghetti door.
Voeg het citroensap en ¾ dl water toe en stoof de groentespaghetti in ± 7 minuten zachtjes gaar.
Verwarm de koffieroom, laat de Gorgonzola er al roerend in smelten en breng op smaak met zout en peper.
Snijd de basilicum in dunne reepjes.
Schep de groentespaghetti op 2 warme borden, schenk de saus erover en strooi er de basilicumreepjes over.

Groentespies

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

Ingrediënten

1 lange barbecuespies
½ rode paprika
½ komkommer
½ courgette
3 champignons

voor de marinade

1 eetlepel olie
1 eetlepel citroensap
1 theelepel Italiaanse kruiden

Bereiding

Was de paprika, de komkommer en de courgette en snijd ze in blokjes.
Borstel de champignons schoon.
Maak de marinade door de ingrediënten te vermengen.
Leg de groenten in de marinade en zet de kom afgedekt ± 2 uur koel weg.
Schep een paar keer goed om.
Rijg de groenten om en om aan de spies en rooster ze ± 10 minuten onder een voorwerwarmde grill of op de barbecue.
Bestrijk tussentijd nog een- of tweemaal met de marinade.

Groentespiesen met kippenlevertjes

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ui
½ rode paprika
½ groene paprika
100 g champignons
½ courgette
250 g kippenlevertjes
± 8 plakjes ontbijtspek
½ eetlepel olijfolie
schaslik- of barbecuesaus

Bereiding
Pel de ui, maak de paprika's schoon en snijd de groenten in stukken van ± 2 cm.
Veeg de champignons schoon.
Maak de kippenlevertjes schoon en omwikkel ze met een plakje ontbijtspek.
Rijg de stukjes ui, paprika, courgette, champignons en kippenlevertjes aan satépennen en bestrijk ze met de olie.
Rooster de spiesen onder de grill of op de barbecue in ± 8 minuten bruin en gaar.
Draai ze af en toe om.
Serveer de spiesen met de schaslik- of barbecuesaus en met rijst of stokbrood.

Groentesschotel met kikkererwten

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
1 kop gehakte uien
2 stelen selderij in stukjes van 1 cm
2 wortelen in schijfjes
2 meiknolletjes in schijfjes
1 grote aardappel in blokjes
1½ l kippenbouillon of 7 ½ dl tomatensap en 1¼ l water
½ kop gehakte peterselie
1 theelepel oregano
peper
zout
1 blik afgegoten kikkererwten
2 koppen gesneden kool

Bereiding

Verhit de olie en laat alle groenten tot en met de aardappel zachtjes aanbraden.
Voeg de bouillon of het tomatensap en water, de oregano, peper en zout toe.
Zet het vuur hoog en laat 20 minuten sudderen.
Voeg de kikkererwten en de kool toe en laat nog 10 minuten sudderen.
Garneer met peterselie.

Groentestoofpot

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

Ingrediënten

250 g champignons
2 grote uien
2 teentjes knoflook
500 g broccoli
400 g aardappelen
geraspte kaas naar keuze
2 theelepels oregano
2 theelepels tijm
melk
olijfolie
boter
300 g gehakt

Bereiding

Snijd de knoflook in kleine stukjes.
Bak het vlees, de knoflook, de gesnipperde uien en de in stukjes gesneden champignons in een mengsel van boter en olijfolie.
Schil de aardappelen, kook ze en maak er met wat melk een puree van.
Was de broccoli, snijd de roosjes wat kleiner en blancheer ze.
Vet een ovenschaal met boter in.
Meng het vlees met de uien en de champignons op de bodem van de schaal door elkaar, dek af met de puree, leg de broccoliroosjes op de puree, strooi daar ruim geraspte kaas over, strooi de oregano en de tijm over de kaas en zet de schotel even onder de grill of in de hete oven tot de kaas is gesmolten.

Groentetempura

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

Ingrediënten

225 g bloem
5 theelepels bakpoeder
1 theelepel gemalen koenjit
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel zout
3½-4 dl koud water
frituurolie
plakken en stukjes groente, zoals aubergine, zoete aardappel, bloemkool, wortel en paprika

Bereiding

Zeef de bloem met het bakpoeder, de kruiden en zout.
Voeg geleidelijk het water toe en roer alles tot een glad beslag.
Verhit frituurolie tot 180 °C.
Haal de groente door het beslag en frituur ze ongeveer 5 minuten.
Lekker met tomatenchutney.

Grote ravioli van kreeft met schorseneer en tartuffia

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

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappelen
1½ kg uien
50 g boter
1 eetlepel kerriepoeder
600 g (diepvries)koolvisfilet
zout
peper
5 dl visbouillon (van een tablet)
± 1 dl hete melk
300 g gekookte rijst (gaar gewogen, dus ideaal als restverwerking)
4-6 eetlepels mosterd
1-2 eetlepels citroensap

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in 2 of 4 stukken.
Kook ze in weinig water met iets zout gaar.
Pel de uien en snijd ze in ringen.
Verhit de boter en bak de uiringen met het kerriepoeder hierin goudgeel.
Snijd de - net iets ontdooide - koolvisfilet in blokjes en bestrooi die met zout en peper.
Kook de vis in de visbouillon bijna gaar, het visvlees moet stevig blijven.
De vis is gaar, als het visvlees ondoorschijnend is.
Maak een aardappelpuree van de gare, fijngestampte aardappelen met de hete melk.
Meng de uien en de rijst met de mosterd door de puree.
Zorg dat dit mengsel gloeiendheet is en schep er dan voorzichtig de stukken vis door.
Probeer de vis zo heel mogelijk te laten.
Breng de stamppot op smaak met zout, peper en citroensap.

Grove erwtensoep met soepstengels

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 erwtensoepvleespakket (ca. 600 g)
300 g spliterwten (pak à 500 g)
600 g soepgroente
1 ei
4 vellen bladerdeeg (diepvries)

Bereiding

Spek en stukjes vlees (uit pakket) met erwten en 2 l koud water aan de kook brengen.
Ca. 60 minuten op laag vuur zachtjes laten koken.
Laatste 10 minuten worst en soepgroenten toevoegen en laten meekoken.
Naar smaak zout en peper toevoegen.
Ondertussen oven voorverwarmen op 200 °C.
Ei loskloppen.
Elk vel bladerdeeg bestrijken met wat losgeklopt ei en in 6 repen snijden.
Bestrooien met (grof) zout en (grofgemalen) peper.
Repen op bakplaat in midden van hete oven plaatsen en in ca. 5 minuten goudbruin en knapperig bakken.
Worst en spek uit pan kleinsnijden.
Soep, worst en spek over 4 grote soepkommen verdelen.
Soepstengels er apart bijgeven.

Guacamole 1

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

Ingrediënten

Bereiding

Pureer 2 avocado's, 1-2 eetlepels citroensap en 1-2 geperste teentjes knoflook.
Voeg 1 gesnipperde rode ui, 1 fijngehakte tomaat en ¼ kop verse korianderblaadjes toe en roer alles goed door.
Voor een pittige guacamole wat rode peper toevoegen.
Zet de guacamole ten minste 4 uur in de koelkast.

Guay tiaw paad siew (gebakken mie)

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

Ingrediënten

500 g dikke mie
200 g in dunne stukjes gesneden varkensvlees
15 teentjes knoflook
2 eieren
750 g taugé
2 tomaten
3 Chinese broccoliplanten
2 eetlepels donkere sojasaus
3 eetlepels suiker
3 eetlepels vissaus
2 eetlepels azijn
½ theelepel versgemalen witte peper
50 ml olie

Bereiding

Kneus de knoflook en hak ze in kleine stukjes.
snijd de tomaten en de Chinese broccoli in stukken.
Verwarm de olie in een wadjan en bak de knoflook tot ze goudbruin en knapperig is.
Doe de stukjes varkensvlees erbij en bak die al roerend tot ze gaar zijn.
Doe de eieren, de tomaten, de dikke mie, de sojasaus, de suiker, de vissaus en de azijn ook in de pan en bak alles al roerend 3-4 minuten.
Roer er vervolgens de gesneden kool en de taugé door en bak nog 1-2 minuten goed door.
Breng de bami op smaak met de versgemalen zwarte peper.

Guay tiaw paad thai (gebakken mie op z'n Thais)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

325 g platte mie
175 g verse garnalen
125 g geroosterd varkensvlees
50 g taugé
2 verse rode pepers
2 sjalotten
50 ml vissaus
25 g suiker
25 ml tamarindewater
1 theelepel limesap
50 ml olie om te koken
25 ml lichte sojasaus
versgemalen zwarte peper
gehakte verse rode peper

Bereiding

Breek de mie in stukken van ± 6 cm lang en laat ze in warm water weken.
Pel de garnalen en snijd ze in de lengte doormidden.
Hak het varkensvlees in stukken en maak de taugé schoon.
Doe de pepers, de sjalotten, de vissaus en de suiker in een vijzel en stamp alles fijn.
Doe er dan het tamarindewater en het limesap bij en vermeng alles goed.
Ga door met stampen tot een gladde massa ontstaat.
Maak de olie in een wadjan zeer heet, doe het kruidenmengsel erbij en bak het al roerend tot het een welriekende geur afgeeft.
Doe de garnalen erbij en roer die om tot ze aan alle kanten met het kruidenmengsel zijn bedekt.
Doe de mie erbij, breng die op smaak met de sojasaus en de versgemalen zwarte peper en doe er zo nodig een beetje water bij.
Bak de mie al roerend 2-3 minuten, doe dan het varkensvlees en de taugé erbij en meng alles goed door elkaar.
Laat de mie nog 2 minuten bakken en doe ze dan op een schaal.
Garneer met de gehakte verse rode peper.

Gueyteow pak (noedels met groenten en kerriesaus)

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

Ingrediënten

120 g Sen Yai noedels
1 pak sojascheuten
1 bundeltje sperziebonen in stukjes van 2 cm
1 stronkje broccoli, in de lengte doorgesneden, in roosjes en schijfjes
¼ l kokosnootmelk
1 eetlepel rode currypasta
1 theelepel kerriepoeder
½ theelepel suiker
1 eetlepel tamarindesap
1 eetlepel geroosterde pinda's
1 fijngehakte sjalot

voor de garnering

zeer fijngesneden aardappelrondjes, goudbruin gefrituurd

Bereiding

Blancheer de noedels in een grote pan kokend water en houd ze warm.
Blancheer de sojascheuten, de broccoli en de bonen.
Verwarm de kokosnootmelk in een sauspannetje en roer er de rode currypasta door.
Voeg de overige ingrediënten toe en roer tot ze goed zijn gemengd.
Laat eventjes koken.
Schik de noedels met de groenten op een schaal, giet er de saus over en garneer met de aardappelchips.

Gulab jamun 2

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

Ingrediënten
8 eetlepels volle melkpoeder
3 eetlepels zelfrijzend bakmeel
¼ theelepel bakpoeder
¼ theelepel gemalen kardemom
1 eetlepel zachte boter of ghee
± 3 eetlepels water
ghee en/of olie om te frituren

siroop

450 g witte suiker
1 l water
5 gekneusde kardemompeulen
2 eetlepels rozewater of enkele druppels roze-essence

Bereiding
Zeef het melkpoeder, de bloem, het bakpoeder en de gemalen kardemom boven een grote kom.
Klop er de boter of ghee bij en voeg dan voldoende water toe om er een stevig, maar soepel deeg van te maken, waarvan u stuitergrote ballen of kleine worstjes kunt vormen.
Frituur die langzaam en boven matig vuur in de hete ghee (of in de met ghee aangelengde olie) tot ze hazelnootbruin zijn en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Vermeng voor de siroop de suiker, het water en de kardemompeulen en verwarm dit mengsel tot de suiker is opgelost.
Leg de gefrituurde gulab jamun in de siroop en laat alles 30 minuten sudderen tot de gulab jamun zacht en sponzig en bijna tweemaal zo groot zijn geworden.
Laat ze licht afkoelen en voeg het rozewater toe.
Laat ze dan helemaal afkoelen en serveer ze koud of op kamertemperatuur.

Info: Is de pan niet groot genoeg, maak de gulab jamun dan in twee gedeelten klaar.
Voeg, als de siroop tijdens het afkoelen van de eerste portie te veel is ingedikt, nog wat suiker en water toe en breng het aan de kook, voordat u de tweede portie in de pan doet.

Gulyès

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

Ingrediënten

500 g runderlende in dobbelsteentjes gesneden
2-3 middelgrote gesnipperde uien
2 gesnipperde teentjes knoflook
4-5 aardappelen
2-3 eetlepels paprikapoeder
2 in blokjes gesneden gepelde tomaten
2 witte paprika's (anders rode)
1½ l bouillon
2 Spaanse pepers
zout
1 theelepel karwijzaad
reuzel of boter

Bereiding

Fruit de uien samen met de gesnipperde paprika's, de knoflook en het vlees in de reuzel of boter en voeg er het zout, de paprikapoeder en de pepers aan toe.
Laat het geheel indampen tot bijna al het vocht is verdwenen.
Voeg er de bouillon aan toe en als het geheel kookt, het karwijzaad.
Laat alles een paar uur op een laag vuurtje lichtjes koken.
Kook de aardappelen in de schil tot ze bijna gaar zijn, pel ze en snijd ze in blokjes.
Voeg vlak voor het opdienen de aardappelen en de tomaten toe.
Zorg ervoor dat de bouillon niet gaat binden.

Gyros-boerenkoolstamppot

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

Ingrediënten

1 ui
750 g panklare boerenkool
zout
1½ kg aardappelen
30 g boter
4 plakken casselerrib á 50 g
2 eetlepels jusverdikker
1 zakje mix voor gyros
peper
½ theelepel Provençaalse kruiden

Bereiding

Pel de ui en snijd hem in ringen.
Kook de boerenkool met de ui in weinig water met wat zout in ± 25 minuten gaar.
Kook de geschilde aardappelen in water met wat zout gaar.
Bak intussen de plakken casselerrib in de boter aan beide kanten bruin.
Neem het vlees uit de pan.
Schenk 1½ dl water bij het bakvet, roer de aanbaksels los en maak de jus af met de jusverdikker.
Stamp de aardappelen met de boerenkool, de aangemaakte gyrosmix en wat peper door elkaar.
Leg de casselerrib op de stamppot en bestrooi met de kruiden.

Gyros van Mechelse koekoek

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

Ingrediënten

2 Mechelse koekoeken van ± 1½ kg
½ rode paprika
½ groene paprika
½ gele paprika
1 ui
boter
1 theelepel Provençaalse kruiden
1 snuifje cayennepeper
peper
zout

voor de saus

1 ui
2 wortelen
1 stoofprei
boter
1 teentje look
35 g tomatenpuree
4 dl water

voor het garnituur

200 g gewone rijst
100 g wilde rijst

Bereiding

Vraag uw gevogeltehandelaar om de koekoek te ontbenen.
Haal zoveel mogelijk vlees van de kippen en snijd het in fijne reepjes.
Was de paprika's en verwijder de zaadlijsten en de pitjes.
Pel de ui.
Snijd de paprika's in fijne reepjes en de helft van de ui in ringen.
Smelt een klontje boter in een pan en stoof de groenten krokant.
Laat afkoelen, voeg er de rauwe reepjes koekoek aan toe en breng op smaak met de Provençaalse kruiden, de cayennepeper, peper en zout.
Vet 4 vuurvaste schaaltjes van ± 10 cm diameter met boter in, verdeel hier de bereiding over en druk het mengsel stevig aan (zie tip 2).
Zet de schaaltjes in een kookpan met een bodempje water en laat het gerecht onder gesloten deksel in ± 15 minuten gaar stomen.
Maak de saus.
Pel de ui en het lookteentje en snipper ze fijn.
Maak de wortelen en de prei schoon.
Snijd de prei in rondjes en de wortelen in stukjes.
Stoof de helft van de uisnippers met het teentje look in een klontje boter.

Voeg de tomatenpuree en 4 dl water toe, mix het geheel en kook de wortelbrunoise en de preirondjes hierin beetgaar.
Stoof de andere helft van de uisnippers in een klontje boter, roer er de rijst door en kook deze ± 20 minuten in 4 ½ dl gezouten water.
Stort een schaaltje gyros op een bord, giet er de tomaten-groentesaus over en vorm een ring van rijst rond het schaaltje.

Tip 1: U kunt eventueel 400 g gemengde rijst (long grain + wilde) gebruiken (te koop in het grootwarenhuis).

Tip 2: Opdat alle ingrediënten goed samen zouden kleven, kunt u de schaaltjes enkele minuten in de diepvriezer plaatsen.
Wilde rijst is eigenlijk geen rijst maar zaad van een grassoort uit Noord- en Midden-Amerika. Ze werd door de Indianen veel gegeten. De korrels zijn zwart en langwerpig.
Wilde rijst wordt samen met gewone rijst gemengd.

Gyuniku no namban ae (rundvleessalade met scherpe pepersaus)

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

Ingrediënten

50 g zoete aardappelen (of 4-5 geblancheerde okra's)
½ komkommer
1 jong preitje of lente-uitje
een stukje gemberwortel van 1½ cm
250 g biefstuk
zout
peper
plantaardige olie voor het bakken

voor de saus

2 ingelegde pruimen (umeboshi)
1 eetlepel rode miso (krachtige pasta van gegiste sojabonen,
verpakt te koop)
3 eetlepels rijstazijn
1 van pitje ontdane en in zeer dunne ringetjes gesneden rode
peper
1 eetlepel suiker
1 theelepel sesamolie
4 toefjes waterkers voor het garneren

Bereiding

Was de groenten en dep ze droog.
Snijd de zoete aardappelen en de komkommer in dunne plakjes en snijd deze plakjes in smalle rechthoeken.
Bestrooi de groenten met wat zout en houd ze apart.
Snijd de prei of het lente-uitje in reepjes en de gember in naalddunne reepjes.
Bestrijk een koekepan licht met olie en bak hierin de biefstuk lichtbruin.
Snijd de biefstuk in smalle reepjes en bestrooi deze met zout en peper.
Verwijder de pitten uit de ingelegde pruimen.
Wrijf het vruchtvlees met de miso fijn in een kom met een vijzel.
Vermeng de azijn, de helft van de rode peper en de suiker in een klein pannetje en verwarm het mengsel tot de suiker is opgelost.
Neem het pannetje van het vuur af en laat het mengsel afkoelen.
Vermeng het azijnmengsel met het pruimen-misomengsel en roer er de sesamolie door.
Wrijf het mengsel door een zeef zodat een puree ontstaat.
Was de zoete aardappelen en de komkommer en dep ze droog.
Leg het vlees en de groenten in vier kleine diepe kommetjes en schenk de saus over de salade.
Garneer ieder kommetje met een toefje waterkers en enkele ringetjes rode peper.

Halwa sooji (griesmeel halwa)

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

Ingrediënten

100 g sooji (griesmeel)
100 g suiker
4 dl water
30 g geschaafde amandelen
30 g gehakte pistachenoten
100 g ghee
¼ theelepel saffraan
8 groene kardemoms

Bereiding

Vermeng de suiker met het water, voeg de kardemomdoppen toe (bewaar de zaden) en laat dit ± 5 minuten zachtjes koken tot de suiker geheel is opgelost.
Neem de pan van het vuur en zeef het mengsel door een katoenen doek.
Verwarm de saffraan een beetje, stamp hem met een theelepel water in een kleine vijzel fijn en meng dit door de uitgelekte siroop.
Verhit de ghee, voeg de griesmeel toe en roer op laag vuur tot het mengsel licht crèmekleurig wordt en de ghee de wanden van de pan niet meer raakt.
Voeg dan de siroop toe en roer flink tot die in de griesmeel is opgenomen.
Roer er de geplette kardemomzaden, de geschaafde amandelen en de gehakte pistachenoten door en serveer de griesmeel warm, desgewenst versierd met zilverblad.

Hamburger met spek, avocadodip en tomaat

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

Ingrediënten

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

Bereiding

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

Hammousse met portgelei

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

Korstjes van casinosneetje snijden en sneetje uitrollen tot ca. ½ cm dikte.
In kommetje met staafmixer ham fijnhakken.
Mascarpone erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en peper.
In kom met koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken.
In pan port aan de kook brengen.
Port ca. 3 minuten laten inkoken, op smaak brengen met zout.
Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in hete port oplossen.
Portmengsel ca. 5 minuten laten afkoelen.
Schaaltje bekleden met plasticfolie.
Uitgerold casinosneetje erin leggen.
Ham-mascarponemengsel erover verdelen en gladstrijken.
Selderijblaadjes erop leggen.
Portmengsel erover schenken en geheel in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven.
Plasticfolie uit schaaltje nemen en opzij vouwen.
Met warm scherp mes hammousse in blokjes van ca. 2 x 2 cm snijden.
Blokjes op vier kleine schoteltjes leggen.

Haringdrieluik

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

Ingrediënten

1 pak Hollandse nieuwe (3 stuks, 210 g)
2 theelepels geraspte mierikswortel (potje)
½ komkommer
4 lange, schuine plakjes stokbrood
klein handje rucola
4 Amsterdamse uitjes, heel fijngehakt
1 theelepel verse gemberwortel, geraspt
½ eetlepel gembersiroop
½ eetlepel verse dille, fijngehakt + 4 kleine toefjes
1 klein bietje

Bereiding

Klap 1 haring open, snijd het staartje weg en snijd de helften van elkaar.
Halveer elke helft weer in de lengte en bestrijk ze dun met mierikswortel.
Halveer de komkommer in de lengte en schraap uit een helft de zaadjes weg (de andere helft wordt niet gebruikt).
Snijd van deze helft 4 lange plakken, leg ze op de plakken haring en steek ze samen zigzag aan 4 houten spiesjes.
Rooster de plakjes stokbrood onder een hete ovengrill goudbruin.
Snijd 1 haring in repen. Verdeel de rucola over de crostini en drapeer de repen haring erop.
Strooi de Amsterdamse uitjes erover.
Hak de laatste haring in heel kleine stukjes en meng ze met de gemberwortel, gembersiroop, dille en versgemalen zwarte peper naar smaak.
Wrijf het velletje van de biet en snijd van de biet 4 mooi ronde plakjes.
Leg deze aan een kant van 4 borden en zet er een uitsteekvormpje van 3 cm hoog op.
Vul het vormpje met de haringtartaar, druk dit goed aan en trek het vormpje voorzichtig weg.
Garneer met nog een klein toefje dille bovenop.
Leg er een haringspiesje en een crostini met haring naast.

Haringsalade met mosterddressing

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

Ingrediënten

1 bakje cherrytomaten (250 g)
1 komkommer
1 gele paprika
3 eetlepels zilveruitjes zoetzuur
2 potten haring in mosterddressing (à 210 g)
½ kropsla
1 stokbrood
1 kuipje kruidenboter (100 g)

Bereiding

Tomaatjes wassen en in vieren snijden.
Komkommer wassen en uiteinden eraf snijden.
Komkommer in blokjes snijden.
Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
Groenten, uitjes en haring door elkaar scheppen.
Sla in stukken scheuren en wassen.
Sla over vier borden verdelen.
Salade erop scheppen en serveren met brood en kruidenboter.

Hartig knoflookbrood

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

Ingrediënten

1 eetlepel gedroogde gist
2½ dl warm water
3 eetlepels olie
1 theelepel zout
¼ theelepel suiker
360 g wit meel
12 uitgeperste teentjes knoflook

Bereiding

Laat in een diepe kom de gist in het water oplossen.
Voeg de olie, suiker en zout toe en meng dit met de helft van het meel en de knoflook.
Werk er, goed knedend, langzaam de rest van het meel door.
Vorm het deeg tot een ovaal, leg die op een geolied bakblik en laat rijzen.
Bak het brood 45-55 minuten in een op 190 °C voorverwarmde oven.

Hartige chorizotaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

Ingrediënten

200 g chorizo (worst)
4 geroosterde paprika's (pot)
½ zakje verse Provençaalse-kruidenmix (à 20 g)
1 zakje hazelnoten (65 g)
100 g zachte geitenkaas
200 g zelfrijzend bakmeel
150 g gemalen belegen kaas (zakje)
150 g olijfolie
4 eieren (M)
½ eetlepel olijfolie om in te vetten

Bereiding

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

Hartige kruidenmayonaise

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

Ingrediënten

6 eetlepels stevige mayonaise
het sap van 1 citroen
1 fijngesnipperde ui
½ bosje fijngesnipperde bieslook
½ bosje fijngesnipperde dragonblaadjes
½ geschilde komkommer in dunne plakjes
1 bosje radijsjes in dunne plakjes
2 gepelde tomaten in dobbelsteentjes
1 geperst teentje knoflook
1 mespunt paprikapoeder

Bereiding

Meng de mayonaise met de citroen, de ui, de bieslook, de dragonblaadjes, de komkommerplakjes, de radijsplakjes, de tomaat, de knoflook en het paprikapoeder en laat een nachtje trekken in de koelkast. Meng net voor het serveren alle ingrediënten nog eens goed door elkaar en serveer de kruidenmayonaise bij de barbecue.

Hartige rozemarijnmousse

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 blaadje witte gelatine
½ dl volle melk
1 eetlepel fijngehakte (verse) rozemarijn
versgemalen zwarte peper
75 g verse roomkaas met geitenkaas (St. Morèt raffiné)
1 dl slagroom
½ appel
1 blikje frambozen (nettogewicht 200 g)
2 eetlepels rode wijnazijn

Bereiding
Week de gelatine.
Verwarm de melk met de rozemarijn en de peper ± 5 minuten zachtjes.
Knijp de gelatine uit, los het blaadje van het vuur af in de melk op en roer er de verse roomkaas door.
Klop de slagroom stijf, spatel deze door de saus en laat de mousse in de koelkast in ± 1 uur opstijven.
Giet de frambozen af en schep er de azijn, zout en peper door.
Schep op elk bord 3 bolletjes rozemarijnmousse.
Snijd de appel in dunne schijfjes, leg die er in een waaier naast en schep de frambozen erop.

Hawaïburger met aardappelsalade

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

Ingrediënten

1 komkommer
1 bak aardappelsalade (600 g)
25 g boter
2 schaaltjes Tivall hamburgers (à 2 stuks)
4 schijven ananas
4 plakken extra belegen kaas
4 Twentse donkervolkoren bollen
4 eetlepels curryketchup

Bereiding

Komkommer wassen en in plakjes snijden.
Komkommer door aardappelsalade scheppen.
In koekenpan boter verhitten en hamburgers op laag vuur in 5 minuten per kant gaarbakken.
Ananas en kaas laatste minuut erop leggen.
Bollen opensnijden en besmeren met ketchup.
Hamburger erop leggen.
Serveren met salade.

Hazelnootsoesjes met ijs

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

Ingrediënten

8 slagroomsoesjes (diepvries, pak à 16 stuks)
1 zakje hazelnoten (75 g)
4 eetlepels hazelnootpasta wit (pot à 600 g)
4 bollen vanilleroomijs

Bereiding

Soesjes laten ontdooien.
Hazelnoten grof hakken, in droge koekenpan kort roosteren en in diep bord laten afkoelen.
Bovenkant en zijkant van soesjes dik met duo penotti besmeren.
Soesjes in gehakte noten dopen.
Soesjes over vier borden verdelen en bol ijs erbij scheppen.

Hazenpeper 2

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

Ingrediënten

1 in stukken gesneden haas
1 kopje bloed van de haas
1 ui
1 zakje gesneden soepgroenten
jeneverbessen
tijm
laurierblad
2 eetlepels gehakte peterselie
2 eetlepels boter
1 eetlepel bloem
1 kopje rode wijn
1 kopje bouillon
peper
zout
½ dl azijn
2½ dl water

Bereiding

Kook een marinade koken van het water, de azijn, de soepgroenten, jeneverbessen, tijm, laurier en gesnipperde ui en laat deze afkoelen.
Wrijf de stukken haas in met peper en zout, laat ze een nacht in de marinade staan, droog ze goed af en bak ze in de hete boter bruin.
Strooi de bloem erover, laat deze mee kleuren, giet de bouillon erbij en laat het geheel afkoelen.
Doe de haas met de wijn en de gezeefde marinade over in de natgemaakte (grote) Römertopf.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 200°C is ingesteld en stoof de haas in ± 3 uur gaar en mals.
Roer het bloed erbij.
Laat het vlees zonder deksel in de hete oven een bruin korstje krijgen en laat de saus bindend.
Dien de schotel op met aardappelpuree.

Variatietip: Voeg voor de franse manier 2 fijngewreven teentjes knoflook aan de saus toe.

Variatietip: Laat 2 geschilde en in vieren gesneden tomaten mee smoren.

Variatietip: Bestrooi voor het geven van het bruine korstje het vlees dik met geraspte kaas.

Zoutloos dieet: Voeg geen zout toe en bebruik zoutarme boter en bouillon.

Heldere bouillon met worteltjes en zeewier

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak 200 g worteltjes schoon en snijd ze in reepjes.
Halveer 3 blaadjes nori (gedroogde zeewier) en knip of snijd ze in heel dunne reepjes.
Maak 1 dunne prei schoon en snijd hem in heel dunne ringetjes.
Breng 1 pot gevogeltefond (inh. ± 380 ml) met 5 dl water en 1 kippenbouillontablet aan de kook, voeg de worteltjes toe en kook ze in ± 3 minuten beetgaar.
Schep er de nori, de prei en 100 g eiermie door en breng de soep weer aan de kook.
Neem de pan van het vuur en breng de soep op smaak met 2 eetlepels Japanse sojasaus, 2 eetlepels droge sherry en eventueel peper en zout.
Serveer direct.

Heldere groenteterrine

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

Ingrediënten
voor 2 personen

3 blaadjes witte gelatine
50 g winterwortel
1 stengel bleekselderij
½ rode paprika
1 vleesbouillontablet
½ dl droge witte vermout
3 blaadjes witte gelatine
50 g diepvries maïskorrels
50 g (diepvries) doperwtjes
2 kerstomaatjes
1 theelepel olie
25 g veldsla

Bereiding
Week de gelatine in koud water.
Maak de wortel, de bleekselderij en de paprika schoon en snijd ze in kleine blokjes.
Breng 2 ½ dl water met het bouillontablet en de vermout aan de kook, voeg de gesneden groenten, de maïs en de doperwtjes toe en kook alles in ± 5 minuten beetgaar.
Knijp de blaadjes gelatine goed uit en los ze in de hete bouillon op.
Laat dit mengsel iets afkoelen.
Halveer de kerstomaatjes.
Vet een 'botervloot' met olie in, leg de kerstomaatjes op de bodem en schenk er de bouillon met de groenten in.
Laat de terrine in ± 2 uur opstijven.
Snijd de terrine in 6 plakken en verdeel deze over 2 bordjes.
Garneer met een toefje veldsla.

Heldere kippensoep met ananas

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

Ingrediënten

2 preien
1 kleine selderijknol
5 wortelen
2 uien
1 teentje knoflook
1 soepkip van ± 1 kg
boter
6 peperkorrels
70 g tomatenpuree
100 g gehakt rundvlees
5 eiwitten
½ ananas
1 ½ dl room
2 eetlepels amandelschilfers
enkele kervelplukjes
tijm
laurier
peper
zout

Bereiding

Maak de prei, de selderij en de wortelen schoon, was ze en snijd alles in kleine stukjes.
Houd ¼ van deze groenten apart.
Was de uien, verwijder het kroontje en snijd ze, ongeschild, in stukken.
Snijd de soepkip in stukken en bak die in een klontje boter goudgeel.
Voeg er ¾ van de prei-, selderij en wortelstukjes aan toe, alsook de uien en het geplette teentje knoflook.
Laat even fruiten en voeg er dan 3 l water bij.
Breng op smaak met de peperkorrels, tijm, laurier en zout.
Laat de bouillon ± 4 uur zachtjes koken en schuim regelmatig af.
Vermeng de overige groentestukjes met de tomatenpuree, het rundergehakt, de eiwitten, peper en zout en kneed dit goed door elkaar.
Giet de bouillon door een zeef en schep het vet er zorgvuldig af (u kunt het vet er ook afdeppen met behulp van enkele velletjes keukenpapier).
Breng de gezeefde bouillon opnieuw aan de kook en kruid met peper en zout.
Voeg er al roerend het groenten-vleesmengsel aan toe en laat dit, net onder het kookpunt, ± 40 minuten trekken.
Schil intussen de ananas, verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees in dobbelsteentjes.
Haal het kippevlees van de botten en snijd het in reepjes.
Klop de room stijf.
Rooster de amandelschilfers in een droge pan en laat ze afkoelen.
Schep de helder geworden bouillon voorzichtig door een neteldoek en breng haar weer aan de kook.
Verdeel het kippevlees en de ananasstukjes over 4 borden en giet er de warme consommé over.
Schep er een lepeltje room op en versier met de amandelschilfers en de kervelplukjes.

Heldere kippensoep met ananas

Heldere tomatensoep
Breng 1 ¼ l heldere runderbouillon aan de kook.
Snijd enkele ontvelde en ontpitte vleestomaten fijn en laat ze in de bouillon zachtjes gaar worden.
Maak de soep af met 50 g gekookte rijst, ½ theelepel suiker en 1 eetlepel fijngehakte kervelblaadjes.

Heldere kippensoep met avocadoballetjes

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

Ingrediënten

1 l kippenbouillon (zelf getrokken of uit een pot)
1 glaasje droge sherry
2 eetlepels citroensap of aceto balsamico (donkere Italiaanse azijn)
2 eetlepels sojasaus
± 10 steeltjes bieslook
1 klein rood Spaans pepertje
1 rijpe avocado

Bereiding

Snijd het kippenvlees uit de pot in smalle reepjes of snijd wat vlees van de soepkip in reepjes.
Verhit de bouillon met de sherry, het citroensap of de azijn en de sojasaus.
Knip de bieslook in rolletjes.
Halveer het pepertje in de lengte, verwijder de zaadlijsten en de zaadjes en snijd de helften in uiterst smalle boogjes.
Halveer de avocado in de lengte en wip de pit eruit.
Steek met een balletjessteker (meloenlepeltje) kleine balletjes uit het vruchtvlees of snijd de avocado in blokjes.
Verdeel ze met het kippenvlees en de peperringetjes over de borden.
Schep de bouillon erop en bestrooi met de bieslook.

Hemelse cassata

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 zakjes garneeramandelen (à 45 g)
200 g poedersuiker
3 eetlepels groene likeur (bijv. Pisang Ambon slijter)
3 eetlepel zonnebloemolie
1 sinaasappel
1 citroen
250 g suiker
½ dl bruine rum (slijter)
6 blaadjes witte gelatine
100 g grootmoeders cake (à 400 g)
3 dl slagroom
250 g verse roomkaas (op kamertemperatuur)
1 bakje ricotta (250 g)

Bereiding

In keukenmachine amandelen tot poeder malen.
In kom poedersuiker, likeur, olie en 2 eetlepels water toevoegen en alles tot soepele, stevige bal kneden.
Marsepein in plasticfolie verpakken en ca. 1 dag laten rusten.
Sinaasappel en citroen schoonboenen.
Met scherp mesje schil er heel dun afsnijden en in dunne reepjes snijden.
In pan 1 dl water met 50 g suiker aan de kook brengen, suiker oplossen.
Reepjes schil toevoegen en ca. 10 minuten laten pruttelen.
Schilletjes op keukenpapier scheppen.
Schilletjes met rum in kommetje ca. 15 minuten weken.
Intussen in kom met koud water gelatine ca. 5 minuten weken.
Cake in kleine blokjes snijden.
In steelpan ½ dl slagroom met 150 g suiker verwarmen, suiker oplossen.
Gelatine goed uitknijpen en van vuur af blaadjes al roerend in warme room oplossen.
Iets laten afkoelen.In kom rest van slagroom met rest van suiker half stijfkloppen.
In andere kom verse roomkaas, ricotta en gelatinemengsel door elkaar roeren.
Slagroom erdoor spatelen.
Schilletjes met aanhangende rum en cakeblokjes erdoor spatelen.
Ca. 20 minuten in koelkast iets laten opstijven.
Stuk plasticfolie van ca. 40 x 30 cm op aanrecht leggen.
Deegroller bestuiven met poedersuiker.
Marsepein goed doorkneden en vervolgens op folie uitrollen tot dunne lap van 30 x 20 cm.
Kaasmengsel ca. 2 cm van rand op lange kant scheppen.
Met behulp van folie marsepein met kaasmengsel stevig oprollen tot lange rol met marsepein aan buitenkant.
Marsepeinnaad tegen elkaar drukken.
Folie aan uiteinden dichtdraaien en rol in koelkast in ca. 4 uur laten opstijven.
Aan beide uiteinden ca. 1½ cm van cassatarol snijden (wordt niet gebruikt).
Rest van rol met glad scherp mes in 18 plakjes van ca. 1½ cm dik snijden en plakjes op zes borden leggen.

Hemelse modder 4

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

Ingrediënten
voor 3 personen

100 g pure chocolade in stukjes
3-4 eetlepels advocaat
1 dl slagroom

Bereiding
Laat de stukjes chocolade met 1 eetlepels slagroom in een schenkkan, onafgedekt, op ± 500 Watt in de magnetron in ± 2 minuten zacht worden.
Controleer de zachtheid met een satéprikker.
Roer de chocolade door en voeg de advocaat toe.
Klop de rest van de slagroom stijf en meng dit met het chocolademengsel.
Doe het in kleine schaaltjes of wijnglazen en laat het in de koelkast opstijven.
Wilt u het garneren, klop dan iets meer slagroom stijf.

Hongaarse goulashsoep met rode bonen

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

Ingrediënten

500 g varkenspoelet
2 uien
1 teentje knoflook
600 g aardappelen
2 eetlepels olie
1 eetlepel tomatenpuree
2 blikjes kidneybeans
500 g tomatenmoes
½ theelepel chilipoeder
1 bouillontablet
peper
zout
1 rode Spaanse peper
1 pakje diepvriesprinsesseboontjes

Bereiding

Snijd het vlees in kleine blokjes.
Pel de uien en de knoflook en hak ze fijn.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in blokjes.
Bak het vlees in de hete olie aan alle kanten mooi bruin.
Voeg de ui, knoflook en aardappelen toe en laat ze even meestoven.
Voeg de tomatenpuree, de uitgelekte bonen, de tomatenmoes, het chilipoeder en de bouillon toe, kruid met peper en zout en giet er ½ l water bij.
Snijd de Spaanse peper in de lengte doormidden, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Voeg ze bij de soep en laat deze ± 45 minuten zachtjes pruttelen.
Voeg 15 minuten voor het einde van de gaartijd de boontjes toe.
Lekker met stokbrood.

Hongaarse rozensorbet

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

Ingrediënten

6 eetlepels rozenwater
100 g suiker
sap van 1 citroen
½ flesje champagne of mousserende witte wijn
enkele kleine roosjes

Bereiding

Los de suiker roerend op in het rozenwater, roer het citroensap erdoor en laat dit helemaal afkoelen.
Schenk de wijn erbij en laat het geheel in een ijslaatje of in de ijsmachine bevriezen.
Schep het ijs in hoge glazen, schenk er wat mousserende wijn over en versier het gerecht met roosjes (liefst uit eigen tuin).
Lekker als tussengerecht bij een feestelijk diner.

Hongaarse varkenslappen

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

Ingrediënten

200 g speklapjes
250 g hamlappen
peper
zout
50 g boter
2 grote uien
2 teentjes knoflook
1 groene paprika
1 blikje tomatenpuree
1 eetlepel paprikapoeder
1 dl water of bouillon
1 theelepel gedroogde tijm
1 bekertje zure room
1 eetlepel bloem

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes en bestrooi ze met peper en zout.
Smelt de boter in een pan en bak de spekblokjes langzaam uit.
Zet het vuur dan wat hoger en bak de rest van het vlees rondom bruin.
Snipper intussen de uien.
Maak de paprika schoon en snijd hem fijn.
Neem het vlees uit de pan en bak dan de ui, knoflook en paprika.
Voeg de tomatenpuree en het paprikapoeder samen met het water of de bouillon toe, doe vlees terug in de pan en voeg de tijm toe.
Sluit de pan en stoof het vlees in ± 1 uur gaar.
Voeg halverwege nog 1 dl water toe.
Roer de bloem door de zure room, schenk er wat van de saus bij, giet het geheel al roerend terug in de pan en laat de saus licht binden.

Honing-boterrol met tijm

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

Ingrediënten

Bereiding

Roer 250 g zachte gezouten boter met 2 eetlepels heldere honing glad.
Schep de boter op een stuk bakpapier en vorm de boter tot een rol.
Laat die ± 1 uur in de koelkast opstijven en rol hem dan door tijmblaadjes.
Snijd de rol voor het serveren in plakjes.

Honinggeroosterde kipfilet op krokante sla

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

Ingrediënten

2 dubbele kipfilets (van ± 400 g in totaal)
Voor de marinade:
2 eetlepels notenolie
2 eetlepels acaciahoning
1 eetlepel wijnazijn
1 teentje knoflook
1 mespunt gemberpoeder
peper
zout

voor de sla

50 g gemengde sla
1 ei
1 eetlepel mosterd met zaadjes
1 koffielepel griessuiker
1 dl arachide olie
½ dl witte wijnazijn
peper
zout

Bereiding

Vermeng de olie, de honing, de azijn, het geperste knoflookteentje en het gemberpoeder.
Kruid met peper en zout.
Leg de kipfilets in deze marinade, dek ze af met een stuk huishoudfolie en laat ± 12 uur op een koele plaats intrekken.
Was de sla en zwier ze droog.
Klop het ei los met de mosterd en de suiker. Kruid met peper en zout.
Voeg er druppelsgewijs eerst de olie en vervolgens de azijn aan toe.
Roer tot een glad sausje.
Meng deze vinaigrette door de sla en verdeel ze over 4 borden.
Leg een stuk aluminiumfolie op de barbecue en rooster hierop de kipfilets gaar (het aluminiumfolie belet dat de marinade op het vuur druipt en zo vlammen of rook veroorzaakt).
Snijd de kipfilets schuin in dunne plakjes en schik deze op de sla.

Houmous garni

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

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

Huevos ahogados (gepocheerde eieren)

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
1 blikje tomatenpuree á 140 g
2 eetlepels olie
3 eetlepels fijngehakte koriander
4 kleine groene pepertjes
zout
4 eieren

Bereiding

Pel de ui en de knoflook, hak ze heel fijn en fruit de ui met de knoflook en de tomatenpuree in de hete olie.
Voeg de koriander, de gewassen pepertjes, wat zout en 2 dl water toe en breng het geheel aan de kook.
Temper het vuur, breek een ei en laat het voorzichtig in de saus glijden.
Doe hetzelfde met de andere 3 eieren.
Laat de eieren met de deksel op de pan stollen.
Verdeel de saus over 4 schaaltjes en leg er de eieren bovenop.

Hutspot met gembersiroop en geitenkaas

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

Ingrediënten

800 g kruimige aardappels
2 pakken hutspotgroenten (wortel-ui, à 500 g)
100 ml gembersiroop (fles à 250 ml)
400 g zachte geitenkaas
4 takjes verse koriander (zakje à 15 g)

Bereiding

Aardappels schillen, in stukjes snijden en in 20 minuten gaarkoken.
Na 10 minuten ui en wortel meekoken.
Grill voorverwarmen.
Aardappels, wortel en ui afgieten en fijnstampen.
Aardappels met zout, peper en 75 ml gembersiroop tot smeuïge stamppot mengen.
Stamppot in platte ovenschaal scheppen.
Geitenkaas in plakken verdelen.
Geitenkaas over stamppot verdelen en met rest van gembersiroop besprenkelen.
Schotel onder grill in 4 minuten gratineren.
Koriander fijnknippen.
Kaas met koriander bestrooien.

Ierse appelcake

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

Ingrediënten

3 appels (bijvoorbeeld Jonagold)
180 g zelfrijzend bakmeel
180 g boter
125 g witte suiker
1 zakje vanillesuiker
4 eieren
2 soeplepels Ierse whisky

Bereiding

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in stukjes.
Smelt de boter en meng, goed roerend, er de bloem, de suiker, de eieren en de vanillesuiker door.
Voeg daarna de whisky en de appels toe.
Beboter een vorm en bestrooi hem eventueel met wat bloem.
Giet het beslag erin en zet de cake, onafgedekt, 8 minuten op vol vermogen in de magnetron.
Laat hem daarna nog enkele minuten nagaren.

In as geroosterde knoflook

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

Ingrediënten

8-12 bollen knoflook

Bereiding

Bedek de bollen knoflook met hete as en gloeiende sintels.
Als ze aan de buitenkant min of meer zijn verkoold, zijn de binnenste tenen door en door gaar.
Dien ze gloeiendheet op met brood en boter.
Neem voor elke hap brood een teen knoflook en knijp er de pulp uit, die u als een heerlijk geurende crème op het brood kunt uitsmeren.
De iets verbrande tenen smaken iets anders, maar zijn ook lekker.

In bloempotten gebakken kruidenbrood

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

Ingrediënten

500 g bloem
40 g gist
1/8 l lauwwarme melk
een snufje suiker
2 uien
1 teentje knoflook
50 g boter
2 eieren
½ theelepel zout
een snufje nootmuskaat
1 theelepel anijs
½ theelepel venkel
4 eetlepels gedroogde dille
½ theelepel gedroogde rozemarijn
olie voor de bloempotten

Bereiding

Vet 2 nieuwe bloempotten met olie in.
Doe de bloem in een kom en druk er een kuiltje in.
Brokkel de gist hierin, schenk de lauwwarme melk met de suiker erop en roer het met iets van de bloem tot een 'voordeegje' ontstaat.
Laat dit een kwartiertje staan.
Pel de uien en het knoflookteentje en hak ze fijn.
Smelt de boter, laat deze afkoelen en meng er de losgeklopte eieren en de kruiden tot en met de dille door.
Plet de rozemarijn in de vijzel en voeg die samen met het botermengsel aan het voordeegje toe.
Kneed de ingrediënten goed door elkaar en laat het ½ uur rijzen.
Doe het deeg over in de bloempotten en laat het nog 20 minuten rijzen.
Verwarm de oven voor op 190 °C of gasovenstand 3-4.
Bestrijk de bovenkant van het brood met water en bestrooi het eventueel nog met anijs.
Plaats tijdens het bakken een kopje water in de oven.
Bak het kruidenbrood 40 minuten.
Dit brood smaakt vers uit de oven het lekkerst en dan speciaal bij een royale groentesalade.

In honing gemarineerde kipdrumsticks

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

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie
4 eetlepels lichte Chinese sojasaus
4 uitgeperste teentjes knoflook
2 eetlepels droge sherry
4 eetlepels vloeibare honing
12 kipdrumsticks (ongeveer 140 g per stuk)

Bereiding

Meng de olie, sojasaus, knoflook, sherry en honing in een pot met deksel en schud alles goed door elkaar.
Leg de kipdrumsticks in een grote ondiepe schaal en schenk er de marinade over.
Laat de drumsticks een nacht in de koelkast marineren.
Neem het vlees uit de schaal en bewaar de marinade.
Schik de drumsticks op een licht ingevet barbecuerooster boven gloeiende kool en rooster ze 10 minuten, waarbij u ze regelmatig draait en telkens met wat van de marinade inborstelt.
Schuif de drumsticks naar de zijkanten van het rooster en laat ze nog 10-15 minuten roosteren; blijf ze regelmatig keren en bedruipen met de marinade.
Controleer of de drumsticks gaar zijn, door er met een vleespen in te prikken. Als er helder vocht uitloopt, zijn ze gaar en kunt u ze serveren.

Indiase bhara van zoete aardappel of pompoen

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop 100 g kikkererwtenmeel, 1 theelepel zout, ½ theelepel cayennepeper, 2 theelepels gemalen kurkuma (koenjit) en 1 theelepel bakpoeder met zoveel water glad tot een dun beslag is verkregen.
Verhit frituurolie tot 175 °C.
Snijd 300 g zoete aardappel of pompoen in schijfjes, haal de groentenschijfjes één voor één door het beslag, bak ze in kleine porties in ± 3 minuten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Indiase champignons

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

Ingrediënten

500 g champignons
1 grote ui
2 teentjes knoflook
± 2 cm verse gemberwortel
4 eetlepels zonnebloemolie
3 eetlepels yoghurt
1 eetlepel tomatenpuree
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
150 g (diepvries) doperwten
zout
chilipoeder
3 eetlepels gesnipperde koriander of peterselie

Bereiding

Borstel de champignons schoon en halveer ze of snijd ze in vieren (afhankelijk van de grootte); laat de kleine champignons heel.
Pel en snipper de ui en de teentjes knoflook.
Schil de gember en snijd hem in stukjes.
Pureer de ui, knoflook en gember met 3 eetlepels water in een keukenmachine of met een staafmixer tot een glad mengsel.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en roerbak de champignons ± 3 minuten.
Doe de champignons in een kom en veeg de wok met keukenpapier schoon.
Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de uienpuree ± 3 minuten.
Voeg lepel voor lepel de yoghurt toe en bak elke lepel ± 30 seconden mee.
Roer er de tomatenpuree en de gemalen koriander door en voeg de doperwten, 3 dl water en de champignons met hun vocht toe.
Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het gerecht ± 5 minuten zachtjes pruttelen.
Breng het met zout en chilipoeder op smaak en strooi er de gesnipperde koriander (of peterselie) over.
Lekker met rijst.

Indiase groentesoep met pappadums

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

Ingrediënten
voor 2 personen

het apart gehouden currymengsel
4 dl groentebouillon (van tablet)
1 dl slagroom
1 eetlepel maïzena
zout
peper
2 eetlepels fijngesneden koriander
8 kant-en-klare mini-pappadums
mangochutney (potje)

Bereiding
Breng de groentecurry met de bouillon en de slagroom aan de kook.
Roer de maïzena in een kommetje met 3 eetlepels hete soep los en bind de soep hiermee licht.
Breng de soep met zout en peper op smaak.
Verdeel de soep over 2 soepborden en strooi er koriander over.
Serveer er pappadums en mangochutney bij.

Indiase huwelijksdrank

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

Ingrediënten

1½ l melk
12 gepelde amandelen
3 handen vol verse, geurige rozeblaadjes
1 eetlepel maanzaad
10 zwarte peperkorrels
de zaadjes van 1-2 kardemompeulen
3-4 eetlepels suiker

Bereiding

Vermaal of stamp de kruiderij.
Laat de amandelen en 1 dl melk draaien in de foodprocessor of mengbeker van de keukenmachine.
Voeg dan de rozeblaadjes bij de amandelpasta.
Voeg nog wat melk toe en zet de foodprocessor weer aan.
Voeg tot slot de kruiderij en de rest van de melk toe en laat het geheel nog even draaien.

Indiase saffraan-kaastaart

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

Ingrediënten

2 mespuntjes saffraan
½ theelepel warm water en 1 eetlepel koud water
225 g zachte kaas (paneer, ricotta of HüttenkÄse)
1½ dl melk
75 g en 2 afgestreken theelepels poedersuiker
½ afgestreken theelepel bakpoeder
het gemalen zaad uit 2 kardemompeulen (± 1 theelepel)
75 g geschilde appels in plakjes

voor de garnering

gepelde amandelen en pistaches in stukjes

Bereiding

Verwarm de over tot 180°C.
Doe de saffraan met het warme water in een kommetje en wrijf tot het is opgelost.
Doe de zachte kaas, de melk, de saffraan, de 75 g poedersuiker en de eetlepel koud water in een blender of keukenmachine en meng het tot een egaal mengsel.
Proef en voeg zo nodig extra suiker toe.
Voeg vervolgens de kardemom en het bakpoeder toe.
Leg de plakjes appel in een bakvorm van 15-17 cm diep.
Strooi de achtergehouden poedersuiker over de appels en doe het kaasmengsel erover.
Bak de taart 25-30 minuten in de oven.
Garneer de taart met de noten en serveer hem warm.

Indische bruine bonensoep

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

Ingrediënten

1 zakje boemboe nasi goreng
1 winterwortel van ± 200 g
1 bamipakket van 500 g
2 eetlepels olie
1 blik bruine bonen (± 840 g)
4 volle eetlepels boemboe saté (blok)
2 vleesbouillontabletten
1 theelepel sambal oelek
2 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Laat de boemboe nasi goreng in een kommetje met 1 ½ dl heet water 10 minuten weken.
Maak de winterwortel schoon, was hem en snijd hem in stukken van 4 cm.
Snijd deze stukken in de lengte in luciferdunne reepjes.
Verhit de olie in een flinke pan en bak hierin de boemboe nasi goreng met het weekvocht en de wortel, peper, ui, prei en kool uit het bamipakket al
omscheppend 4 minuten.
Voeg dan de bonen met het vocht, de boemboe saté en 1 ½ l water toe.
Verkruimel de bouillontabletten erboven.
Breng de soep aan de kook en laat hem 10 minuten zachtjes koken.
Roer er de taugé uit het bamipakket door en verwarm die 1 minuut mee.
Breng de soep op smaak met sambal en ketjap.
Serveer er kroepoek bij.

Indische groenteschotel

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

Ingrediënten

100 g haricots verts
4 worteltjes
¼ bloemkool
1 kleine courgette
2 cm gemberwortel
500 g aardappelen
1 eetlepel olijfolie
boter
1 mespunt korianderpoeder
1 mespunt kardemompoeder
1 mespunt kerriepoeder
1 mespunt kurkumapoeder
1 mespunt chilipoeder (of cayennepeper)
enkele verse korianderblaadjes of peterselieplukjes
zout

Bereiding

Maak de boontjes, de worteltjes, de bloemkool en de courgette schoon.
Halveer de boontjes, snijd de worteltjes in plakjes, verdeel de bloemkool in kleine roosjes en snijd de courgette en halve maantjes.
Leg de boontjes in een ruime schaal, voeg er een scheutje water bij en dek de schaal af.
Kook de boontjes 6 minuten op de hoogste stand.
Schil de gember en rasp hem.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukjes.
Haal de boontjes uit de magnetron en giet ze af.
Doe de olie, samen met 1 eetlepel boter, in de schaal en voeg er het koriander-, kardemom-, kerrie-, kurkuma- en chilipoeder aan toe.
Strooi er de geraspte gember over, dek de schaal af en zet hem ± 30 seconden in de magnetron op de hoogste stand.
Voeg er vervolgens de aardappelstukjes, de boontjes en de wortelplakjes aan toe, dek de schaal af en laat alles op de hoogste stand ± 10 minuten koken.
Roer tussendoor even.
Voeg er vervolgens de bloemkoolroosjes bij en laat nogmaals 10 minuten koken op de hoogste stand.
Roer er tenslotte de courgettemaantjes door en laat nog ± 6 minuten koken op de hoogste stand.
Breng het gerecht eventueel verder op smaak met wat zout en garneer het met enkele korianderblaadjes op peterselieplukjes.

Indonesische gehakttaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje mix voor nasi goreng (50 g)
5 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries, pakje à 450 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
1 schaal rundergehakt (ca. 500 g)
1 zak Chinese roerbakmix (400 g)
4 eieren
125 ml slagroom

Bereiding

Nasimix volgens gebruiksaanwijzing wellen.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Deeg laten ontdooien.
In braadpan olie verhitten en gehakt in 3 minuten rul bakken.
Roerbakmix door gehakt scheppen en 3 minuten meebakken.
Gewelde nasimix door gehaktmengsel scheppen.
Eieren loskloppen met room.
Van vuur af eimengsel door gehakt scheppen.
Vorm bekleden met deeg.
Gehaktmengsel in deeg scheppen en aan bovenkant gladstrijken.
Taart in midden van oven in 30 minuten goudbruin bakken.
Lekker met salade van kropsla met yoghurtdressing.

Ingelegde olijven

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng olijven 100 g zwarte en 100 g groene olijven met 6 eetlepels olijfolie, zout, peper, rozemarijnnaaldjes, fijngehakte oregano en fijngehakte knoflook.
Laat de olijven hierin 1 dag (in de koelkast) marineren.
Deze olijven kun u 1 week in de koelkast bewaren.

Italiaans gekruide karbonades

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

Ingrediënten

4 haaskarbonades
1 ui
3 eetlepels olijfolie
2 blikjes tomatenpuree (à 140 g)
200 ml rode wijn
4 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries, strooibusje à 50 g)
1 pak meergranenrijst (325 g)
750 g broccoli

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Karbonades naast elkaar in ovenschaal leggen en met zout en peper bestrooien.
Ui pellen en in ringen snijden.
In braadpan olie verhitten en uiringen 2 minuten fruiten.
Tomatenpuree toevoegen en 1 minuut meebakken.
Rode wijn, kruiden, zout en peper toevoegen en geheel verhitten.
Tomatensaus over karbonades verdelen.
Karbonades afgedekt in oven in ca. 25 minuten gaar laten worden.
Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Broccoli schoonmaken en in 6 minuten beetgaar koken.
Karbonades met rijst en broccoli serveren.

Italiaanse bladerdeeghapjes

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 plakjes bladerdeeg
1 Mozzarellakaasje
2 eetlepels kant-en-klare tomatensaus
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden
zout
peper
4 eetlepels geraspte jongbelegen kaas

Bereiding
Verwarm de oven voor op 220°C.
Maak de randen van de plakjes bladerdeeg met een beetje water nat.
Vouw 1 cm van de randen dubbel en druk ze met een vork stevig aan.
Leg het bladerdeeg op een bakplaat en prik met een vork gaatjes in het midden van het deeg.
Snijd de mozzarella in 6 plakjes.
Verdeel de tomatensaus over het midden van het deeg (houd de randen vrij), leg de plakjes mozzarella op de saus en strooi er de Italiaanse keukenkruiden, zout, peper en de geraspte kaas over.
Bak de bladerdeeghapjes boven in de warme oven in 15-20 minuten goudbruin.

Italiaanse bol met Yorkham en zoete-uiensalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 zoete ui
5 eetlepels olijfmayonaise
zout
(versgemalen) zwarte peper
2 Italiaanse bollen
15 g boter of margarine
1 zakje rucolasla (à 30 g)
4 plakken Yorkham

Bereiding

Ui pellen en in flinterdunne plakjes schaven.
Mayonaise en ui in kom door elkaar scheppen.
Zoete uiensalade met zout en peper op smaak brengen.
Italiaanse bollen halveren en met boter besmeren.
Italiaanse bollen beleggen met rucola, Yorkham en zoete-uiensalade.

Italiaanse eieren in 't potje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 eetlepels pesto
25 g salami in reepjes
2 eetlepels Parmezaanse kaas
2 eieren
zout
peper
2 eetlepels slagroom
bieslook

Bereiding
Verdeel de pesto, de salami en de Parmezaanse kaas over 2 schaaltjes.
Breek boven elk potje 1 ei en prik de dooier in.
Verwarm de potjes 1-2 minuten op 350 Watt tot het ei is gestold.
Verdeel zout, peper en de slagroom over de potjes, verwarm ze 30 seconden op ± 750 Watt en laat ze 2 minuten nagaren.
Bestrooi de eieren met bieslook en serveer ze met geroosterd brood.

Italiaanse groentesoep met ciabatta

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g champignons
1 gele paprika
olijfolie
175 g rauwe ham in blokjes
150 g kleine broccoliroosjes
1 zakje Royaal Voor Twee tomatensoep
2 afbak ciabattabroodjes
1 kleine rode ui
2 pomodori tomaten
125 g mozzarella
8 zwarte olijven zonder pit
verse basilicum
1 eetlepel groene pesto
een scheutje room
3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding
Verwarm de oven voor op 225°C.
Maak de champignons en de paprika schoon en snijd de champignons in plakejs en de paprika in blokjes.
Doe een scheutje olijfolie in de pan, bak eerst de paprika en de broccoliroosjes, voeg dan de champignons en de hamblokjes toe en laat alles mooi kleuren.
Breng intussen ¾ l water aan de kook, voeg al roerend de soepbasis
toe, breng weer aan de kook en laat de soep in 10 minuten gaar worden.
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Snijd de tomaten, de mozzarella en de olijven in plakjes.
Snijd de ciabatta doormidden, bestrijk het brood met olijfolie en bedek met plakjes tomaat en mozzarella.
Schik hierop de blaadjes basilicum en garneer met de uiringen en olijven.
Kruid met zout en peper en bak de ciabatta 7 minuten in een hete oven.
Meng de groenten door de soep en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de soep over 2 kommen, schenk in elke kom een scheutje room en
verdeel de rest van de kaas hierover.
Geef de ciabatta erbij.

Italiaanse kikkererwtensoep met pasta

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
1 fijngesneden ui
1 fijngesneden wortel
1 fijngesneden stengel bleekselderij
1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel rozemarijnnaaldjes
½ eetlepel fijngesneden salie
2 blikken kikkererwten (á 400 g), uitgelekt
1 l kippenbouillon
200 g penne (pasta)
2 tomaten in stukjes
6 eetlepels pesto
zout
cayennepeper
40 g geraspte pecorino

Bereiding

Verhit de olie en bak de ui, wortel, bleekselderij, knoflook, rozemarijn en salie ± 5 minuten.
Voeg de kikkererwten toe en bak die ± 3 minuten mee.
Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat ± 20 minuten koken.
Kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Schep de helft van de kikkererwten met een schuimspaan uit de pan en pureer die.
Doe de puree in de pan terug, roer er de gekookte pasta en de tomaat door en laat alles nog enkele minuten koken.
Voeg de pesto toe en breng de soep met zout en cayennepeper op smaak.
Geef de pecorino er apart bij.

Italiaanse stoofschotel 2

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
200 g prei in ringen
1 groene courgette in blokjes
½ struik bleekselderij in stukjes
1 rode en 1 groene paprika in reepjes
½ bloemkool in roosjes
1 broccoli in roosjes
1 kleine winterwortel in plakjes
2 tomaten in blokjes
1 rode ui in ringen
1-2 teentjes knoflook
2-3 takjes dille
zout
peper
250-300 g pasta, bijvoorbeeld farfalle (strikjespasta)

Bereiding

Verhit de olie in wok, voeg alle groenten, de knoflook en de dille toe en bak ze 2-3 minuten met het deksel op de wok.
Laat de groenten daarna zonder deksel nog 10 minuten zachtjes bakken.
Breng het gerecht eventueel op smaak met zout en peper.
Kook intussen de pasta in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Serveer de groenten met de pasta.

Japanse chawan mushi

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

Ingrediënten
voor 2 personen

4 shii-take-paddestoelen
75 g bamboescheuten
1 worteltje
3 dl groentebouillon (van tablet)
1 eetlepel sojasaus (Kikkoman)
1 eetlepel medium sherry
2 theelepels suiker
3 eieren
zout
1 lente-ui

Bereiding
Snijd de shii-take, bamboe en wortel in reepjes.
Breng in een pan de shii-take, bamboe, 2½ dl van de bouillon, sojasaus, sherry en suiker aan de kook en laat het vocht tot de helft inkoken.
Laat de shii-take en bamboe uitlekken en verdeel ze over 2 kommen (inhoud 1½ dl).
Klop de eieren los met de rest van de bouillon, de rest van de suiker en een snufje zout en schenk het eimengsel over de shii-take-bamboe.
Leg er een paar reepjes wortel op.
Hang de kommen in een stoommandje boven kokend water in een pan en stoom 15-20 minuten tot het eimengsel is gestold.
Snijd de lente-ui in ringen en garneer de eiercustard met de lente-ui en reepjes wortel.
Lekker met gekookte bruine of witte rijst en een Japanse salade van komkommer met een sausje van zoete rijstazijn en sojasaus, bestrooid met sesamzaad.

Japanse kipspiesjes met pruimen

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

Kipfilet in blokjes snijden. Knoflook pellen en boven kom uitpersen.
Gemberwortel schillen en erboven raspen.
Sojasaus, honing en sherry erdoor roeren.
Kipblokjes door marinade scheppen en afgedekt ca. 3 uur in koelkast marineren.
Satéstokjes in bakje met water laten weken.
Pruimen in vieren snijden.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Aan elk satéstokje om en om blokjes kipfilet en stukjes pruim rijgen.
Spiesjes met marinade bestrijken, op bakplaat leggen en ca. 10 cm onder hete grill schuiven.
Spiesjes in ca. 5 minuten goudbruin en gaar grillen, halverwege keren.

Japanse viscake

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

Ingrediënten

200 g visfilet (wijting, kabeljauw, griet, etc.)
1 eetlepel maïzena
1 mespuntje zout

Bereiding

Pureer de visfilets in een keukenmachine met een mespuntje zout zo fijn mogelijk.
Roer de maïzena met een lepel water los en spatel dit door de vismassa.
Draai er kleine bolletjes van en druk die vervolgens een beetje plat.
Stoom de visballetjes in 12-15 minuten gaar in een stoompan of in een stoommandje (een vergiet die boven een laagje kokend water in een pan wordt gehangen of op een kopje wordt gezet dat op de bodem van de pan staat, gaat even goed).
Garneer eventueel met een blaadje groen (dille, kervel).

Jeera pani

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

Ingrediënten

2 eetlepels komijnzaadjes
5¾ dl water
2-3 gedroogde rode chilipepers
15 g fijngehakte muntblaadjes of 1 theelepel gedroogde munt
1 theelepel zout
1 theelepel suiker
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Verhit een gietijzeren pan en rooster de komijnzaadjes erin tot ze iets donkerder zijn.
Doe de zaadjes in een vijzel en vergruis ze (niet fijnwrijven).
Doe het water in een steelpan en breng het aan de kook.
Voeg de komijn, chilipepers, munt, zout en suiker toe, doe het deksel op de pan en laat het een kwartier pruttelen.
Roer het citroensap erdoor.
Haal de pan van het vuur en giet de drank na het afkoelen in hoge glazen.

Kaasfondue 6

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

Ingrediënten

3 dl droge witte wijn
250 g geraspte Gruyèrekaas
200 g Stilton (Engelse blauwe kaas)
2 eetlepels witte port
½ volkorenbrood

Bereiding

Verwarm de witte wijn met de Gruyère, afgedekt, 7 minuten op 400 Watt tot de kaas smelt.
Klop het in 30 seconden met de garde glad.
Verkruimel de Stilton erbij, voeg de port toe en warm het nog 1 minuut op 400 Watt.
Houd de fondue op een réchaud warm.
Snijd het brood in dikke sneetjes en daarna in blokjes en geef ze bij de fondue.
Lekker met rode koolsalade met sinaasappelstukjes en walnoot.

Kaasmousse met kruiden

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 pakjes Mon Chou
1 dl magere yoghurt
½ augurk
1 bosuitje of dunne prei
1 blaadje gelatine
1 eetlepel gehakte bieslook
1 eetlepel gehakte peterselie
enkele druppels olijfolie
enkele druppels citroensap
zout
peper
2 timbaaltjes

Bereiding
Druk de Mon Chou met een vork fijn en meng de yoghurt erdoor.
Snipper de augurk en het preitje zeer fijn.
Week de gelatine in koud water.
Roer de augurk, de prei, de bieslook, de peterselie, het citroensap, de olijfolie en zout en peper naar smaak door het kaas-yoghurtmengsel.
Los de gelatine in zo weinig mogelijk water op en meng dit door de mousse.
Spoel 2 schaaltjes of timbaaltjes met koud water om en doe de massa erin.
Laat dit in de koelkast enkele uren opstijven en stort de mousse dan op de bordjes.
Versier ze eventueel met sla en tomaat en eet er stokbrood, knÄckebröd of toast bij.

Kaasquiche met Provençaalse tomaten

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

Ingrediënten

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

Bereiding

In kom bloem en ½ theelepel zout door elkaar roeren.
Boter toevoegen en met 2 messen in kleine stukjes door bloem snijden.
Koud water (1 à 2 eetlepels) toevoegen en met koele hand tot soepel deeg kneden.
Deeg in koelkast ca. 30 minuten laten rusten.
Vorm invetten.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Aanrecht bestuiven met bloem.
Deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 30 cm doorsnede.
Vorm bekleden met deeg, met vork gaatjes in bodem prikken.
Eieren loskloppen met crème fraîche, ca. ½ theelepel zout en peper.
Emmentaler en gruyère erdoor roeren.
In taartvorm schenken.
Tomaten wassen, halveren en snijvlakken bestrooien met Provençaalse kruiden, zout en peper.
Tomaten met snijvlak naar boven in taart zetten en besprenkelen met olijfolie.
Taart in midden van oven in ca. 40 minuten gaar bakken.
Serveren met groene salade.

Kaastorentjes

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

Ingrediënten

10 plakjes komkommer (ongeschild) van 1 cm
100-125 g crêpes délicieux ham (Stegeman)
10 kleine friséeblaadjes
150 g brie in 10 kleine puntjes
10 halve walnoten
10 houten prikkertjes

Bereiding

Maak 10 stapeltjes van een plakje komkommer, een toefje ham, een friséeblaadje en een puntje brie. Druk een walnoot iets in de brie en steek er een prikkertje door.

Kabeljauw- en koolschotel

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

Ingrediënten

10 30 minuten geweekte shii-take paddestoelen
500 g kabeljauwfilet in stukjes van 2½ cm
3 kleine preien in stukjes van 5 cm
250 g Chinese kool
250 g uitgelekte tofu
50 g 5 minuten geweekte rijstnoedels
1½ dl dashi of kippenbouillon
2 fijngesneden bosuitjes
Voor de saus:
2 eetlepels rijstazijn
2 eetlepels sojasaus
4 eetlepels mirin of zoete sherry
2 eetlepels citroensap
4 eetlepels saké of droge sherry
1 stukje konbu (zeewier)
100 g daikonwortel, gevuld met 1 fijngeraspte rode Spaanse peper

Bereiding

Laat de paddelstoelen uitlekken en snijd de stelen eraf.
Snijd de nerf uit de koolbladeren en snijd ze in 3 onregelmatig gevormde stukken.
Snijd de tofu in 10 stukken.
Laat de noedels uitlekken en schik alle ingrediënten op een grote schaal.
Breng de bouillon aan de kook.
Vermeng de ingrediënten voor de saus en giet deze in 4 kleine kommen.
Leg een beetje ui en geraspte daikon met rode peper op 4 borden.
Zet de pan met bouillon op een elektrische kookplaat op tafel.
Doe de vis, de paddestoelen en tenslotte de koolbladeren erin en vervolgens de prei, de noedels en de tofu.
Daarna kan ieder een beetje daikon en ui in de saus roeren en het voedsel uit de pan in de saus dopen.
U kunt ook een fonduepan gebruiken.

Kalfsfricandeau met truffel-peterselievulling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 sneetjes oud witbrood
1 zakje verse peterselie (30 g)
3 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie met truffelaroma (flesje)
zout en peper
750 g kalfsfricandeau
500 g groene asperges

Bereiding

Korstjes van brood afsnijden en brood boven kom verkruimelen.
Peterselie erboven fijn knippen.
Knoflook pellen en fijnsnipperen.
Brood, peterselie, knoflook en 2 eetlepels olie door elkaar scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
In vlees aan bovenkant in lengte 3 insneden maken van ca. 3 cm diep.
Vulling hierin verdelen en iets aandrukken.
Bestrooien met zout en peper en bestrijken met rest van olie.
Asperges wassen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden.
Asperges in ovenschaal leggen en 1 dl water erbij schenken.
Vlees erop leggen.
Eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Schaal uit koelkast nemen.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
In midden van oven vlees in ca. 35 minuten bruin en net aan gaar bakken.
Serveren met gebakken aardappels.

Kalfsvlees in madera-roomsaus

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

Ingrediënten

1 ui
1 wortel
het wit van 1 prei
2 takjes bladselderij
1 kruidenbuiltje (peterselie, tijm, laurier)
5 peperbolletjes
600 g kalfsvlees
1 dl room
2 eetlepels zure room
2 eetlepels madera
1 eetlepel roux (½ boter + ½ bloem)
1 theelepel dragonblaadjes
peper
zout

Bereiding

Maak de groenten schoon, snijd ze in grove stukken en breng ze met 6 dl licht gezouten water, het kruidenbuiltje en de peperbolletjes in 8 minuten op de hoogste stand aan de kook.
Snijd intussen het vlees in brede repen, spoel het met koud water af en dep het droog.
Voeg het bij de kokende bouillon en zet de schaal, afgedekt, ± 45 minuten op de ± 300 Watt in de magnetron.
Zeef de bouillon, houd 1 dl apart voor de saus en gebruik de rest om het vlees in warm te houden.
Voeg de room, de zure room en de madera aan de apart gehouden bouillon toe en breng 6 minuten op vol vermogen aan de kook.
Roer de roux erdoor en zet nog 1½ minuut terug op de hoogste stand.
Meng er het vlees door, breng op smaak met peper en zout en verwarm het nogmaals enkele minuten op vol vermogen.
Bestrooi het gerecht met de gehakte dragon.
Geef er een groente bij, bijvoorbeeld peultjes, witlof of spruitjes en serveer met op de traditionele wijze gekookte aardappelen of deegwaren.

Kalkoenbouten met pittige pruimen- of abrikozensaus

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

Ingrediënten

4 kalkoenbouten
zout
peper
zonnebloemolie

voor de abrikozensaus

1 blikje abrikozen
2 eetlepels wijnazijn
2 eetlepels zonnebloemolie
1 blikje tomatenpuree
1 eetlepel bruine suiker
2 eetlepels zeer fijn gesnipperde ui
½ theelepel worcestershiresauce
½ theelepel zout
½ theelepel tabasco
½ theelepel gedroogde oregano

voor de pruimensaus

1 blikje pruimen (425 g)
1 eetlepel zonnebloemolie
2 zeer fijn gesnipperde sjalotjes
2 uitgeperste teentjes knoflook
½ theelepel 7-spicepoeder (Swartz)
1 theelepel gemberpoeder
een mespuntje gemalen kruidnagels
een mespuntje hete chilipoeder

Bereiding

Wrijf de bouten in met zout en peper en bestrijk ze met wat zonnebloemolie.
Leg de bouten op het met olie ingevette rooster en keer ze regelmatig.
Het vlees wordt in 1 tot anderhalf uur gaar en tegen het einde moet u het met wat warme pruimen- of abrikozensaus bestrijken.
Als het vlees gemakkelijk van het bot loslaat, is het gaar.
Serveer met de rest van de saus er apart bij.
De abrikozensaus:
Doe alle ingrediënten in een pannetje en laat de saus aan de kook komen.
Temper het vuur en laat 10 minuten zachtjes pruttelen.
De pruimensaus:
Pureer de pruimen met het sap.
Verhit de olie in een pannetje en bak de sjalotjes en de knoflook goudbruin.
Voeg de gepureerde pruimen en de kruiden toe en laat de saus, met het deksel op de pan 20 minuten sudderen.

Kalkoenbouten met pittige pruimen- of abrikozensaus

Tip: U kunt in plaats van bouten ook kalkoenfilet nemen. Daarmee brengt u de roostertijd naar 10 minuten terug.

Kalkoenfricandeau met saucijsjes-tijmvulling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 sjalotje
1 ei (klein)
2 verse braadworsten (à 125 g)
6 takjes tijm
1 citroen
1 kalkoenfricandeau (ca. 500 g)
zout
peper
50 g boter of margarine
2 eetlepels cognac (Gall & Gall)

Bereiding

Sjalot pellen en heel fijnsnipperen.
Ei loskloppen.
Vel van worst met scherp mes in lengte doorsnijden, vulling eruit halen en in kom doen.
Blaadjes tijm erboven van takjes rissen.
Citroen goed schoonboenen en schil boven vlees raspen.
Ei en sjalot toevoegen en alles goed mengen.
Fricandeau aan één korte kant tot ca. 2 cm van wand insnijden zodat zak ontstaat.
Vlees aan binnenkant bestrooien met zout en peper en vullen met worstmengsel.
Vlees met cocktailprikkers goed dichtsteken.
Tot gebruik in koelkast bewaren.
Vlees bestrooien met zout en peper.
In braadpan boter verhitten.
Vlees rondom dichtschroeien en met deksel schuin op pan in ca. 40 minuten gaar braden regelmatig keren.
Vier borden voorverwarmen.
Vlees op plank leggen en onder aluminiumfolie ca. 10 minuten laten rusten.
Door braadvet cognac en 1 dl water roeren aan de kook brengen en aanbaksels losroeren.
Jus op smaak brengen met zout en peper.
Vlees in plakken snijden en dakpansgewijs op warme borden leggen.
Beetje jus erover schenken.
Rest van jus in juskom apart erbij geven.
Serveren met roast potatoes en cranberry-appelcompote.

Tip: Is er braadworstvulling over, voeg dan een beetje paneermeel toe en maak er kleine balletjes van. Bak de balletjes de laatste 5 minuten met de kalkoenfricandeau mee. U kunt voor de braadworstvulling ook runderbraadworst gebruiken.

Kambing Soerabaja

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

Ingrediënten

600 g mager geitenvlees
3 sjalotten
3 teentjes knoflook
5 rode lomboks
3 schijfjes djahé
3 schijfjes laos
4 schijfjes kentjoer
2 schijfjes koenjit
3 eetlepels olie
een stukje trassi
1 eetlepel tamarinde
20 g goela djawa
3 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel citroensap
5 djeroek poeroet

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van ± 2½ x 2½ cm.
Pel de sjalotten en de knoflook en maak ze met de lomboks, de djahé, de laos, de kentjoer en de koenjit in een keukenmachine fijn.
Doe de olie in een schaal en zet deze, onafgedekt, 1 minuut in de magnetron op ± 750 Watt.
Voeg de trassi en de fijngemaakte kruiden toe en zet de schaal, onafgedekt, 3 minuten in de magnetron op ± 750 Watt.
Schep het mengsel om.
Voeg de blokjes vlees toe, meng ze goed met de kruiden en zet de schaal, afgedekt, 6-8 minuten in de magnetron op ± 350 Watt.
Schep het mengsel eenmaal om.
Voeg vervolgens de asem, de goela djawa, de ketjap, het citroensap en de djeroek poeroet toe, schep de massa goed om en zet de schaal, afgedekt, 8-10 minuten in de magnetron op ± 350 Watt.
Schep het mengsel tweemaal om.
Voeg, als het gerecht iets te droog is, wat extra ketjap en citroensap toe.
Verwijder voor het serveren de djeroek poeroet.

Kersenclafoutis 2

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

Ingrediënten

400 g ontpitte kersen (pot of blik)
een snufje zout
100 g bloem
3 eieren
3 dl melk
50 g suiker
wat poedersuiker
kaneel

Bereiding

Laat de kersen goed uitlekken en verdeel ze over de bodem van een ingevette quichevorm.
Klop een glad beslag van de bloem, wat zout, de eieren, de melk en de suiker en schenk het over de kersen.
Bak de clafoutis in ± 12 minuten in de magnetron op de hoogste stand.
Laat hem nagaren en bestrooi met kaneel en poedersuiker.
Serveer warm.

Kesakeitto (Finse zomersoep)

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

Ingrediënten

2½ kop water
1 eetlepel suiker
¼ theelepel zout
2½ kop melk
300 g diepvries doperwten
½ bloemkool in rozetjes
1 grote wortel in blokjes
5 kleine geschilde en in vieren gesneden aardappelen
1 eidooier
2 eetlepels boter
1 eetlepel gehakte kervel of peterselie

Bereiding

Breng in een kleine pan het water met de suiker en het zout aan de kook.
Voeg de melk, erwten, bloemkool, wortel en aardappelen toe en laat het 15 minuten zachtjes koken (tot de groenten gaar zijn).
Roer door de geklopte eidooier 2 eetlepels hete soep en voeg dit mengsel aan de soep toe.
Kruid het naar smaak en voeg de boter toe.
Bestrooi met gehakte kervel of peterselie.

Khir sewian (vermicelli)

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

Ingrediënten

100 g ghee
700 g vermicelli
7 ½ dl melk
15 kardemompeulen
250 g heldere honing
100 g sultanarozijnen

Bereiding

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en voeg de vermicelli toe, in stukjes gebroken van 10 cm.
Bak zachtjes 5-6 minuten, giet de melk erbij en breng aan de kook. Haal de zaden uit de kardemompeulen en stamp ze vervolgens in een vijzel; strooi ze in de pan. Voeg al roerende de honing lepel voor lepel toe tot deze is gesmolten. Laat nog 10-15 minuten koken en roer dan de rozijnen erdoor. Serveer de pudding warm of gekoeld.

Info: Wanneer moslims elkaar aan het eind van de Ramadan bezoeken, gebiedt de beleefdheid gerechten te offreren. Dat is onveranderlijk een grote kom Khir Sewian, waar de hele dag uit wordt geput als bezoek komt en gaat. Als gast hoef je niet een heleboel te eten, een klein kommetje bij de thee volstaat om de gastvrijheid op gepaste wijze te waarderen.

Khumbi aur besan ki bhaji

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

Ingrediënten

325 g champignons
2 eetlepels olie
2-3 tenen knoflook, gepeld en geperst
½ theelepel zout
½ theelepel chilipoeder
2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels besan (meel van peulvruchten), gezeefd

Bereiding

Maak de champignons met een borsteltje schoon en snijd ze in stukken.
Verhit op half vuur de olie, voeg de knoflook toe, bak die lichtbruin en voeg dan de champignons toe.
Schep om en smoor 2 minuten.
Voeg het zout, chilipoeder en de gehakte korianderblaadjes toe, schep om en smoor 1 minuut.
Voeg het citroensap toe en schep het door de champignons.
Strooi de besan op de champignons.
Schep om en neem het gerecht van het vuur.

Kikkererwten met pompoensoep

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

Ingrediënten

2 blikken kikkererwten
2 teentjes knoflook
zout
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
paprikapoeder
nootmuskaat
200 g pompoen uit een potje
4 sneetjes volkorenbrood
1 bosje stoneleeks of lente-uitjes
2 theelepels olijfolie
wat verse koriander en muntblaadjes

Bereiding

Laat de kikkererwten in het vocht met de knoflook, zout en de kruiden heet worden.
Laat de uitgelekte pompoen warm worden.
Maak de stoneleeks of lente-uitjes schoon en snij ze in vieren.
Voeg ze toe aan de kikkererwten en laat ze samen heet worden.
Schep het kikkererwtenmengsel bij de pompoen, bedruppel met de olie, bestrooi met de koriander en leg er wat blaadjes munt bij.

Kikkererwtensoep

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

Ingrediënten

Bereiding

Fruit 1 kleingesneden ui met 1 uitgeperst teentje knoflook en 1 eetlepel Italiaanse keukenkruiden in 1 eetlepel olie.
Voeg ½ blik tomaatblokjes in tomatensap en ¾ l groentebouillon toe en kook de soep op zacht vuur 15 minuten.
Roer 1 uitgelekt blik kikkererwten door de soep en warm goed door.
Breng de soep op smaak met paprikapoeder, peper en zout en serveer haar met geraspte Parmezaanse kaas.

Kip-garnalenspiesen

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

Ingrediënten

500 g kipfilet
6 ananasschijven uit blik
1 uitgeperst teentje knoflook
1 theelepel gemberpoeder
2 eetlepels olijfolie
zout
peper
500 g gepelde middelgrote garnalen
12 gedroogde abrikozen

voor de saus

2 theelepels bloem
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel pikante gembersaus
2 zeer fijn gesnipperde bosuitjes

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes.
Haal de ananasschijfjes uit het blik, maar bewaar het sap.
Laat de schijfjes goed uitlekken en snijd dan de ananas eveneens in blokjes (niet te klein).
Maak een marinade van 1 dl ananassap, de knoflook, gemberpoeder, olijfolie en wat zout en peper en leg de stukjes kip, de garnalen en het fruit hierin.
Laat ± ½ uur marineren.
Rijg de stukken kip afgewisseld met de blokjes ananas, de garnalen en de abrikozen aan zes met olie bestreken spiesen.
Verwarm in een pannetje de overgebleven marinade en voeg hieraan de bloem, het citroensap en de pikante gembersaus toe.
Blijf flink roeren.
Doe de bosuitjes in de saus en laat het geheel even aan de kook komen, tot de saus ietsje gebonden is.
Rooster de kip-garnalenspiesen boven een gematigd vuur van de barbecue ± 10 minuten, waarbij u de spiesen voortdurend omdraait.
Serveer de saus er apart bij.

Kip-knopen

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrooi 450 g (maïs)kipfilets rondom dun met peper, gemalen kardemom en kaneelpoeder en laat dit ½ uur intrekken.
Snijd het vlees dan in 1 cm brede en 1 cm dikke repen en leg elke reep in een knoop.
Steek ze per 6 aan een lange grillpen (niet vast aanschuiven), kwast ze met wat olijfolie in en rooster ze om en om 8 minuten.

Kip-limoenspiesjes op rijstsalade

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

Ingrediënten

Bereiding

Schil een komkommer, halveer hem (haal het zaad eruit), snijd hem in plakjes, laat hem, met zout bestrooid ½ uur uitlekken en dep hem dan droog.
Snijd 400 g kipfilet in blokjes en marineer die 30 minuten in een sausje van 1 theelepel karwijzaad, het sap van 2 citroenen, 4 eetlepels olijfolie en zout en grofgemalen peper naar smaak.
Snijd 2 limoenen in plakjes, rijg die met de kipstukjes om en om aan spiesen en grill ze onder de hete grill of boven withete kooltje onder keren gaar.
Geef er een salade bij van 250 g gaar gekookte warme rijst, omgeschept met 30 g boter, 3 eetlepels gehakte peterselie, 1 gesnipperde rode paprika, de komkommerplakjes en zout en peper naar smaak.

Kip in de hoed

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje bladerdeeg (diepvries)
1 pot kersen (zonder pit 350 g)
6 gemberbolletjes (pot)
400 g kipfilet
zout
peper
50 g boter of margarine
1 teentje knoflook
1½ zakje kerriesaus
1 theelepel sambal oelek
1 bekertje crème fraîche (200 ml)
2 eetlepels paneermeel
50 g geraspte belegen kaas
2 eetlepels melk
½ eetlepel boter om in te vetten
1 eetlepel bloem om te bestuiven

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Bladerdeeg ontdooien. In zeef kersen laten uitlekken.
Gember fijnhakken.
Kipfilet in stukken snijden en bestrooien met zout en peper.
In hapjespan boter verhitten en kip rondom bruinbakken.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Kerriesauspoeder erover strooien.
Gember, sambal, kersen en crème fraîche erdoor scheppen, 2 minuten laten pruttelen.
Vorm invetten.
Aanrecht bestuiven met bloem, 6 plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 28 cm doorsnede.
Vorm bekleden met deeg en met vork gaatjes in bodem prikken.
Paneermeel erop strooien en kipmengsel in vorm scheppen.
Kaas erover strooien.
Rest van plakjes deeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap iets groter dan vorm.
Op vulling leggen en rand dichtdrukken.
Bovenkant bestrijken met melk.
Hartige taart één richel onder midden van oven in ca. 30 à 40 minuten goudbruin en gaar bakken.

Kip in een mandje

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

Ingrediënten

3 maïskippen
zout
peper
3 halve uien
2 in vieren gedeelde citroenen
3 takjes verse tijm
3 takjes peterselie
2 eetlepels vloeibare honing
3 uitgeperste teentjes knoflook
2 eetlepels gesmolten boter
1 eetlepel chilisaus

Bereiding

Bestrooi de kippen van binnen en van buiten met wat zout en peper en vul ze elk met een halve ui, een partje citroen, een takje tijm en een takje peterselie.
Maak een sausje van het sap van het overgebleven partje citroen, de honing, knoflook, boter en chilisaus.
Bestrijk hiermee de kippen en leg ze elk op een groot vel folie.
Vouw de folie strak om de kip, zodat er een dicht, stevig pakketje ontstaat.
Leg de pakketjes kip tot gebruik in de koelkast.
Leg de pakketjes op het rooster van een gematigd barbecuevuurtje tot het vlees gaar is (35 tot 45 minuten).
Neem de pakketjes van het vuur, leg elk pakketje in een apart mandje en open de folie om te serveren.

Kipbraadsticks met sesamzaadsatésaus

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

Ingrediënten

50 g sesamzaad
2 eetlepels zonnebloemolie
1 fijngesnipperde ui
1 uitgeperst teentje knoflook
1 rode paprika, zaad en zaadlijsten verwijderd, in stukjes gesneden
1 rood pepertje, zaad en zaadlijsten verwijderd en fijngesneden
3 eetlepels pindakaas
1 blikje ananasschijfjes op sap (4 schijfjes) in stukjes gesneden (bewaar het sap)
2 eetlepels ketjap manis
1 theelepel sambal oelek
8 kipbraadsticks

Bereiding

Laat het sesamzaad in een droge koekepan, op matig vuur, in ± 7 minuten goudbruin worden.
Roer regelmatig.
Doe het over op een bord en laat het afkoelen.
Verhit de olie in een grote braadpan en bak de ui en de knoflook goudbruin.
Voeg de paprika en het pepertje toe en laat ± 3 minuten, al omscheppend, zachtjes meebakken.
Roer de pindakaas, het ananassap, de ketjap en de sambal erbij en laat nog ongeveer 2 minuten zachtjes stoven.
Rooster de kipbraadsticks in ongeveer 15 minuten boven gloeiende kool gaar.
Draai ze gedurende deze tijd regelmatig om.
Voeg de ananasstukjes en het sesamzaad aan de satésaus toe en warm deze op.
Serveer de kipbraadsticks met het sesamzaad en de satésaus er apart bij.

Kipfilet met Thaise groene curry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 rode peper
1 stengel sereh (citroengras)
1 blikje kokosmelk (400 ml)
2 eetlepels suiker
3 eetlepels Thaise vissaus
3 cm verse gemberwortel
1 limoen
1 eetlepel boter of margarine
4 kipfilets (a ca. 125 g)
zout en peper
1 zakje verse koriander (15 g)

Bereiding

Peper schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
Serehstengel in stukken hakken.
In pan kokosmelk aan de kook brengen met suiker, vissaus, peperreepjes en sereh.
Gember schillen en erboven raspen.
Limoen schoonboenen en schil erboven raspen.
Limoen uitpersen en sap erbij schenken.
Mengsel in ca. 15 minuten op hoog vuur tot ca. 2 dl inkoken.
Intussen in koekenpan boter verhitten.
Kipfilets bestrooien met zout en peper en in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren.
Koriander fijnhakken.
Sereh uit curry halen.
Kipfilets in plakken snijden en op vier borden leggen.
Curry erover schenken.
Bestrooien met koriander.
Serveren met pandanrijst en roergebakken paksoi.

Kipfilet met waterkerssaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

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

Kipkluifjes met citroen en olijven

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 citroenen
2 bakjes kipkluifjes (à ca. 600 g)
1 ui
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olie
½ theelepel koenjit
½ theelepel gemberpoeder
zout en peper
1 envelopje saffraandraadjes
¼ zakje verse koriander (à 15 g)
100 g groene olijven zonder pit

Bereiding

1 Citroen uitpersen.
Stukjes kip inwrijven met citroensap, even laten intrekken en weer droogdeppen.
Andere citroen goed schoonboenen en in smalle partjes snijden.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
In grote koekenpan olie verhitten en kip met ui, knoflook, koenjit, gemberpoeder, zout en peper in ca. 5 minuten rondom bakken op halfhoog vuur.
Intussen saffraan in ½ dl warm water weken.
Koriander fijn knippen.
Saffraan met weekvocht, citroenpartjes en koriander toevoegen en kip in ca. 20 minuten zachtjes gaar stoven.
Laatste 5 minuten olijven meewarmen.
Hapjes warm serveren op kleine borden.
Garneren met citroenpartjes.
Met de vingers eten mag!

Kippenbout met kruidendressing

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
1 theelepel Provençaalse kruiden
zout
peper
4 kippenbouten
2 citroenen in partjes

voor de dressing

6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels balsamicoazijn
1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel kappertjes
2 eetlepels fijngesneden kruiden (basilicum, oregano en tijm)

Bereiding

Vermeng de olijfolie, Provençaalse kruiden, zout en peper en wrijf de kippenbouten met de kruidenolie in.
Rooster de kippenbouten onder regelmatig keren in 40-50 minuten baar.
Vermeng de ingrediënten voor de dressing met de partjes citroen en serveer de dressing bij de kip.
Als u de kip eerst ± 30 minuten kookt, is een roostertijd van 15-20 minuten voldoende.
Voor rauwe kippenbouten is een roostertijd van 40-50 minuten absoluut noodzakelijk!

Kippenleverpastei met groene peperbolletjes

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

Ingrediënten

25 g boter
1 kleine ui
350 g kippenlevertjes (of half kippen- half konijnenlevertjes)
1 eetlepel cognac
150 g zure room
2 eetlepels paneermeel
2 eetlepels gehakte peterselie
1 koffielepel gehakt basilicum
2 koffielepels groene peperbolletjes
1 mespunt foelie
peper, zout
150 g gemengde sla

Bereiding

Doe de boter in een schaaltje en zet dit ± 2 minuten op de smeltstand (± 30%) in de magnetron.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Voeg de uisnippers bij de gesmolten boter, dek het schaaltje af met een stukje keukenpapier en laat ze op de hoogste stand in 3 minuten gaar stoven.
Was de levertjes en dep ze droog.
Verdeel elk levertje in vieren en voeg de stukjes bij de gestoofde uisnippers.
Dek het schaaltje opnieuw af en laat de levertjes op de sudderstand (650 Watt) in 8 minuten gaar worden.
Roer ze af en toe om.
Haal het schaaltje uit de magnetron en giet het overtollige vocht weg.
Voeg er de cognac bij, maak de levertjes fijn en laat afkoelen.
Spatel er vervolgens de room, het paneermeel, de peterselie en het basilicum door.
Houd 12 groene peperbolletjes apart voor de garnering en roer de rest door de pastei.
Breng verder op smaak met de foelie, peper en zout.
Verdeel de pastei over 4 kleine schaaltjes van 6-7 cm doorsnee en schik er 3 peperbolletjes op.
Laat de pastei in de koelkast goed koud worden.
Was de gemengde sla en laat ze uitlekken.
Zet de schaaltjes in het midden van 4 borden en schik de sla eromheen.
Desgewenst kunt u er een vinaigrette bij geven.

Kippensoep met groenten

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

Ingrediënten

1 soepkip
3-4 wortelen
1 selderijknol
1 ui
1 eetlepel bloem
¼ l melk
40 g boter
1 ei
peperkorrels
peterselie
zout
(vermicelli)

Bereiding

Kook de hele kip met de peperkorrels in zout water gaar en haal het vlees van de botten.
Smoor de fijngehakte wortelen, selderijknol en ui in de boter met wat water tot ze zacht zijn.
Roer de bloem erdoor schep er na ± 5 minuten het kippenvlees door en laat nog 10 minuten koken.
Klop het ei met de melk los en bind de soep onder voortdurend roeren met dit mengsel.
Bestrooi de soep voor het serveren met fijngehakte peterselie.

Kippensoep met kokos 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 rode peper
1 zakje verse koriander
1 ui
1 teentje knoflook
1 limoen
1 eetlepel olie
2 theelepels laos
1 blik kokosmelk (400 ml)
250 g kipfilet blokjes
3 eetlepels vissaus (pot à 200 ml)

Bereiding

Peper wassen, halveren, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden.
Korianderblaadjes van takjes plukken en beide bewaren.
Ui en knoflook pellen en in stukken snijden.
Limoen uitpersen.
Helft van peper met ui, knoflook en korianderstengels in keukenmachine fijnmalen, of hakken en in vijzel stampen.
In pan olie verhitten.
Gemalen mengsel en laos toevoegen en op laag vuur ca. 3 minuten al omscheppend bakken.
Vervolgens 1 dl kokosmelk toevoegen en al roerend ca. 1 minuut laten koken.
Kip in pan doen en al omscheppend ca. 3 minuten verwarmen.
Rest van kokosmelk, vissaus en limoensap toevoegen.
Met 4 dl water aan de kook brengen en ca. 2 minuten zachtjes laten koken.
Met vissaus op smaak brengen.
Blaadjes koriander en rest van peperreepjes erdoor roeren.

Kippenvleugeltjes aan een spies

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

Ingrediënten

20 kippenvleugeltjes
1 theelepel kerriepoeder
1 theelepel zout
1 theelepel gemalen zwarte peper

Bereiding

Verwijder de dunne punt van de kippenvleugels.
Vermeng de kerrie, zout en peper en wrijf de kippenvleugeltjes hiermee in.
Rijg de vleugeltjes aan 4 spiesen en rooster ze onder regelmatig keren boven middelheet vuur in 20-25 minuten goudbruin en krokant.

Kippenvleugeltjes in honing-gembersaus

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

Ingrediënten

1 kg kippenvleugels

voor de marinade

1 eetlepel zonnebloemolie
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel vloeibare honing
2 eetlepels zoete chilisaus
1 theelepel verse geraspte gember
3 uitgeperste teentjes knoflook
3 fijngesnipperde bosuitjes

Bereiding

Leg de kippenvleugeltjes in een grote kom.
Meng alle ingrediënten voor de marinade goed door elkaar en schenk deze over de kippenvleugeltjes.
Dek de kom goed af en zet hem een nacht in de koelkast of marineer tenminste 3 uur.
Draai de vleugeltjes tijdens het marineren af en toe om.
Haal het vlees uit de marinade, maar bewaar deze.
Schik de kippenvleugeltjes op een licht ingevet barbecuerooster boven gloeiende kool, rooster ze 10 minuten al draaiend op de barbecue en bestrijk ze steeds met de marinade.
Schuif ze dan naar de zijkanten van het rooster en laat ze nog 10 minuten roosteren.
Blijf ze met de marinade bestrijken.

Kiproerbak met witte rijst

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

Ingrediënten

400 g snelkookrijst
zout
1 zak panklare sperziebonen à 500 g
2 eetlepels zonnebloemolie
400 g kipfilet, in stukjes
1 kuipje Conimex rode currypasta
1 schaal taugé à 200 g

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.
Kook de boontjes in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.
Verhit de olie en roerbak de kip al omscheppend in ± 7 minuten helemaal gaar.
Schep de currypasta door de kip en voeg de afgegoten boontjes, de taugé en 2 dl heet water toe.
Verwarm alles al omscheppend en serveer met de rijst.

Variatietip: Vervang het water door 2 dl kokos-melk en bestrooi het gerecht met fijngesneden peterselie.

Wijnadvies: witte wijn

Kipsaté speciaal

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

Ingrediënten

600 g kipfilet
8 eetlepels pindakaas
1 ui
2 theelepels sambal trassi
3 eetlepels ketjap
2 blaadjes djeroek poeroet

Bereiding

Snijd het kippenvlees in niet te kleine dobbelstenen.
Rijg die aan satéstokjes of -pennen en rooster ze op de grill of barbecue halfgaar.
Maak intussen de ui schoon en snipper hem fijn.
Wrijf de ui, sambal en pindakaas tot een brij.
Bak deze brij samen met de djeroek poeroetblaadjes in hete olie even op en
laat hem een paar minuten zachtjes doorbakken.
Giet er dan de ketjap en het citroensap bij.
Haal de saté's van de grill of barbecue en dompel ze in de saus.
Laat ze weer een paar minuten roosteren en dompel ze dan opnieuw in de saus.
Blijf dit herhalen tot de saté's gaar zijn.

Kipspiesjes met gembersaus

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

Ingrediënten

500 g kipfilet
2 teentjes knoflook
1 dl ketjap manis
1 dl gembersiroop
2 theelepels sambal oelek
6 eetlepels gemalen kokos
2 eetlepels fijngehakte bieslook
1 ½ dl Yogonaise
zout
peper

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes.
Hak de knoflook fijn.
Roer de ketjap met ½ dl gembersiroop, de sambal, de knoflook en de kokos tot een marinade, schep de kip erdoor en marineer de kip 4 uur in de koelkast.
Roer de rest van de gembersiroop en de bieslook door de Yogonaise en breng op smaak met zout en peper.
Rijg de stukjes kip aan 12 spiesjes en rooster ze, onder regelmatig keren, op de barbecue in ± 10 minuten bruin en gaar.
Lekker met gembersaus, ijsbergsla en stokbrood.

Kiwi-aardbeisalade

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
2 eetlepels ananassap
1 theelepel honing
100 g aardbeien
8 kiwi's
4 eetlepels crème fraîche

Bereiding

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

Kleine saucijzebroodjes

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

Ingrediënten
voor het deeg

100 g bloem
75 g boter
2 g zout
± ½ dl water
of: 5 plakjes diepvriesbladerdeeg

voor de vulling

125 g gehakt
peper
zout
nootmuskaat
½ ei

Bereiding
Maak van de bloem, de boter, het zout en het water een luchtig piedeeg, zoals beschreven bij fleurons.
Rol het deeg uit tot een lap van ± 8 x ± 50 cm.
Vermeng het gehakt met peper, zout en nootmuskaat en maak er een rol van ± 50 cm lengte van.
Leg de gehaktrol op het deeg.
Maak de deeglap aan één van de lange zijden nat en sla hem dubbel.
Druk de randen stevig op elkaar.
Snijd de rol in stukjes van ± 4 cm lengte, leg deze op een natgemaakt bakblik en bestrijk ze met losgeklopt ei.
Schuif het bakblik iets onder het midden in een hete oven (± 220°C) en laat de saucijzebroodjes hierin in ± 30 minuten gaar en lichtbruin worden.
Serveer de broodjes warm op een verwarmde schaal, die met een servetje is bedekt.

Tip: Verwerk het diepvriesbladerdeeg direct na het ontdooien.
Leg bij het gebruik van diepvriesbladerdeeg op ieder deegplakje 10 cm van de gehaktrol, sla de plakjes dubbel en halveer de broodjes daarna.

Kletskoppen 3

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

Ingrediënten

25 g boter
80 g bruine basterdsuiker
30 g bloem
1 mespunt kaneel
1 snufje zout
1 eetlepel water
40 g grofgehakte ongezouten pinda's

Bereiding

Roer de boter met de bruine basterdsuiker romig.
Voeg de bloem, het kaneel, het zout en het water toe en meng alles goed door elkaar.
Schep er de pinda's door.
Schep met behulp van 2 theelepels kleine bergjes op een ingevette magnetronbakplaat met een onderlinge afstand van ± 7 cm.
Bak de koekjes met ± 5 tegelijk in 2-3 minuten op 700 Watt.
Laat de koekjes iets afkoelen en neem ze met een pannenkoekmes van de bakplaat.
Laat ze op een taartrooster afkoelen en knapperig worden.

Knapperige Perzische rijst met kaneel en pistaches

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

Ingrediënten

500 g Basmatirijst
2 eetlepels zout
1 theelepel zout
1/8 theelepel saffraandraadjes
1 kleine sinaasappel
6 eetlepels boter
1 theelepel suiker
¼ theelepel kaneel
75 g ongezouten, gepelde pistaches
½ kop rozijnen
2 eetlepels olie

Bereiding

Leg de rijst in een kom en bedek met water.
Giet af en herhaal 5 keer.
Doe de rijst terug in de kom en vul de kom langzaam met koud lopend water.
Laat het water zachtjes in de kom stromen, tot het vocht helder is.
Giet af, doe de rijst terug in de kom, bedek met water en laat minstens 6 uur of een nacht staan.
Breng 1 l water met 2 eetlepels zout aan de kook.
Houd het water aan de kook terwijl u langzaam de afgegoten rijst toevoegt.
Laat 5 minuten sudderen; spoel af met koud water en laat goed uitlekken.
Haal een kop rijst uit de pan, roer er de saffraandraadjes door en houd deze rijst apart.
Doe de overige rijst in een grote kom.
Haal een stuk schil van de sinaasappel van 7 ½ cm x 2½ cm en snijd hem in ruitjes van 3 x 3 mm.
Breng 2½ dl water aan de kook, voeg de sinaasappelschil toe en laat 2 minuten sudderen.
Giet de schil af en droog hem.
Verhit 1 eetlepel boter in een klein pannetje en bak de schil 15 minuten; voeg de suiker toe en roerbak 30 seconden.
Voeg de kaneel, pistaches, rozijnen en ¼ theelepel zout toe en roerbak tot alles goed met het suiker-botermengsel is bedekt.
Roer dit mengsel door de rijst.
Laat de overgebleven boter smelten. Bedek de bodem en de zijden van een grote pan met dikke bodem met 1 eetlepel gesmolten boter, gemengd met de olie.
Verhit vervolgens de pan, haal hem van het vuur en doe er de helft van de rijst met de sinaasappelschil in; druk goed aan met behulp van een lepel en bedek met een berg van de overgebleven sinaasappelrijst.
Besprenkel het geheel met de saffraanrijst.
Maak met de steel van een houten lepel een tunnel in de rijst die tot aan de bodem van de pan gaat.
Maak op deze wijze nog 3 andere tunnels, zodat de stoom kan ontsnappen.
Besprenkel de rijst met 4 eetlepels gesmolten boter en zet de pan dan 6 minuten zonder deksel op een laag vuur.
Pak het deksel en draai het in een theedoek.
Bedek de pan met het ingepakte deksel en stoom op een laag vuur 40-60 minuten tot zich op de bodem van de pan een goudbruine korst vormt.

Haal de pan van het vuur en laat hem 10 minuten staan.
Leg de zachte, losse rijst op een dienschotel, breek de korst in stukjes en schik die rond de losse rijst.
Dien onmiddellijk op.

Knapperige scholfilets met pittige worteldip

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

Ingrediënten

500 g scholfilet
5 eetlepels olijfolie
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 rode peper, zonder zaadjes fijngehakt
400 g winterwortel, in blokjes
1 theelepel gemalen komijn
versgemalen zwarte peper
50 g hazelnoten
2 sneetjes witbrood
1 ei, losgeklopt
2 eetlepels platte peterselie, fijngehakt

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan met een dikke bodem en fruit de knoflook en rode peper zachtjes aan.
Schep de wortel en komijn erdoor, voeg 4 eetlepels water en zout naar smaak toe en smoor de wortel afgedekt in 20 minuten zachtjes gaar.
Wrijf de scholfilets in met zout en peper.
Maal de hazelnoten fijn in de keukenmachine.
Voeg het brood toe en meng alles tot een fijn kruim.
Wentel de scholfilets eerst door het ei en druk ze daarna aan beide kanten in het broodmengsel.
Verhit de rest van de olie in een grote koekenpan en bak de scholfilets in 6-8 minuten mooi bruin en gaar.
Pureer het wortelmengsel in de keukenmachine tot een gladde dip.
Schep de peterselie door en breng de dip op smaak met zout en peper.
Serveer de scholfilets op warme borden en zet op elk bord een klein schaaltje met worteldip.
Lekker met een lauwwarme salade van groene groenten en aardappeltjes uit de oven.

Knoflook-courgettesoep

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

Ingrediënten
voor 2 personen

3 teentjes knoflook
1 kleine courgette
1 kleine ui
25 g boter
1 eetlepel bloem
3 dl melk
3 eetlepels gevogeltefond of ½ kippenbouillontablet
zout
peper
½ eetlepel fijngehakte koriander

Bereiding
Pel de teentjes knoflook.
Was de courgette en snijd hem in kleine stukjes.
Pel en snipper de ui.
Smelt de boter in een diepe pan en bak hierin de ui en de courgette op matig vuur 4 minuten.
Pers de teentjes knoflook erboven uit, roer de bloem erdoor en bak dit even mee.
Voeg de melk en de gevogeltefond of het bouillontablet toe, breng de soep al roerend tegen de kook aan en laat haar 15 minuten zachtjes koken.
Pureer de soep in een foodprocessor of met een staafmixer.
Voeg zout en peper naar smaak toe en strooi er de koriander over.

Knoflookbrood 3

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

Ingrediënten

1 stokbrood
75 g kruidenboter
3 eetlepels paprikapoeder

Bereiding

Snijd het brood om de centimeter in en bestrijk het dik met de kruidenboter en bestrooi het dun met paprikapoeder.
Druk het brood weer tegen elkaar aan en pak het in aluminiumfolie.
Laat het brood op de barbecue of in een op 200°C voorverwarmde oven warm worden.

Knoflooksoep met geroosterde aardappel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

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

Kokos-banaan pannenkoeken (Bengaals dessert)

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

Ingrediënten

5 rijpe bananen
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels bruine rietsuiker
2 eieren
zout
100 g geraspte kokos
150 g bloem
1 theelepel bakpoeder
3 dl melk en of kokosmelk
boter

voor het garnituur

rietsuiker
geraspte kokos

Bereiding

Prak de bananen fijn met het citroensap en 1 eetlepel rietsuiker.
Klop de eieren schuimig met de resterende suiker.
Voeg zout toe en meng er de fijngeprakte bananen door.
Voeg de kokos toe.
Zeef de bloem en het bakpoeder en doe ze bij het mengsel.
Voeg de melk toe en meng tot een soepel deeg, dat als een lint van de lepel loopt.
Laat een klontje boter smelten in een pan en bak er pannenkoekjes van 13 à 14 cm diameter in.
Serveer de kokos-banaanpannenkoekjes opgerold of dichtgeplooid, eventueel met wat extra kokosrasp en rietsuiker en een kopje koffie of thee.

Kokos-kleefrijst met mango

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 blok santen
150 g dessertrijst
2 eetlepels witte basterdsuiker
2 eetlepels geraspte kokos
2 rijpe mango's

Bereiding

In pan ¾ l water aan de kook brengen.
Santen in stukjes hakken en al roerend oplossen.
Rijst toevoegen en al roerend opnieuw aan de kook brengen.
Rijst afgedekt op laag vuur in ca. 20 minuten gaar koken.
Intussen kokos in droge koekenpan goudbruin roosteren.
Suiker door rijst roeren en rijst tot kamertemperatuur laten afkoelen.
Mango's schillen, vruchtvlees langs pit lossnijden en in plakken snijden.
Rijst over borden verdelen en plakken mango er waaiervormig opleggen.
Met geroosterde kokos bestrooien.

Kokos-limoensaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm 4 dl kokosmelk (blikje) met de geraspte schil en het sap van 1 limoen.
Breng op smaak met 1/5 theelepel chilipoeder, zout en peper en bestrooi de saus met 2 eetlepels fijngehakte blaadjes koriander.
Serveer de saus warm.

Kokoskoekjes 2

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

Ingrediënten

75 g geraspte kokos
75 g boter
75 g bloem
75 g bruine basterdsuiker
1 eidooier
poedersuiker

Bereiding

Rooster de kokos, onafgedekt, op een bord 3-4 minuten op 650 Watt; schep de kokos enkele malen om.
Snijd de koude boter in stukjes en kneed die met de bloem, de bruine basterdsuiker, de eidooier en de kokos tot een soepel deeg.
Vorm er stuitergrote balletjes van en druk die plat tot koekjes met een doorsnee van 5 cm.
Bak ze, onafgedekt, op een met bakpapier bekleed bord met 6 tegelijk 2-3 minuten op ± 350 Watt.
Bestuif de afgekoelde koekjes royaal met poedersuiker.

Komkommersalade met pinda-limoendressing

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

Ingrediënten

2 limoenen
1 rode peper
2 eetlepels bruine basterdsuiker
1 eetlepel lichte soja saus
4 eetlepels ongezouten pinda´s
1 komkommer
2 bosuitjes
1 zakje veldsla (75 g)
1 zakje verse koriander (15 g)

Bereiding

1 Limoen schoonboenen en raspen.
Beide limoenen uitpersen.
Peper wassen, halveren, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden.
In kom limoensap, rasp, suiker, peper en sojasaus met 3 eetlepels water tot dressing roeren.
Pinda's fijnhakken, en door dressing roeren.
Komkommer schillen, halveren en met lepel zaadjes eruit schrapen.
Komkommerhelften in dunne plakken snijden.
Bosuitjes schoonmaken, wassen en in lengte in dunne reepjes snijden.
Veldsla over platte schaal verdelen, komkommerplakken erop leggen.
Bosuireepjes en koriander erover strooien.
Dressing erover scheppen.
Lekker bij curry met rijst.

Komkommersandwiches

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrooi heel dun gesneden komkommerplakjes royaal met zout en laat ze 1 uur in een vergiet uitlekken.
Dep de komkommer droog.
Bestrijk 2 plakjes brood dun met mayonaise en leg de komkommer daartussen.
Halveer de sandwiches diagonaal.

Komkommersaus 5

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

Ingrediënten

¼ komkommer
zout
3 eetlepels Mayofris
1 theelepel ketoembar
1 eetlepel fijngeknipte bieslook
peper

Bereiding

Rasp de geschilde komkommer, bestrooi met zout, laat de komkommer in een vergiet 30 minuten uitlekken en druk het vocht eruit.
Klop een sausje van alle ingrediënten.

Komkommerschuitjes met garnalen-jeneversalade

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer
½ eetlepel jonge jenever (Gall & Gall)
½ bekertje crème fraîche (à 125 ml)
zout en peper
1 bakje Hollandse garnalen (125 g)
4 sprietjes bieslook

Bereiding

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

Komkommersoep met rauwe ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 komkommer
2 sjalotjes
20 g roomboter
1 kippenbouillontablet
4 plakjes rauwe ham
4 takjes koriander
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
zout
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

1 Komkommer wassen en droogdeppen met keukenpapier.
12 Dunne plakjes eraf snijden.
Rest van komkommer en tweede komkommer schillen, in lengte halveren en zaadjes eruit schrapen.
Komkommers in blokjes snijden.
Sjalotjes pellen en snipperen.
In pan boter verhitten.
Sjalotje ca. 2 minuten bakken.
Komkommerblokjes kort meebakken.
Bouillontablet erboven verkruimelen.
½ l water in pan schenken, aan de kook brengen en komkommer in ca. 10 minuten zachtjes koken.
Intussen ham in reepjes snijden. Koriander fijnknippen.
Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren.
Crème fraîche erdoor roeren en soep opnieuw verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Soep over vier borden verdelen.
Plakjes komkommer, hamreepjes en koriander erover verdelen.
Serveren met warme toast.

Komkommerzuur

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

Ingrediënten

2 eetlepels sesamzaad, vermengd met 1 eetlepel olie
1 komkommer
2 eetlepels sojasaus
bonitoschilvers als garnering

Bereiding

Doe het sesamzaad in een pan met dikke bodem en laat het op zacht vuur licht bruinen.
Schil de komkommer en snijd hem in onregelmatige stukjes van 2½ cm.
Vermeng alle ingrediënten, behalve de bonitovlokken en laat het mengsel op een koele plek 20 minuten marineren.
Strooi de bonitovlokken er vlak voor het opdienen over.

Konijn uit de Römertopf

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

Ingrediënten
voor 2-3 personen

1 jong duinkonijn van ± 800 g
zout
peper
bloem
50 g boter
2 theelepel tijm
200 g paddestoelen (bijvoorbeeld cantharellen of morilles)
2 dl witte wijn
½ dl crème fraîche
beurre manié (half boter, half bloem)

Bereiding
Zet de romertopf 10 minuten onder water en laat hem daarna uitlekken.
Snijd het konijn in stukken en bestrooi die met zout en peper.
Haal het konijn vervolgens door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.
Laat 30 g boter heet worden en bak de stukken konijn hierin bruin.
Leg het konijn op de bodem van de Römertopf, bestrooi met de tijm en let er de schoongeborstelde paddestoelen op.
Blus de bakboter af met de helft van de wijn en giet dit over het konijn.
Verdeel de rest van de boter hierover, leg het deksel op de schaal en zet de Römertopf in de koude oven.
Stel de oven in op 200°C.
Voeg na 1 uur de rest van de wijn toe, temper de oven tot 175°C en laat het konijn in 30 minuten verder gaar worden.
Giet het vocht voorzichtig in een steelpan, roer de crème fraîche hierbij, breng het aan de kook en bind de saus al roerend met de beurre manié.

Koninginnesoep 2

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

Ingrediënten

30 g boter
25 g bloem
1-¼ l kippenbouillon
1 eidooier
6 eetlepels room

Bereiding

Smelt de boter, roer de bloem erdoor en blijf roeren tot de bleke meelkleur is verdwenen.
Giet er geleidelijk, vooral in het begin, de koude gezeefde bouillon bij en blijf daarbij, steeds op laag vuur, roeren tot de soep licht bindt.
Neem wat kippenvlees van de botjes waarvan de bouillon is getrokken, snijd dit fijn en voeg het aan de soep toe.
Roer de eidooier los met de room en enkele lepels van de warme soep.
Meng dit dunne papje door de rest van de soep en lat de soep hierna niet meer koken.

Koninginnesoep 3

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

Ingrediënten

35 g boter
35 g bloem
1 l kippenbouillon
100 g gaar kippenvlees in kleine stukjes
50 g diepvriesdoperwten
2 eetlepels gehakte peterselie
zout
versgemalen peper
½ dl koffieroom

Bereiding

Smelt de boter in een pan en roer er de bloem door.
Voeg er, voortdurend roerend, met kleine scheutjes tegelijk de bouillon aan toe tot een gebonden soep is ontstaan.
Voeg het kippenvlees, de doperwten en de peterselie toe, zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de soep 5 minuten zachtjes koken.
Breng de soep met wat zout en peper op smaak en roer er vlak voor het serveren de koffieroom door.

Koninginnesoep 4

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak een extra sterke bouillon door 1 kip van ± 750 g samen met het wit van 1 kleine prei en 1 stengel bleekselderij in 1 l kippenbouillon in 1¼ uur zeer gaar te koken.
Neem de kip uit de bouillon en haal het vlees van de botjes.
Leg de helft van het borstvlees apart.
Snijd de rest van het vlees in kleine stukjes en wrijf die door een zeef tot puree.
Zeef en ontvet de bouillon.
Smelt in een pan, op laag vuur, 20 g boter en voeg al roerend 20 g rijstebloem toe.
Blijf roeren tot een glad mengsel ontstaat (= roux).
Giet er langzaam, al roerend, de bouillon bij, breng de soep aan de kook en laat deze, op laag vuur, onder af en toe roeren in 20 minuten gaar worden.
Meng de kippenpuree erdoor.
Klop vlak voor het serveren 1 eierdooier met ½ dl room los (= liaison).
Roer er enkele eetlepels warme soep door en giet dit, van het vuur af, al roerend bij de soep.
Verdeel 25 g boter in klontjes en klop die één voor één door de soep.
Snijd de kippenborst in blokjes en meng ze door de soep.
Breng de soep op smaak met zout en peper.

Koolrabisalade met makreel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

½ citroen
4 eetlepels olijfolie
2 theelepels Season all-kruiden (potje)
1 koolrabi
2 ciabattabroodjes of pistolets
1 pakje lichtgerookte makreelfilets (200 g)
1 zakje gemengde eikenbladsla (100 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Citroen uitpersen.
In kommetje dressing kloppen van citroensap, olijfolie en kruiden. Koolrabi schillen en in blokjes snijden.
In kom koolrabi mengen met 1 eetlepel dressing.
Broodjes overlangs halveren en dun bestrijken met dressing.
Op bakplaat onder hete grill schuiven en in ca. 2 minuten goudbruin laten kleuren.
Intussen vel van makreelfilets verwijderen en makreel in stukjes verdelen.
Eikenbladsla, koolrabi en makreel over twee wijde kommen verdelen.
Rest van dressing erover sprenkelen.
Broodjes apart erbij geven.

Koolsalade met maïs, kalkoen en pindasaus

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

Ingrediënten
voor de salade

200 g spitskool in reepjes
100 g taugé
1 prei in ringen
1 groene paprika in reepjes
140 g Crispy Maïskorrels van Bonduelle, uitgelekt
100 g gerookte kalkoen in reepjes
50 g gezouten pinda's

voor de saus

1 zakje Knorr Sateh Saus
1 fijngesneden sjalotje
1 eetlepel Sicilia Citroensap
1 theelepel sambal oelek
zout
1 eetlepel ketjap manis
2 eetlepels Culi-Naise

Bereiding
Kook de spitskool, taugé, prei en paprika eventueel in ruim kokend water met zout beetgaar, spoel ze onder koud water af en laat uitlekken.
Vermeng alle ingrediënten voor de salade.
Vermeng de Knorr Sateh Saus met 1¼ dl water, het sjalotje, het citroensap, de sambal, zout en de ketjap en breng dit aan de kook.
Laat de saus ± 1 minuut zachtjes doorkoken, laat afkoelen en meng met de Culi-Naise.
Serveer de saus apart bij de salade.

Info: Sicilia Citroensap: Sicilia, het enige citroensap dat ruikt zoals het smaakt: elk flesje Sicilia is namelijk voorzien van een unieke citroenoliecapsule. Het sap is extra geurig, omdat er ook een beetje citroenolie uit de citroenschil in is verwerkt.

Koud vlees met kappertjessaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

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

Koude barbecuemarinade

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

Ingrediënten

50 g boter
mosterd(poeder) of paprikapoeder
enkele druppels tabascosaus
1 dl tomatenketchup
½ theelepel Engelse saus
(citroensap)

Bereiding

Roer de boter zacht met het mosterd- of paprikapoeder en de tabascosaus.
Voeg de tomatenketchup en de Engelse saus toe en maak de saus zo nodig op smaak af met citroensap.
Bestrijk het vlees er voor of tijdens het roosteren mee.

Info: Deze saus wordt ook zonder boter bereid. Vermeng in dat geval alle ingrediënten met elkaar.

Koude kalfsfricandeau met kruidenvinaigrette

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

Ingrediënten

2 uien
1½ kg kalfsfricandeau
zout
peper
1/8 l olie
2 eieren
1 bosje peterselie
1 bosje bieslook
5 eetlepels witte wijnazijn

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in vieren.
Wrijf het vlees in met zout en peper en schroei het in 6 eetlepels olie rondom dicht.
Voeg de uien en ¼ liter water toe en laat het vlees afgedekt in 60-70 minuten gaar worden.
Laat de kalfsfricandeau afkoelen.
Bewaar het braadvocht.
Kook de eieren hard.
Neem de peterselie van de stelen en hak hem.
Snijd de bieslook fijn.
Zeef ¼ l braadvocht, breng op smaak met azijn, zout, peper en de kruiden en klop hier de olie door.
Pel en hak de eieren.
Snijd het koude vlees in plakken, serveer die met de kruidenvinaigrette en bestrooi ze met de gehakte eieren.

Koude komkommersoep met dille

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

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

Bereiding

Komkommer wassen, in lengte halveren en met theelepel zaadjes eruit schrapen.
Komkommer in stukjes snijden.
Sjalot pellen en snipperen.
In pan boter verhitten.
Sjalot ca. 2 minuten zachtjes fruiten.
Komkommerstukjes, bouillontablet en ¼ l water toevoegen.
Komkommer in ca. 8 minuten zachtjes gaarkoken.
Dille fijnhakken.
Soep met staafmixer pureren.
Dille en zure room erdoor roeren en soep op smaak brengen met zout en peper.
Laten afkoelen.
Soep in espressokopjes scheppen en serveren met flinterdun uitgestoken rondje geroosterde oudewijvenkoek.

Koude zoetzure kool

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

Ingrediënten

1 witte of Chinese kool van ± 1 kg
1 rood pepertje, schoongemaakt en zaad verwijderd
100 g lichtbruine suiker
1 dl witte wijnazijn
2 eetlepels lichte sojasaus
zout
3 eetlepels olie

Bereiding

Snijd de kool door en verwijder de harde kern.
Snijd de bladeren in reepjes.
Hak het pepertje grof of snijd er ook reepjes van.
Vermeng alle ingrediënten, behalve de olie en doe het mengsel in een grote schaal.
Verhit de olie in een diepe schaal door de magnetron 2 minuten op de hoogste stand te zetten.
Doe er de kool en het vocht in, dek de schaal met een deksel of met folie af en kook op hoog (witte kool ± 8 minuten en Chinese kool 5 minuten).
Neem de schaal uit de magnetron, laat afkoelen en schep regelmatig om.
Zet het gerecht in de koelkast en laat het, liefst een hele nacht, op smaak komen.
Een snufje kerrie- of chilipoeder of wat extra peper maken het gerecht nog pittiger.

Krabsalade met limoenmayonaise

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

Ingrediënten

1 blikje krab (inh. ± 175 g)
4-5 krabsticks in stukjes
1 hardgekookt ei
3 eetlepels mayonaise
1 eetlepel slagroom
1½ eetlepel limoensap
de geraspte schil van 1 limoen
6-8 mooie blaadjes ijsbergsla
sprietjes bieslook

Bereiding

Vermeng de krab en de krabsticks.
Pel het ei en hak het wit fijn (bewaar het eigeel).
Roer de mayonaise, de slagroom, het limoensap en de limoenrasp door elkaar en schep de krab en het ei erdoor.
Schep de krabsalade in blaadjes ijsbergsla en garneer met bieslook en verkruimeld eigeel.

Krokant gebraden eend

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

Ingrediënten

1 kleine eend
zout
peper
100 g ui
2 appels
1 bosje peterselie
1 ui
1 laurierblad
2 kruidnagels

Bereiding

Week de Römertopf minstens 15 minuten in koud water.
Zout de eend vanbinnen en vanbuiten licht en bestrooi hem vanbinnen met wat peper.
Snijd 50 g ui fijn, snijd 1 appel in stukjes en hak de peterselie grof.
Vermeng de ui, appel en peterselie en vul de eend met dit mengsel.
Snijd de andere 50 g ui fijn, snijd de andere appel in schijfjes, verdeel ze over de bodem van de Römertopf en leg de eend met de borst naar beneden op het ui-appelmengsel.
Prik het laurierblad met de kruidnagels op de hele ui vast en leg de ui zo op de eend.
Schuif de Römertopf in een koude oven, stel de oven in op 250°C en braad de eend in ± 2 uur gaar.
Neem 10 minuten voor het einde van de braadtijd het deksel van de Römertopf (pas op voor de zeer hete stoom!), giet het braadvocht af en gebruik dit voor een sausje.
Zet de Römertopf zonder deksel nog 10 minuten in de oven om de eend krokant te laten worden.

Krokante eieren met aardappel

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

Ingrediënten

6 hardgekookte eieren
5 eetlepels olie
450 g middelgrote aardappelen, geschild en in vieren gesneden
1/8 theelepel chilipoeder en 1/8 theelepel kurkuma, gemengd
1 grote gesnipperde ui
een blokje gemberwortel, 1¼ x 1¼ cm, gepeld en geraspt
1 kaneelstokje, 5 cm lang en in 2-3 stukjes gebroken
2 zwarte kardemoms, aan de top ingesneden
4 hele kruidnagels
1 verse groene chilipeper, fijngehakt
1 blikje tomaten
½ theelepel gemalen kurkuma
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel venkelpoeder
½ theelepel chilipoeder (eventueel)
1 theelepel zout
2¼ dl warm water
1 eetlepel gehakte korianderblaadjes

Bereiding

Pel de eieren en maak in elk ei in de lengte 4 inkepingen tot op ruim 1 cm van beide uiteinden.
Verhit de olie in een gietijzeren pan (of een pan met anti-aanbaklaag) op half vuur en bak de aardappelen tot ze aan alle kanten bruin zijn (±
10 minuten).
Neem ze uit de pan en houd ze apart.
Haal de pan van het vuur en roer het mengsel van kurkuma en chilipoeder door het bakvocht.
Zet de pan weer op het vuur en bak de hele eieren bruin.
Schep de eieren voorzichtig uit de pan en houd ze apart.
Bak in dezelfde olie de ui, gember, kaneel, kardemom, kruidnagels en groene chilipeper tot de ui lichtbruin is (6-7 minuten).
Voeg de helft van de tomaten toe en roerbak tot ze stuk gaan (2-3 minuten).
Voeg de kurkuma, gemalen koriander, venkel en (eventueel) chilipoeder toe en roerbak 3-4 minuten.
Voeg de rest van de tomaten toe en bak ze 4-5 minuten.
Roer vaak.
Voeg de aardappelen, het zout en het water toe, breng het aan de kook, sluit de pan goed af en laat de inhoud sudderen tot de aardappelen zacht zijn.
Roer af en toe.
Voeg de eieren toe en laat ze 5-6 minuten zacht meekoken.
Schep één of twee keer voorzichtig om.
Roer er de gehakte korianderblaadjes door en haal de pan van het vuur.

Kruidcake met vruchten

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

Ingrediënten

boter
tafelsuiker
250 g bloem
1 zakje bakpoeder
zout
150 g donkerbruine basterdsuiker
2 theelepels speculaaskruiden
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel anijspoeder
150 g fruitmix (gemengde gedroogde fruitblokjes)
75 g walnoten
1 sinaasappel
1/8 l crème fraîche
4 eetlepels vloeibare honing

Bereiding

Vet een glazen rijst- of cakevorm van 1½ l in en bestrooi de vorm met tafelsuiker.
Zeef de bloem met 2 theelepels bakpoeder en 1 theelepel zout en roer de suiker, de specerijen, de vruchtjes en de noten erdoor.
Rasp 2 theelepels sinaasappelschil af en voeg dit toe.
Maak een kuiltje in het midden en schep hier de crème fraîche, de honing en 1½ dl versgeperst sinaasappelsap in.
Roer het om, zodat een deeg met de dikte van cakedeeg ontstaat.
Schep dit in de vorm, strijk het glad en dek de vorm af met een groot bord of platte schaal.
Schakel de magnetron in op 12 minuten, 400 Watt en laat de cake daarna 5 minuten rusten.
Schakel dan nog eens in op 5 minuten, 800 Watt en lat de cake tot slot nog eens 15 minuten rusten.

Info: Baktips: Bakken kan in een gewone magnetron eigenlijk niet. Toch kunt u er best een cake in maken. Maar die kleurt niet zo mooi, dus moet u die kleur gewoon toevoegen. Dat kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door de cake met poedersuiker of cacao te bestrooien. Of door cacao, bruine suiker en kruiden als kaneel toe te voegen. Of door de bakvorm of de schaal voor het bakken met bruine basterdsuiker of koekkruimels te bestrooien. Een mooi glazuurlaagje maakt de cake tenslotte helemaal af.
Gelijkmatig garen is ook een probleem. Een platte, ronde koek is makkelijker te garen dan een cake in een rechte cakevorm. En ook een (glazen of kunststof) tulband- of rijstrandvorm geeft een beter resultaat.
Gaar de cake daarom in etappes. Schakel eerst het halve vermogen (± 350 Watt) in en eindig zo nodig 1-3 minuten op de hoogste stand.
Bestrooi de vorm na het invetten met suiker, dat geeft een mooier uiterlijk. En laat gebak altijd minstens 15 minuten nagaren, gewoon in de uitgeschakelde magnetron.
Controleer het gaar zijn van het gebak met de vinger. De bovenkant moet voor het grootste deel droog aanvoelen. Een vochtig plekje of randje zal tijdens het nagaren opdrogen.
Als het gebak na het afkoelen aan de droge kant is, is de baktijd te lang geweest.

Kruiden-marinade

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 2 eetlepels fijngehakte tijm, 15 g fijngehakte kervel, ½ theelepel zout, ¼ theelepel peper en 4 eetlepels olijfolie.

Kruidenbrood in terracotta

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

Ingrediënten

Bereiding

U kunt natuurlijk allerlei mooie broodjes kant-en-klaar kopen, maar nog leuker zijn deze zelfgemaakte kruidenbroodjes in terracotta bloempotjes.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Zeef 250 g bloem, 4 eetlepels bakpoeder, 1 theelepel zout en 1 theelepel mosterdpoeder.
Klop 1 ei los met 25 g gesmolten boter en 1½ dl melk.
Meng dit door het bloemmengsel.
Kneed er 4 eetlepels fijngehakte tuinkruiden (dille, peterselie, bieslook en basilicum) door.
Verdeel het deeg in 8 stukken.
Vorm er rolletjes van en leg deze in 8 ingevette, schone terracotta bloempotjes.
Strijk de bovenkant glad en bak de broodjes onder in de oven in ± 40 minuten gaar.
De broodjes zijn gaar als een erin geprikte vleespen er schoon uitkomt.
U kunt ook één groot brood maken.
Vorm dan van het deeg één grote rol, leg die in een ingevette cakevorm (inh. 1 l) en bak het brood in ± 60 minuten gaar.

Kruidenbroodjes

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

Ingrediënten

450 g zelfrijzend bakmeel
1 theelepel zout
peper
2 eetlepels gehakte kruiden (bieslook, peterselie en tijm)
230 g cottage cheese
1 ei
2½ dl melk

Bereiding

Kneed alles goed door elkaar; het deeg hoeft niet te rijzen.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vorm 16 bolletjes van het deeg, bestrijk ze met ei gemengd met water en bak ze in 25 minuten gaar.
Lekker bij soep of salade.

Kruidensaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop een bekertje zure room luchtig en vermeng het met 1 dl citroenmayonaise en ½ pakje gemengde kruiden (diepvries, Iglo), wat zout, peper en paprikapoeder.

Kruidig lamsvlees uit India

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

Ingrediënten

1 eetlepel olie
½ theelepel komijnzaad
½ theelepel kardemomzaad
1½ theelepel maanzaad
½ theelepel zwarte peperkorrels
1 uitgeperst teentje knoflook
1 eetlepel geraspte gemberwortel
2½ eetlepel water
35 g amandelen
2 eetlepels olie
1 gesnipperde ui
350 g mager lamsvlees in blokjes
2½ eetlepel garam masala (kerriemengsel)
1 Spaans pepertje in ringen
1 eetlepel geraspte gemberwortel
1 eetlepel fijngesneden koriander
1¼ dl slagroom
zout
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels geraspte kokos
fijngehakte koriander

Bereiding

Doe de olie, het komijnzaad, het kardemomzaad, het maanzaad, de zwarte peperkorrels, de knoflook en 1 de gemberwortel in een schaal en fruit dit in magnetron 2-5 minuten op ± 750 Watt.
Pureer het met het water en de amandelen in een blender.
Verhit de 2 eetlepels olie in een schaal 30 seconden op ± 750 Watt, roer er de gesnipperde ui door en bak die 2 minuten op ± 750 Watt.
Voeg de blokjes lamsvlees, de amandelpuree, de garam masala, de peperringetjes, de geraspte gemberwortel, de fijngesneden koriander de slagroom, zout en het citroensap toe, meng alles goed en breng het, afgedekt, in ± 3 minuten op ± 750 Watt aan de kook.
Schep om en laat het vlees, afgedekt, in ± 15 minuten op 350 Watt garen.
Voeg de geraspte kokos toe en verhit het gerecht, onder af en toe roeren, nog 5 minuten op ± 750 Watt.
Garneer met fijngehakte koriander.
Papadums zijn dunne krokante 'wafels' van linzenbloem. Ze zijn in verschillende smaken te koop. In de magnetron zijn ze eenvoudig te bakken.
Bak de papadums aan beide kanten 1 minuut op ± 750 Watt.

Kruidige groentecalzone

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 kleine rode ui
1 courgette
1 rode paprika
½ eetlepel Italiaanse kruiden
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels knoflookpuree (potje)
1 pakje pizza & tomato (470 g)
1 pakje walnootkaas (150 g)
½ eetlepel olie om in te vetten

Bereiding
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Ui, courgette en paprika schoonmaken en in kleine blokjes snijden.
In kom groenten, kruiden, olijfolie, knoflookpuree en inhoud van potje tomatensaus door elkaar scheppen.
Op aanrecht pizzadeeg uitspreiden, iets uitrollen en in twee gelijke stukken snijden.
Plakken kaas naast elkaar erop leggen, ca. 2 cm van randen vrijhouden.
Op helft van elk stuk courgettemengsel scheppen.
Andere helft over vulling klappen en randen van deeg tussen duim en wijsvinger tot mooie schulprand dichtknijpen.
Bakplaat invetten.
Calzones erop leggen en in midden van oven in ca. 25 minuten goudbruin en gaarbakken.

Kruidige groentespiesjes

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

Ingrediënten

1 courgette
½ rode paprika
½ gele paprika
4 kleine uitjes
16 mooie champignons
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel honing
1 eetlepel gedroogde munt
1 theelepel tijm
zout
peper
cayennepeper
50 g fetakaas

Bereiding

Snijd van de courgette 16 plakjes van 2 cm dikte, snijd de rode en gele paprika elk in 8 stukken en de uitjes in vieren.
Boen de champignons schoon en rijg de groenten aan 8 houten of metalen grillpennen.
Vermeng de olijfolie met de honing, munt, tijm, wat zout, peper uit de molen en een snufje cayennepeper en kwast de groentespiesjes hiermee vlak voor het roosteren in.
Rooster de spiesje rondom 8 minuten, bestrooi ze dan met verkruimelde fetakaas en rooster ze nog even, maar keer ze niet meer.
Lekker bij lamskarbonaadjes.

Kruidige kippenvleugeltjes

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

Ingrediënten

8 kippenvleugeltjes
16 plakjes bacon of mager spek
8 takjes salie
16 grote zilveruien
kipkruiden

Bereiding

Halveer de vleugeltjes en bestrooi ze met kipkruiden.
Leg op elk stuk een blaadje salie en omwikkel het stuk met bacon of spek. Rijg daarna de kipstukjes, afgewisseld met de uien, op vleespennen en bestrijk ze met olie en rooster ze op de barbecue gaar.

Serveertip: Besmeer het barbecuevlees met olijfolie. Dat ruikt het fijnste en het is beter tegen directe hitte bestand.
Parfumeer het vuur met dennennaalden of, nog aromatischer, met tijm, laurier en basilicum. U kunt ook sinaasappel- en citroenschillen gebruiken.

Kruidige piperade met tomaat en ham

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

Ingrediënten
voor 2-3 personen

3 vleestomaten
1 rode paprika
100 g haricots verts (dunne sperziebonen)
100 g schouderham
6 eieren
2 theelepels Provençaalse kruiden
groene tabasco
peper
zout
3 eetlepels fijngeknipt bieslook

Bereiding
Snijd de tomaten in plakjes en het vruchtvlees van de paprika in dunne reepjes.
Haal de sperziebonen af.
Snijd de ham in dunne reepjes.
Schik de tomaatplakjes met de paprika en de sperzieboontjes in een magnetronbestendige schaal.
Verwarm de groenten, afgedekt, ± 5 minuten op (± 600 Watt).
Klop de eieren met de kruiden en de tabasco en naar smaak peper en zout los.
Schep de hamreepjes erdoor en schenk dit mengsel over de groenten in de magnetronschaal.
Verwarm het gerecht, onafgedekt, ± 5 minuten op 350-400 Watt.
Schep alles tussentijds tweemaal om.
Strooi het bieslook over de piperade en serveer er meergranenbrood en gezouten boter bij.

Kwarktaart met aardbeien

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

12 blaadjes witte gelatine
200 g mariabiscuits
100 g roomboter
500 g aardbeien
1 perssinaasappel
500 g magere kwark
200 g basterdsuiker (wit)
1 bekertje slagroom (250 ml)
4 eetlepels aardbeienjam
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

In kom met koud water gelatine ca. 5 minuten weken.
In keukenmachine of met deegroller mariabiscuits verkruimelen en in kom doen.
In pannetje boter smelten en boter met 2 eetlepels water door koekkruimels mengen.
Springvorm licht invetten, kruimelmengsel over bodem verdelen en goed aandrukken. A
ardbeien wassen en kroontjes verwijderen.
In keukenmachine 300 g aardbeien pureren.
Sinaasappel uitpersen en in pannetje sap zachtjes verwarmen.
Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in warme sinaasappelsap oplossen.
Mengsel even laten afkoelen.
In kom kwark, suiker, sinaasappelmengsel en aardbeienpuree goed door elkaar roeren.
In andere kom slagroom stijfkloppen en luchtig door kwarkmengsel scheppen.
Kwarkmengsel over kruimelbodem in springvorm verdelen en bovenkant gladstrijken.
Kwarktaart in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven.
Rest van aardbeien halveren en op bovenkant van taart rangschikken.
In pannetje aardbeienjam met 1 eetlepel water zachtjes verwarmen.
Met kwastje aardbeien en kwark rijkelijk bestrijken met jammengsel.

Variatietip: Met kersen en amandelen: Vervang de mariabiscuits door amandelspeculaasjes. Gebruik in plaats van verse aardbeien ontpitte verse kersen of uitgelekte kersen uit een pot. Garneer de taart met 25 g geroosterd amandelschaafsel in plaats van met aardbeiengelei. Met bitterkoekjes en sinaasappellikeur: Snijd 200 g bitterkoekjes in kleine stukjes n roer deze met 2 eetlepels sinaasappellikeur (in plaats van aardbeienpuree) door het kwarkmengsel. Garneer de taart met 50 g bitterkoekjes en fijngeraspte sinaasappelschil.

Lamscurry 7

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

Ingrediënten

500 g lamsvlees zonder bot
2 grote uien
2 teentjes knoflook
een stukje verse gemberwortel van 2 cm
2 tomaten
2 eetlepels olie
1 theelepel geelwortel (kurkuma)
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel garam masala
1 theelepel gemalen koriander
2 eetlepels yoghurt
sterrenkers
zout
peper

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes.
Pel de uien en de knoflook en snipper ze fijn.
Schil de gemberwortel en snijd hem fijn.
Was de tomaten en snijd ze klein.
Verwarm de olie in een ovenvaste schaal van tenminste 2 liter inhoud, onafgedekt, 1 minuut op 100%.
Schep de uien, de knoflook en de gember erdoor en verwarm alles, onafgedekt, 4-5 minuten op 100%.
Roer de tomaten, de kruiden, het vlees en, als laatste, de yoghurt erdoor en verwarm de curry, afgedekt, 20-22 minuten op 50% tot het vlees gaar is.
Roer de curry tussendoor eenmaal om.
Breng de schotel op smaak met zout en peper.
Geef er rijst of gekookte aardappelen bij.

Lamskarbonades met ui en karwij

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

Ingrediënten

4 dikke lamskarbonades
50 g boter
1 grote ui
1 eetlepel karwijzaadjes
1 eetlepel dragonazijn
1 dl kippenbouillon van tablet
1 eetlepel maïzena
zout
peper

Bereiding

Bak de karbonades in de hete boter in een koekenpan aan beide kanten snel bruin.
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.
Leg de karbonades in een ondiepe ovenvaste schaal zo naast elkaar, dat
de botten naar het midden van de schaal liggen.
Leg de uiringen op het vlees, strooi de karwijzaadjes erover en schenk de azijn en de bouillon erbij.
Laat de karbonades, afgedekt, in 15 minuten op 70% gaar worden.
Roer de maïzena met wat water glad en bind het vocht hiermee.
Breng op smaak met zout en peper.

Lamskoteletten met honingsaus

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

Ingrediënten

4 lamskoteletten
1 teentje knoflook
peterselie
1 eetlepel ketjap
1 eetlepel sherry
2 eetlepels honing

Bereiding

Snijd het meeste vet van de koteletten en maak met een scherp mesje sneetjes in het vlees.
Pel de knoflook, snijd hem in dunne reepjes en steek die in de sneetjes in het vlees.
Roer de ketjap, sherry en honing door elkaar en smeer de helft hiervan op de koteletten.
Leg deze in een ondiepe ovenvaste schaal zo naast elkaar, dat de botten
naar het midden van de schaal liggen.
Laat de koteletten, onafgedekt, in 10 minuten op 70% gaar worden en smeer ze halverwege nogmaals met de rest van het honingmengsel in.

Lamspilav uit Iran

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

Ingrediënten

± 450 g lamsbout
1 grote ui
1 teentje knoflook
200 g gewelde abrikozen
40 g boter
350 g basmatirijst
1 eetlepel sultana rozijnen
1 mespunt gedroogde majoraan
2 runderbouillontabletten
45 g walnoten
2 eetlepels gepelde pistachenoten

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.
Pel en snipper de ui.
Pel de knoflook en snijd de abrikozen in stukjes.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Smelt de boter in een braadpan en schroei het vlees rondom dicht.
Zet het vuur laag, voeg de ui toe en pers de knoflook boven de pan uit.
Voeg de rijst toe en bak die ± 1 minuut mee.
Voeg de stukjes abrikoos en de rozijnen toe en schenk er 9 dl water bij.
Voeg de majoraan toe en verkruimel de bouillontabletten boven de pan.
Doe het mengsel over in de ovenschaal, dek het af en zet de schaal ± 30 minuten in de oven.
Hak intussen de walnoten grof en schep ze ± 5 minuten voor het einde van de oventijd met de pistachenoten door de pilav.

Lamsragoût

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

Ingrediënten

500 g lamsbout zonder been
50 g boter
2 kleine uien
1 eetlepel bloem
1 eetlepel (rode wijn)azijn
3 dl kippenbouillon (van tablet)
1 takje rozemarijn
zout
peper

Bereiding

Snijd het lamsvlees in blokjes.
Verwarm de boter in een glazen schaal, onafgedekt, 1 minuut op 100%.
Snipper de uien, schep ze door de boter en laat ze, onafgedekt, in 3-4 minuten op 100% glazig worden.
Schep het vlees door de ui en verwarm het, afgedekt, 7 minuten op 100%.
Schep de bloem en de azijn door het vleesmengsel.
Verwarm de bouillon in een glazen litermaat, onafgedekt, 2 minuten op 100% en schenk hem vervolgens bij het vlees.
Voeg de rozemarijn toe en laat het geheel, afgedekt, in 10 minuten op 100% gaar worden.
Breng op smaak met zout en peper.

Lamssoep 1

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

Ingrediënten

400 g lamsvlees
2 wortelen
½ selderijknol
2-3 aardappelen
2 tomaten
1 ui
3-4 teentjes knoflook
1 eetlepel bloem
1 theelepel tomatenpuree
50 g boter
komijn
peterselie
peper
zout

Bereiding

Snijd het vlees in stukjes en kook ze, samen met de fijngesneden wortelen en selderijknol in water met wat zout.
Smoor de fijngehakte ui met de bloem en de tomatenpuree in de boter en wat water.
Voeg het vlees toe en na ± 10 minuten ook de in blokjes gesneden tomaten.
Laat het geheel weer aan de kook komen, voeg de fijngehakte knoflook toe en laat nog 10-15 minuten.
Serveer de soep, bestrooid met fijngehakte peterselie, peper en komijn.

Lamssoep 2

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

Ingrediënten

1½-2 l water
1-1½ kg lamssoepbeenderen
2 gepelde kleine uien
2 theelepels zout
versgemalen zwarte peper
een paar takjes peterselie
3 eieren
het sap van 2 citroenen

Bereiding

Breng het water aan de kook, doe er de soepbotten in, breng het water weer aan de kook en schuim de soep af.
Temper het vuur.
Voeg de ui, zout en peper toe en laat 1½ uur trekken.
Schep de soepbotten uit de pan en snijd het vlees eraf.
Doe dat terug in de soep.
Laat de soep nog ½ uur koken.
Verwijder de uien.
Roer de eieren en het citroensap door elkaar.
Voeg het eimengsel aan de soep toe en serveer direkt.
Garneer met peterselie.

Lamsvlees met venkel

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

Ingrediënten
voor 2 personen

250 g lamsbout zonder been
olie
bloem om het vlees te bestuiven
1 snuifje gemberpoeder
1 plukje saffraan
1 plakje citroen
1 teentje knoflook
2 gesnipperde uitjes
zout, versgemalen zwarte peper
2 venkelknollen
wat zwarte olijven
wat venkelgroen

Bereiding
Verhit de olie in een pan.
Snijd het vlees in blokjes, doe er zout en peper op, bestuif het vlees met de bloem en braad het aan.
Doe er dan de kruiden, de citroen, uitjes en zout bij en pers de knoflook erboven uit.
Roer het geheel goed om, doe er dan ± 1 dl water bij en laat het 30 minuten sudderen.
Snijd dan de venkelknollen in vieren en kook ze nog ± 20 minuten mee.
Schep het vlees op een bord en schenk het kookvocht erover.
Garneer het gerecht met wat olijven en venkelgroen.
Geef er pitabroodjes of Marokkaans brood bij.

Info: Tapijtjes van venkelblad worden in de Arabische wereld vaak gebruikt om het vlees op uit te stallen. Venkel en vlees zijn net zo onafscheidelijk als de plastic peterselieroosjes waarmee Nederlandse slagers hun runderlapjes denken op te vrolijken. Maar je kunt venkel ook bij het vlees doen.

Lamsvlees met verse kruiden

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

Ingrediënten

500 g mager lamsvlees (uitgebeende bout)
1 ui
1 teentje knoflook
1 middelgrote aardappel
1 kleine winterwortel
50 g mager spek in blokjes
1 eetlepel fijngehakte verse tijm
2 eetlepels fijngehakte verse munt
2 eetlepels fijngehakte vers basilicum
1 dl kippenbouillon (van tablet)
1 eetlepel bloem
2 eetlepels tomatenpuree
¼ l blik fijne doperwten

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.
Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.
Schil de aardappel en de winterwortel en snijd ze in blokjes.
Doe het spek in een ovenvaste schaal van tenminste 2 liter inhoud en bak het, afgedekt met wit keukenpapier, in 2-3 minuten op 100% uit.
Roer de ui en de knoflook erdoor en verwarm ze, onafgedekt, 3 minuten op 100% tot de ui glazig is.
Voeg het vlees, de aardappel, de wortel en de verse kruiden toe.
Roer van de bouillon, de bloem en de tomatenpuree een glad papje en schep dit door het vlees.
Verwarm de schaal, afgedekt, eerst 5 minuten op 100% en dan 25 minuten op 50%.
Roer tussendoor eenmaal om.
Laat de doperwten uitlekken, schep ze erdoor en verwarm alles, afgedekt, nog 5 minuten op 70%.

Lamsvleesschotel uit de Balkan

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

Ingrediënten

400 g mager lamsvlees zonder bot
2 uien
1 teentje knoflook
1 rode en 1 groene paprika
1 groene Spaanse peper
3 dl bouillon (van tablet)
150 g champignons
4 tomaten
3 eetlepels fijngehakte verse munt
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel maïzena
zout
peper
fijngehakte peterselie om te garneren

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.
Pel de uien en de knoflook en snipper ze fijn.
Verwijder het zaad en de zaadlijsten uit de paprika's en de Spaanse peper en snijd het vruchtvlees klein.
Doe het vlees met de ui, de paprika, de Spaanse peper en de bouillon in een ovenvaste schaal van 2 l inhoud en verwarm het, afgedekt, 20 minuten op 50%.
Maak intussen de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Ontvel de tomaten en snijd ze in blokjes.
Schep de champignons, de tomaten en de verse kruiden door het vlees en verwarm de schotel, afgedekt, nog 15-17 minuten op 50% tot het vlees en de groenten gaar zijn.
U kunt het stoofvocht eventueel met de met water tot een glad papje geroerde maïzena binden.
Voeg naar smaak zout en peper toe en bestrooi alles met fijngehakte peterselie.

Lasagne al spinaci, con pomodori e macinata di manzo (lasagne met spinazie, tomaat en geha

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

450 g gehakt
5 eetlepels Italiaanse kruiden
1 pak spinazie á 450 g (diepvries)
1 sjalotje
1 teentje knoflook
1 zak Bertolli Pastasaus Knoflook
6 tomaten
1 pak lasagnevellen
75 g 30+ geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 C.
Ontdooi de spinazie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Pel en snipper het sjalotje.
Was de tomaten en snij ze in plakken.
Meng het gehakt met de Italiaanse kruiden en bak het rul, samen met het sjalotje en het uitgeperste teentje knoflook.
Roerbak daarna de spinazie een paar minuten mee.
Doe dan de pastasaus erbij en laat alles 10 minuten zachtjes pruttelen.
Vet een ovenschaal in en bedek de bodem met een schepje saus.
Bedek de saus met lasagnevellen en schep daarop weer een laagje saus.
Vul de schaal zo verder, met om-en-om lasagnevellen en saus.
Eindig met een laagje saus en maak het gerecht af met de geraspte kaas.
Zet de schaal in de oven en bak de lasagne in 40 á 45 minuten.

Lassi

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

Ingrediënten

2 dl Bulghaarse yoghurt
1 l ijskoud water
zout
peper uit de molen
ijsblokjes

Bereiding

Roer de yoghurt glad en roer er beetje bij beetje het water bij.
Breng op smaak met zout en peper en serveer met ijsblokjes.
Voor kinderen bestaat een zoete variant met per 2 dl yoghurt 4-5 eetlepels suiker in plaats van peper en zout en ijskoud koolzuurhoudend water in plaats van water, waardoor de drank als een milkshake schuimt.
U kunt lassi ook maken van 1 deel yoghurt op 1 deel water, op smaak gebracht met zout en geplette blaadjes munt.

Lassi namkeen

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

Ingrediënten

2 dl yoghurt
8 dl ijskoud water
½ theelepel zout
een snufje gemalen zwarte peper
¼ theelepel gemalen komijn

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een blender op hoge snelheid of meng ze met een staafmixer.
Serveer de drank in hoge glazen, eventueel met ijsblokjes.

Lauwwarme aardappelsalade met truffelvinaigrette

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

400 g aardappels (Vitelotte Noir) (zak à 1½ kg)
zeezout
2 eetlepels hazelnoten (zakje à 45 g)
1 bosuitje
2 takjes selderij
1 eetlepel knoflookazijn
3 eetlepels olijfolie met truffelaroma (flesje)
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Aardappels onder stromend water schoon boenen en in plakken van ca. ¾ cm snijden.
In pan met weinig water en zout aardappelplakjes in ca. 6 minuten beetgaar koken.
Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren.
Overdoen op bordje.
Bosuitje schoonmaken en in ringetjes snijden.
Selderij fijnhakken.
In lage schaal azijn, olie, zout en peper tot dressing kloppen.
Aardappelplakjes afgieten, ca. 1 minuut laten uitdampen en door dressing scheppen.
Hazelnoten, bosui en selderij voorzichtig erdoor scheppen.
Serveren bij gebakken eendenborstfilet.

Lauwwarme pastasalade met rucola en mozzarella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje romaatjes (kleine tomaatjes) (250 g)
250 g minibolletjes mozzarella (kaas)
1 zak rucolasla (75 g)
½ citroen
2 eetlepels basilicumolijfolie
zout en versgemalen peper
125 g macaroni grande (biologisch)
50 g Grana Pardano (of Zaanlands oud stukje
2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Tomaatjes halveren en bolletjes mozzarella in drieën snijden.
Steeltjes van rucola halen, slablad grof scheuren.
Citroen uitpersen. In grote kom dressing kloppen van citroensap, basilicumolie, zout en peper.
Tomaat, mozzarella en rucola door dressing mengen.
Pasta volgens gebruiksaanwijzing met zout beetgaar koken.
Intussen kaas in grove krullen schaven.
Pasta afgieten en kort laten uitlekken.
Pasta door salade scheppen en verdelen over twee voorverwarmde borden.
Krullen kaas, kappertjes en peper over pasta strooien.

Lauwwarme sobanoedelsalade met soja-eitjes en spinazie

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

Ingrediënten

12 kwarteleitjes
1-2 dl Japanse sojasaus
2 eetlepels mirin of sherry
1 eetlepel rijstazijn
1½ eetlepel sesamolie
1 eetlepel limoensap
½ eetlepel suiker
zout
300 g sobanoedels (Japanse toko)
1 eetlepel bakolie
300 g wilde spinazie zonder stelen
sesamzout (goma shio)

Bereiding

Kook de kwarteleitjes in ± 4 minuten net gaar.
Spoel de eitjes onder koud water en dep ze droog.
Kneus de eierschalen voorzichtig en leg de eitjes in de sojasaus.
Laat ze 30-45 minuten goed onder de saus staan en pel ze daarna.
Roer 3-4 eetlepels sojasaus met de mirin, de azijn, 1 eetlepel sesamolie, het limoensap en de suiker tot een dressing.
Roer de dressing tot de suiker is opgelost en breng op smaak met zout.
Kook de noedels in 5-6 minuten in ruim kokend water (± 1 l per 100 g) gaar.
Giet de noedels in een vergiet en spoel ze even met koud water (ze mogen lauwwarm zijn).
Laat ze goed uitlekken en meng de noedels door de dressing.
Verdeel de noedels over de borden en verdeel de eitjes erover.
Verhit de bakolie in een ruime koekenpan en roerbak de spinazie 2-3 minuten.
Besprenkel licht met sesamolie en breng licht op smaak met zout.
Serveer de spinazie bij de noedels en bestrooi met sesamzout.

Le Champain met 3 Franse delicatessen

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

Ingrediënten

voor 2 personen

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

Bereiding

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

Lemper 2

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

Ingrediënten

500 g ketanrijst (kleefrijst)
2 koppen water
1 kopje dikke kokosmelk
250 g fijngehakt varkens- of kippenvlees
½ theelepel zout
½ theelepel gemalen zwarte peper
2 eetlepels olie
2 daoen salam of laurierbladen
2 fijngehakte teentjes knoflook
2 theelepels gemalen korianderzaadjes
1 theelepel komijnpoeder
½ theelepel kurkumapoeder
½ theelepel trassi
enkele druppels citroensap
bananenbladeren
Als u geen verse bladeren van banaan kunt krijgen, kunt u in plaats daarvan aluminiumfolie gebruiken.

Bereiding

Was de rijst en laat hem uitlekken.
Doe de rijst in een pan, giet het water erop en breng het aan de kook.
Temper het vuur en laat alles 15 minuten zachtjes koken.
Meng 3/4 kop kokosmelk met ½ kop water.
Laat het mengsel warm worden, maar breng het niet aan de kook en giet het over de rijst.
Schep alles goed door elkaar en laat de rijst nog 5-10 minuten koken tot de rijst het kokosmengsel volledig heeft opgenomen.
Laat de rijst daarna afkoelen.
Strooi wat zout en peper over het vlees en schep alles goed door elkaar.
Verhit de olie in een wok en bak er de knoflook en de daoen salam in.
Voeg er daarna de koriander, komijn, kurkuma en trassi bij en bak dit goed tot de trassi is opgelost.
Doe er dan het vlees bij en laat alles al omscheppend bakken tot het vlees een mooie bruine kleur heeft.
Roer er dan de rest van de kokosmelk door en laat alles op zacht vuur pruttelen tot het grootste deel van het vocht is verdampt.
Voeg het citroensap toe en doe er naar smaak wat zout en/of peper bij.
Laat het gerecht daarna afkoelen.
Leg de bananenbladeren op een werkblad uit en schep er een grote lepel rijst op.
Spreid de rijst uit tot een laagje van ±1 cm, schep daarop 1 eetlepel van het vleesmengsel en druk de rijst eromheen; de lempers moeten een cilindervorm krijgen.
Vouw er daarna het bananenblad om.
Leg de pakjes onder een hete grill en laat ze, onder regelmatig keren, ± 15 minuten roosteren.
U kunt de lempers ook in een stoompan of op de barbecue warm maken.
Laat ze hierna afkoelen en dien ze lauwwarm op.

Lescò 1 (Hongaars paprikagerecht)

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

Ingrediënten

750 paprika's (groen, rood, geel)
100 g doorregen spekblokjes
2 grote uien
1 teentje knoflook
500 g tomaten
1 eetlepel varkensreuzel
1 eetlepel milde paprikapoeder
400 g gegrilde worst
zout
zwarte peper

Bereiding

Snijd de paprika's in brede reepjes.
Pel de uien en de knoflook en hak ze fijn.
Pel de tomaten en snijd ze in vieren.
Maak de reuzel in een grote pan heet en bak al roerend het spek, de uien en de knoflook 5 minuten.
Strooi er het paprikapoeder over.
Doe de paprika's in de pan en stoof ze op laag vuur 10 minuten mee.
Doe de tomaten erbij en kook alles in 10 minuten zacht.
Snijd de worst in schijfjes en roer die erdoor.
Kook nog 5 minuten door en voeg naar smaak zout en peper toe.

Lescò 2

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

Ingrediënten

1250 g langwerpige gelige paprika's (Turkse groentewinkel)
600 g tomaten
150 g uien
80 g vet
50 g gerookt spek
5 g scherpe paprikapoeder
(zout)

Bereiding

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snijd ze in smalle repen.
Ontvel de tomaten en snijd ze in vieren of, als ze groter zijn, in achten).
Snijd de uien in ringen.
Neem een grote pan, doe het vet erin en bak daarin het spek.
Bak de uien met het spek mee.
Roer er snel het paprikapoeder door en voeg de paprika en de tomaten toe.
Voeg eventueel wat zout toe en laat dan zonder deksel op hoog vuur het vocht wat inkoken.
Matig daarna het vuur en laat het geheel tot een dikke massa inkoken.

Liefdescake uit Sri Lanka

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

Ingrediënten

125 g boter
250 g griesmeel
10 eierdooiers
500 g suiker
200 g fijngehakte rauwe cashewnoten
2 eetlepels rozewater
2 eetlepels honing
1/4 theelepel geraspte nootmuskaat
1/4 theelepel geraspte citroenschil
½ theelepel kaneelpoeder

Bereiding

Roer de boter zacht en voeg er al roerend de griesmeel aan toe.
Klop de dooiers samen met de suiker tot een licht schuimende massa en schep deze door het boter/griesmeelmengsel.
Voeg de overige ingrediënten toe en werk alles zo luchtig mogelijk door elkaar.
Schep het deeg in een met beboterd vetvrij papier beklede taartvorm.
Strijk het oppervlak glad af met een natgemaakt mes en bak de taart in een matig warme oven (150 °C) tot ze goudbruin ziet.
Laat het gebak in de vorm afkoelen en stort het daarna op een taartrooster.
Verwijder het papier en snijd de koud geworden cake in punten. Bestrooi elke punt met een mengsel van 3 delen poedersuiker en 1 deel kaneelpoeder.

Limoen-knoflook-marinade

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 3½ dl vers limoensap, 2½ dl vers sinaasappelsap, 1¼ dl olijfolie, 2 bollen grofgehakte knoflookteentjes, 75 g grof zeezout, 2 theelepels versgemalen zwarte peper en 3 verkruimelde laurierblaadjes.

Linzen met komijn en asafoetida

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

Ingrediënten

150 g rode en gele gespleten linzen
½ theelepel kurkuma
¾ theelepel zout
3 eetlepels plantaardige olie
1 flinke mespunt asafoetida (duivelsdrek)
½ theelepel komijnzaad
2-3 gedroogde rode chilipepers

Bereiding

Doe de linzen met 6 dl water en de kurkuma in een pan met dikke bodem.
Roer goed door, verwarm het water tot het sudderpunt en dek de pan af, maar laat tussen het deksel en de pan een kiertje open.
Zet het vuur laag en laat de linzen ± 40 minuten zachtjes koken (roer ze tussentijds enkele malen om).
Roer er het zout door en laat de pan afgedekt op zeer laag vuur staan.
Verhit op hoog vuur de olie in een kleine braadpan, voeg de asafoetida toe en doe er een seconde later het komijnzaad bij.
Laat het komijnzaad een paar seconden sissen en voeg dan de chilipepers toe.
Neem, zodra de pepers donkerrood zijn (dit duurt slechts enkele seconden) het deksel van de pan met linzen en giet er de hele inhoud van de braadpan bij (dus inclusief de olie).
Dek de pan onmiddellijk af, zodat niets van het aroma verloren gaat.
Serveer het gerecht warm.

Linzencurry 2

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

Ingrediënten

200 g groene linzen
1 grote ui
4 teentjes knoflook
1 groene Spaanse peper (lombok)
400 g gemengde, schoongemaakte, verse groenten, bijvoorbeeld
worteltjes, doperwten, paprika, vleestomaat
50 g boter

voor de currykruiden

½-1 eetlepel kerriepoeder
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gemalen geelwortel (koenjit)
½ theelepel kaneel
½ theelepel nootmuskaat
100 g blanke amandelen
2½ dl groentebouillon (van tablet)
zout

Bereiding

Week de linzen ± 12 uur in ruim water en laat ze voor gebruik goed uitlekken.
Snipper de ui en de knoflook fijn.
Was de Spaanse peper en snijd hem fijn (verwijder voor een 'mildere' curry de zaadjes).
Maak de diverse groenten schoon, was ze en snijd ze, waar nodig, in plakjes of blokjes.
Smelt de boter in een grote glazen ovenvaste schaal van 2 l inhoud in ± 2 minuten op 100% vermogen.
Roer de fijngesneden ui en knoflook en de andere groenten met de kruiden door de boter en verwarm het geheel, afgedekt, 5-7 minuten op 100% vermogen.
Roer de uitgelekte linzen met de amandelen en de groentebouillon door de groenten en verwarm de schotel, afgedekt, onder af en toe roeren, 20-25 minuten op 100% vermogen tot de linzen zacht zijn.
Breng de curry op smaak met zout en laat het gerecht, afgedekt nog ± 5 minuten nagaren.

Tip: Restjes van deze curry zijn lekker als bijgerecht voor een volgende dag en kunnen goed en snel weer in de magnetron worden opgewarmd.

Linzencurry 3

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ui
1 zoete aardappel (yam, ± 350 g)
1 rode Spaanse peper
150 g rode linzen
zout
2 eetlepels olie
½ eetlepel kerriepoeder
1 teentje knoflook
1 zakje kerriesauspoeder
½ dl koffieroom
10 takjes verse koriander of peterselie

Bereiding
Pel en snipper de ui.
Schil de zoete aardappel en snijd hem in stukjes.
Was de peper en snijd hem in reepjes.
Was de linzen.
Kook de linzen in ruim water met zout in ± 20 minuten gaar.
Verhit de olie in een hapjes- of braadpan en bak de ui, de kerrie, de zoete aardappel en de Spaanse peper ± 5 minuten.
Pers de knoflook erboven uit.
Voeg 3 dl water toe en kook de aardappel, met de deksel op de pan, in ± 15 minuten gaar.
Roer het sauspoeder erdoor.
Giet de linzen af en schep ze door de curry.
Roer de koffieroom erdoor en knip de koriander erboven fijn.
Geef er parata's en komkommer bij.

Loempia's 4

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

Ingrediënten

4 loempiavellen
losgeklopt eiwit om te verzegelen
± 6 dl frituurolie

voor de vulling

1 eetlepel olie
1 fijngehakte rode paprika zonder zaad
2 fijngehakte lente-uitjes
2½ cm geschilde en fijngehakte verse gember
175 g taugé
250 g fijngehakte voorgekookte garnalen
2 theelepels sojasaus
2 eetlepels rijstwijn of droge sherry

Bereiding

Maak eerst de vulling.
Verhit de wok, voeg de olie toe en laat die op middelhoog vuur heet worden.
Voeg de paprika, lente-ui en gember toe en roerbak 15 seconden.
Voeg de taugé toe en roerbak 1 minuut tot de taugé zacht begint te worden.
Voeg de garnalen, sojasaus en rijstwijn toe, zet het vuur hoog en roerbak nog 2 minuten; blijf de ingrediënten omscheppen tot ze tamelijk droog zijn.
Schep het mengsel in een kom en laat het afkoelen.
Spreid de loempiavellen uit, leg steeds een kwart van de vulling op de onderste helft ervan en vouw er loempia's van.
Giet de frituurolie in de wok en verhit deze tot 180-190 °C (dat is het geval, als u een stukje oud brood in 30 seconden bruin kunt laten worden).
Frituur de loempia's met twee tegelijk in 4-5 minuten.
Haal ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Dien ze heet op.

Long Island-marinade

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

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf 1 theelepel piment, ½ theelepel foelie, 1 theelepel kardemom, 2 verkruimelde laurierblaadjes, 5 gedroogde chilipepers (wel even de zaadjes verwijderen) en 1-2 eetlepels olijfolie in vijzel tot een dikke pasta.

M'fkoul (gekruid lamsvlees met tomaat)

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

Ingrediënten

1½ theelepel kaneel
¼ theelepel gemalen komijn
¼ theelepel gemberpoeder
1 bosje fijngeknipte peterselie
1 bosje fijngeknipt koriandergroen
6 grote lamskoteletten of 6 lamspootjes van ± 200 g elk
3 eetlepels olijfolie
2 middelgrote fijngehakte rode uien
zout
½ theelepel cayennepeper
2 eetlepels tomatenpuree, losgeroerd met 11/4 dl water
3 grote rijpe gehalveerde tomaten
fijne tafelsuiker (naar smaak)
1½ eetlepel maïzena
1 klein heet pepertje (bijvoorbeeld madame Jeanet)
500-750 g geschilde witte yam in plakjes van ± 2½ cm

Bereiding

Vermeng de kaneel, komijn, gember, peterselie en koriander in een kom.
Wrijf de koteletten hiermee in en zet ze 2-3 uur in de koelkast.
Verhit 2½ eetlepel olie in een ovenvaste braadpan, voeg de uien toe, strooi er wat zout over, fruit de uien onder af en toe roeren glazig en neem ze uit de pan.
Verwarm de oven voor op 170°C.
Bak in de braadpan het vlees aan beide kanten bruin.
Schuif het naar de zijkant en bak de plakjes yam bruin; voeg zo nodig nog wat olie toe.
Voeg de rest van het kruidenmengsel, zout en peper toe en bedek het vlees met de gefruite uien.
Schenk er het tomatenpureemengsel over en voeg water toe tot het geheel bijna onder staat.
Breng het tegen de kook aan en zet de pan in de voorverwarmde oven.
Dek de pan af en laat het gerecht ± 20 minuten stoven.
Neem de plakjes yam als die gaar zijn uit de pan en houd ze warm.
Dek de pan weer af en laat nog 15 minuten stoven tot de koteletten gaar zijn.
Leg op elke kotelet een tomaathelft (bolle kant naar boven).
Proef of het braadvocht naar smaak is gekruid en schep het dan over de tomaten.
Strooi er de suiker over, dek de schaal af en zet hem 10 minuten terug in de oven.
Bedruip het vlees minstens nog eenmaal met het braadvocht.
Neem het vlees en de tomaten uit de schaal en zet ze apart.
Zeef het braadvocht en schep het vet van de jus.
Maak de maïzena aan met wat van de hete jus, voeg dit papje bij de jus en roer het er goed door.
Laat de jus heel zachtjes koken tot ze licht is gebonden.
Leg het lamsvlees, de tomaten en de yam in de jus, warm alles goed door en serveer direct.
Geef er jasmijnrijst met pijnboompitten en een frisse salade met fijngehakte rauwe broccoli en een yoghurtdressing bij.
U kunt dit gerecht zeer goed opwarmen.
De volgende dag smaakt het nog beter!

M'fkoul (gekruid lamsvlees met tomaat)

Maaltijdsalade met kip en meloen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 grote galiameloen
200 g gemarineerde kipfilet
1 eetlepel olijfolie
2 eetlepels amandelschaafsel (zakje à 45 g)
½ rode paprika
1 zakje veldsla (75 g)
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels yoghurtmayonaise
¾ eetlepel milde kerriepoeder
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Meloen halveren en pitten verwijderen.
Met meloenbolletjeslepel zoveel mogelijk meloenbolletjes uit helften steken (zorg ervoor dat schilhelften heel blijven).
Meloenhelften omgekeerd laten uitlekken.
Kip in blokjes snijden. In pan olie verhitten en kipblokjes in ca. 5 minuten gaar bakken, regelmatig omscheppen.
Intussen in droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren.
Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden.
In kom veldsla en citroensap door elkaar scheppen.
In kommetje mayonaise en kerriepoeder door elkaar roeren.
Op smaak brengen met zout, peper en enkele druppels citroensap.
Meloenbolletjes, kip en paprika door veldsla scheppen.
Salade in meloenhelften scheppen (rest van salade in schaal op tafel zetten).
Kerriesaus erop scheppen.
Bestrooien met amandelschaafsel.

Maaltijdvissoep met tuinboontjes en macaroni

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 blikjes tomatenblokjes (à 400 g)
2 visbouillonblokjes
200 g macaroni
200 g tuinboontjes (diepvries)
1 eetlepel olie
100 g chorizoworst (stukje)
2 bakjes fruits de mer (vis, à 150 g)

Bereiding

In pan tomatenblokjes met sap, 4 dl water en bouillonblokjes aan de kook brengen.
Macaroni en tuinboontjes toevoegen en in ca. 7 minuten gaarkoken.
Intussen chorizo in blokjes van ca. 1 cm snijden.
In koekenpan olie verhitten en chorizo op laag vuur in ca. 2 minuten licht uitbakken.
Fruits de mer toevoegen, ca. 1 minuut verwarmen en aan soep toevoegen.
Soep verder verwarmen, niet meer laten koken.

Maïsbolletjes met kalkoenragoût

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

Ingrediënten

6 (maïs)bolletjes
2 eetlepels zachte kruidenboter
200 g plakje kalkoen met tuinkruiden (vleeswaren)
25 g boter
25 g bloem
1 pot gevogeltefond á 380 ml
1 dl slagroom
zout, versgemalen peper
2 eetlepels fijngehakte kervel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Snijd van de bolletjes een dun kapje af.
Pluk broodkruim uit de broodjes, zodat bakjes ontstaan
Bestrijk de binnenkant van de broodjes met kruidenboter en bak de broodjes in de oven in ± 5 minuten knapperig.
Snijd de kalkoenfilet in reepjes.
Smelt de boter, roer de bloem erdoor en laat die in ± 1 minuut gaar worden.
Voeg de fond toe en breng aan de kook.
Klop tot een gladde ragoût is ontstaan en laat die al roerend ± 1 minuut doorkoken.
Roer de kalkoen en de slagroom door de ragoût en warm goed door.
Roer de kervel door de ragoût en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de ragoût over de broodbakjes en serveer direct.

Maïsbroodjes

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

Ingrediënten

170 g maïsmeel
50 g Amerikaans bloem
2 theelepels bakpoeder
1 theelepel zuiveringszout (dubbelkoolzure soda)
1 theelepel zout
1 eetlepel suiker
2 eieren
3 dl karnemelk
3 theelepels gesmolten boter

Bereiding

Vet vormpjes goed in met boter en verwarm de oven voor op 220°C.
Vermeng de droge en de niet-droge ingrediënten eerst apart en dan samen.
Giet het deeg in de vormpjes en zet die 20-30 minuten in de oven tot ze donkerbruin zijn.
Schakel de oven uit en laat de broodjes nog 5 minuten in de oven staan.
Serveer ze met boter.

Makreelpakketje met sperziebonen

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

Ingrediënten

1 gestoomde makreel (300-400 g)
200 g dunne sperziebonen, gehalveerd
1 rode ui, in dunne partjes
2 tenen knoflook, in plakjes
1 rode paprika, in reepjes
1 eetlepel verse oregano, fijngehakt
tijm, fijngehakt
versgemalen zwarte peper
1-2 eetlepels olijfolie
4 eetlepels medium dry sherry
2 stukken bakpapier van 30 x 30 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200C.
Kook de sperziebonen in ruim kokend water in 4-6 minuten beetgaar.
Spoel ze onder koud water af en laat ze goed uitlekken.
Meng de sperziebonen in een kom met de ui, knoflook, paprika en oregano.
Schep er wat zout en peper naar smaak door en sprenkel de olie erover.
Verdeel dit mengsel over de stukken bakpapier.
Maak de makreel schoon, verwijder het vel en de graten.
Leg de stukken vis op de groenten, maal er wat peper boven en sprenkel de sherry erover.
Vouw het bakpapier langs de groenten en vis omhoog en draai het als een pakketje dicht.
Leg de pakketjes op de bakplaat en laat de groenten en vis in de oven in 20-25 minuten gaar en heet worden.
Lekker met couscous of zilvervliesrijst.

Makreelsandwiches

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrijk sneetjes witbrood met mayonaise en beleg ze met stukjes lamsoor, stukjes schoongemaakte gerookte makreel en plakjes tomaat.

Mandarijndressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 mandarijn
½ theelepel gemalen kardemomvruchten
3 eetlepels zonnebloemolie
zout
peper

Bereiding

Mandarijn uitpersen.
Sap met kardemom en olie tot sausje kloppen.
Op smaak brengen met zout en peper.

Mango-cheddar clubsandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

8 sneetjes wit-casinobrood
2 blaadjes kropsla
½ mango
6 augurkenplakjes (pot à 580 g)
60 g cheddar (stukje)
2 plakjes achterham (langwerpig of vierkant)
3 eetlepels piccalilly (pot à 360 g)

Bereiding

Brood in broodrooster lichtbruin roosteren.
Sla wassen, uitslaan en droogdeppen met keukenpapier.
Mango schillen en langs pit in plakken snijden.
Plakjes augurk droogdeppen met keukenpapier.
Cheddar in plakjes schaven.
2 Sneetjes brood beleggen met ham.
Piccalilly erover verdelen.
Volgende twee sneetjes brood erop leggen en beleggen met mangoplakjes en sla.
Volgende 2 sneetjes brood erop leggen.
Beleggen met cheddar en plakjes augurk.
Afdekken met laatste sneetjes brood.
Met scherp mes broodstapeltjes elk in vieren snijden en vaststeken met cocktailprikkers.
Gekanteld op twee borden leggen.

Mangosaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Hak het vruchtvlees van ½ rijpe mango fijn, pureer het vruchtvlees van 1 ½ mango en vermeng het met 1 eetlepel chilisaus, 1 eetlepel limoensap, 1 theelepel kerriepoeder en 1 eetlepel koriandergroen.

Mangosorbet 2

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

Ingrediënten

1 blik mango (vruchtvlees) van 450 g
5¾ dl melk
4 eetlepels poedersuiker
1 theelepel gemalen kardemom
1 eetlepel rozewater (eventueel)
3 dl koud water

Bereiding

Doe het vruchtvlees met de melk, suiker, kardemom en het rozewater in de keukenmachine en laat het enkele seconden draaien.
Doe de inhoud in een grote kom en voeg de rest van de melk en het water toe.
Laat het 2-3 uur in de koelkast staan.

Marinade voor (blik)groenten

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

Ingrediënten

1½ dl kruidenazijn
1 dl kookvocht
2 lepels olie
zout
peper
(1 mespunt suiker)
(gemberwortel)

Bereiding

Vermeng de ingrediënten en schenk hem over geblancheerde verse of uitgelekte blikgroenten.
Laat de groenten, onder nu en dan keren, ± 15 minuten in de marinade staan.
Laat de groenten uitlekken.

Marinade voor kip 1

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

Ingrediënten

3 eetlepels lichte honing
2 eetlepels sinaasappelsap
geraspte sinaasappelschil
2 geperste tenen knoflook
enkele druppels tabasco of wat cayennepeper naar smaak

Bereiding

Roer alle ingrediënten door elkaar en bestrijk de kip er voor en tijdens het roosteren mee.

Marinade voor kip 2

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

Ingrediënten

4 eetlepels donkere sojasaus
4 eetlepels lichte sojasaus
120 g honing
120 ml sesamolie

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten en marineer de kip er een half uur in.
Neem de kip uit de marinade en kook het restant in.
Bestrijk de kip de laatste 10 minuten van het roosteren met de ingekookte marinade voor een mooie glans.

Tip: Als u de kuikens tijdens het roosteren met olie bestrijkt, blijven ze vrij neutraal van smaak. Door ze met een marinade te bestrijken, zullen ze een mooie glanzende laag krijgen en worden ze gekruid van smaak.

Marinade voor visfilets of klein vlees

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

Ingrediënten

½ ui
peterselie
5 eetlepels kruidenazijn
1 dl kruidenbouillon
½ laurierblad en/of oregano
(Spaanse peper)
2 eetlepels olie

Bereiding

Maak de ui en peterselie schoon, snijd ze klein en leg ze op een platte schaal.
Leg de vis of het vlees erop en bedek met de in zeer dunne schijfjes gesneden citroen.
Maak een mengsel van de azijn, de bouillon, het laurierblad en/of de oregano, desgewenst een schilletje van een Spaanse peper en de olie en schenk dit over de vis of het vlees.
Laat de vis of het vlees, onder af en toe keren, ½ uur in de marinade staan.
Laat de vis of het vlees voor de verdere bereiding uitlekken en dep ze desgewenst droog.

Mattar panir 1 (erwten-panircurry)

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

Ingrediënten

100 g ghee
500 g panir in blokjes
1 gesnipperde ui
1 theelepel gemalen gember
½ theelepel gemalen komijn
½ theelepel chilipoeder
½ theelepel zout
500 g doperwten (diepvries)
2 gehakte tomaten

Bereiding

Smelt de ghee in een middelgrote koekenpan en bak er de blokjes panir aan alle kanten bruin in.
Schep ze op met een schuimspaan, laat ze uitlekken op keukenpapier en zet even apart.
Voeg de ui aan de pan toe en fruit hem 4-5 minuten.
Voeg de kruiden en zout toe en roerbak nog 3 minuten.
Voeg de erwten en tomaten toe en roerbak voorzichtig verder tot alles is bedekt met de kruidensaus.
Schep de gebakken panir voorzichtig erdoor, zodat hij niet breekt en warm nog even door.
Serveer de curry warm.

Info: Dit is een basisrecept voor Panircurry. De gebruikte kruiden zijn zo licht, dat ze de kaassmaak niet maskeren. In plaats van erwten en tomaten, kan men ook andere groenten met een fijne smaak (geen spruitjes, kool, enzovoort) nemen.

Mattar panir 2 (Indiase verse kaas met erwten)

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

Ingrediënten

5 eetlepels ghee
200 g panir, in blokjes van ± 1 cm
2 eetlepels geschilde fijngesneden gemberwortel
1 fijngehakt teentje knoflook
1 fijngehakte ui
1 theelepel zout
1 theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen koriander
¼ l wei
¼ theelepel gemalen rode chilipeper
1 eetlepel garam masala
200 g gare groene erwten
3 eetlepels fijngeknipt vers koriandergroen
420 g kleingesneden verse tomaten
1 theelepel suiker (of minder)

Bereiding

Laat de ghee in een braadpan met dikke bodem zo heet worden, dat een daarin gegoten druppel water onmiddellijk begint te sputteren.
Voeg de blokjes panir toe, bak die, onder voortdurend en voorzichtig met een schuimspaan omscheppen, in 4-5 minuten aan alle kanten goudbruin en leg ze dan op een bord.
Voeg de gember en de knoflook aan de in de pan achtergebleven boter toe en roerbak die 30 seconden.
Voeg de ui en het zout toe en laat het geheel, onder af en toe omscheppen, 7-8 minuten zachtjes bakken tot de ui zacht en goudbruin is (zet het vuur lager zodra de ui dreigt aan te branden!).
Roer er ¼ deel van de wei door en voeg dan de kurkuma, rode chilipeper, gemalen koriander en garam masala toe.
Roer er, als alle smaken goed zijn vermengd, de rest van de wei en de tomaten door en breng het geheel op hoog vuur aan de kook.
Zet het vuur laag, leg het deksel half op de pan en laat het gerecht onder af en toe omscheppen 10 minuten sudderen.
Voeg dan de erwtjes toe en breng het gerecht zo nodig nog met kruiden op smaak (voeg, als de jus te scherp van smaak is, ± 1 theelepel suiker toe).
Neem het deksel van de pan en laat het gerecht onder af en toe omscheppen nog 3 minuten sudderen.
Voeg dan de blokjes panir en 1 eetlepel van het verse koriandergroen toe, dek de pan weer af en laat de curry op laag vuur 10-20 minuten stoven.
Serveer de curry, bestrooid met de rest van het verse koriandergroen.

Mattar panir 3

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

Ingrediënten

250 g panir
400 g doperwtjes (bij voorkeur verse)
6 eetlepels ghee of olie
2 gesnipperde uien
3 fijngehakte teentjes knoflook
2 theelepels geraspte gemberwwortel
2 theelepels korianderpoeder
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel kurkumapoeder
½ theelepel chilipoeder
2 ontvelde rijpe tomaten in stukjes
1 theelepel zout
1 theelepel garam masala
2 eetlepels fijngehakte verse korianderblaadjes

Bereiding

Verhit de ghee of de olie en fruit de uien en de knoflook hierin licht aan.
Voeg de gemberwortel toe en schep alles goed om.
Doe er vervolgens het korianderpoeder, de komijn, de kurkuma, het chilipoeder en de stukjes tomaat bij en blijf roeren tot de stukjes tomaat uit elkaar vallen.
Neem de pan van het vuur en verwijder zoveel mogelijk olie.
Voeg de panir, de doperwtjes en zout toe, schep om en laat zachtjes pruttelen tot de doperwten zacht zijn.
Roer er vlak voor het serveren de garam masala door en bestrooi met het korianderblad.

Mattar sukhe (gestoomde doperwten)

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

Ingrediënten

500 g doperwten (kan ook met sperziebonen)
1 theelepel kurkuma (koenjit)
125 g boter
2 theelepels korianderpoeder
6 gemalen peperkorrels
1 mespunt cayennepeper
2 in ringen gesneden uien

Bereiding

Kook de doperwten of sperziebonen.
Voeg na het afgieten van het water de boter, koriander, peper, cayennepeper, kurkuma en zout toe en schud alles goed om.
Voeg dan de uiringen toe, schud weer om en houd de pan ± 1 minuut op een laag vuur.
Voeg 1 eetlepel water toe, schud om en stoom enkele minuten tot alle vocht eraf is.

Mediterrane clubsandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

8 sneetjes pain boulogne (brood)
1 pakje artisjokharten (200 g)
2 blaadjes sla
30 g kruidenboter
½ bakje verse zongedroogde tomatentapenade (à 100 g)
50 g verse geitenkaas (bakje à 150 g)

Bereiding

Brood in broodrooster roosteren.
Artisjokharten laten uitlekken, droogdeppen met keukenpapier en in plakjes snijden.
Sla wassen en droogdeppen met keukenpapier.
2 Sneetjes brood aan één kant besmeren met kruidenboter.
Beleggen met artisjokharten.
Volgende 2 sneetjes brood dik besmeren met tomatentapenade en op artisjokken leggen.
2 Sneetjes brood besmeren met geitenkaas.
Sla erover verdelen, op tapenadesneetjes leggen en afdekken met laatste sneetjes brood.
Broodstapeltjes diagonaal halveren en vaststeken met cocktailprikkers.

Mediterrane kabeljauw uit de oven

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

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels
2 (roma)tomaten
100 g zwarte olijven zonder pit
2 eetlepels kappertjes
2 schaaltjes kabeljauwfilet (à 275 g)
6 eetlepels olijfolie
600 g broccoli
150 ml halfvolle melk

Bereiding

Aardappels schillen, wassen, in stukken snijden en in 20 minuten gaarkoken.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Tomaten wassen en in blokjes snijden.
Olijven fijnhakken en mengen met kappertjes en tomaat.
Kabeljauw op ingevette bakplaat leggen en bestrooien met zout en peper.
Olijvenmengsel op kabeljauw scheppen en besprenkelen met helft van olie.
Kabeljauw in midden van oven in ca. 12 minuten gaarbakken.
Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en in 6 minuten beetgaar koken.
Melk verwarmen.
Puree maken van aardappels, warme melk en rest van olie.
Op smaak brengen met zout en peper.
Vis serveren met aardappelpuree en broccoli.

Mediterrane mosselen uit de wok

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

Ingrediënten

2 kg panklare mosselen
1 sinaasappel
1 kleine venkelknol
2 tenen knoflook
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel Italiaanse kruiden, fijngehakt
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Controleer de mosselen.
Houd mosselen die wijd openstaan onder stromend water of tik de mossel tegen het aanrecht.
Gaan de mosselen dicht dan kun je ze gebruiken, blijven de mosselen openstaan, gooi ze dan weg.
Boen de sinaasappel schoon en rasp er 2 theelepels oranje schil van af.
Snijd de venkel in kleine blokjes, bewaar het groen.
Pel de tenen knoflook en snijd ze in plakjes.
Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de knoflook en venkel 2 minuten.
Schep de geraspte sinaasappelschil en de Italiaanse kruiden erdoor en maal er wat zwarte peper boven.
Leg de mosselen in de pan en schep alles voorzichtig om.
Verwarm de mosselen op hoog vuur tot ze allemaal openstaan, schep ze regelmatig voorzichtig om.
Schep met een schuimspaan het mengsel van mosselen, venkel en knoflook in twee grote kommen.
Kook het kookvocht op hoog vuur 5 minuten in en schenk het over de mosselen.
Lekker met patat of ciabatta en een frisse gemengde salade.

Serveertip: Maak een lekker dipsausje bij de mosselen: laat 100 g gorgonzola smelten in 1 dl kookvocht of maak een dressing van 1 eetlepel balsamicoazijn, 3 eetlepels olijfolie extra vierge, ½ eetlepel mosterd en 2-3 eetlepels kookvocht.

Wijnadvies: Pinot Gris

Mediterranean breeze

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

Ingrediënten

1 kg perziken of blik perziken op sap (820 g)
4 eetlepels Pastis of Pernod (slijter)
20 ijsblokjes
½ l mousserende droge witte wijn (brut)

Bereiding

Perziken schillen en pit verwijderen of perziken uit blik laten uitlekken.
Perziken in keukenmachine pureren.
Perzikpuree door zeef wrijven en ½ l afmeten.
Pastis erdoor roeren.
IJsblokjes in keukenmachine vergruizen.
IJsgruis over glazen verdelen.
Mousserende wijn met garde door perzikpuree kloppen en over ijs schenken.
Rietjes erin zetten.

Meeta samosa (zoete aardappelpasteitjes)

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

Ingrediënten
250 g bloem
snuf zout
60 g ghee
warm water

vulling

500 g aardappelen, afgeborsteld
1 eetlepel gehakte geblancheerde amandelen
zaad van 20 kardemompeulen
2 eetlepels heldere honing
2 theelepels sultanarozijnen
1 eetlepel gehakte pistachenoten
plantaardige olie om te frituren

Bereiding
Zeef de bloem met zout in een kom.
Wrijf de ghee erdoor en voeg al roerend een beetje warm water toe tot een heel stevig deeg ontstaat.
Rol het in een grote bal en leg even weg.
Voor de vulling: kook de aardappelen in kokend water net zacht, maar niet te gaar in ± 20 minuten.
Pel ze, snijd in blokjes van 1 cm en leg ze in een kom.
Meng de amandelen erdoor.
Stamp het kardemomzaad in een vijzel.
Verwarm de honing in een steelpan, zodat hij zeer dun wordt, strooi de kardemom erbij en giet over het aardappelmengsel.
Strooi ten slotte de rozijnen en pistaches erover.
Voor de pasteitjes: breek het deeg in 8-10 stukjes ter grootte van een walnoot en vorm hiervan gladde balletjes.
Rol ze op een met bloem bestoven werkvlak tot zeer dunne cirkels uit van 1 mm dik.
Leg de cirkels op elkaar met wat bloem ertussen; snijd de stapel met een scherp mes doormidden.
Leg op elke halve cirkel 2 theelepels vulling en vouw dicht tot een kegel.
Sluit de randen door het deeg met water te bevochtigen en dicht te knijpen.
Verhit de olie flink in een frituurpan en bak de samosa's in porties aan alle kanten lichtbruin en krokant.
Schep ze op met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Serveer ze warm of koud.

Info: Samosa's worden meestal gevuld met een verrukkelijk hartig mengsel, maar dit is een zoete versie.
In India is de zoete variant van samosa een klassieke versnapering bij de thee.

Melksoep 2

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

Ingrediënten

3 dl melk
60 g boter
2 eieren
100 g gepekelde witte kaas (of kashkaval)
100 g rijst
aroma of peper
zout

Bereiding

Kook de melk en verdun die met 3/4 liter warm water.
Voeg de rijst en wat zout toe en kook de rijst gaar.
Neem de pan van het vuur, kruid naar smaak, klop de boter erdoor en bind de soep met de losgeklopte eieren.
Serveer met de verkruimelde gepekelde kaas of de geraspte kashkaval.

Meloen met kruidendressing en ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 galiameloen
4 takjes munt
10 sprietjes bieslook
1 theelepel vloeibare honing
2 eetlepels balsamicoazijn
5 eetlepels milde olijfolie
½ theelepel versgemalen peper
zout
100 g rauwe ham
1 zakje rocket slamelange (75 g)

Bereiding

Meloen halveren, pitten verwijderen en meloen schillen.
Helften elk in 6 parten snijden.
Blaadjes van 2 takjes munt fijnsnijden.
Bieslook fijn knippen.
In kommetje honing, azijn, olie, peper, munt en bieslook tot dressing roeren.
Op smaak brengen met zout.Ham in brede repen snijden.
Sla over vier bordjes verdelen.
Meloenparten erop leggen en dressing erover sprenkelen.
Ham erover verdelen.
Garneren met rest van munt.

Meloen met sherry en gembercrème

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 galiameloen
1 dl Pedro Ximenez sherry
4 gemberbolletjes
1 eetlepel gembersiroop (uit potje gember)
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
1 theelepel citroenrasp (pot à 200 g)
gemalen kardemomfruit

Bereiding

Meloen halveren, pitten verwijderen en meloen schillen.
Meloenhelften in blokjes snijden.
In kom doen, sherry erover schenken en in koelkast minstens 1 uur laten intrekken.
Gember fijnhakken.
In kommetje crème fraîche, gember, gembersiroop en citroenrasp door elkaar roeren.
Meloen met sherry over vier coupes verdelen.
Gembercrème erover verdelen.
Licht bestrooien met kardemom.

Met kip gevulde paprika's

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

Ingrediënten

2 groene paprika's
75 g gaar kippenvlees
enkele ansjovisfilets
1 eetlepel tomatenpuree
wat mayonaise
sla
1 tomaat

Bereiding

Snijd de paprika's in de breedterichting doormidden, verwijder het zaad en kook ze ± 5 minuten in water. Laat ze afkoelen.
Snijd het kippenvlees in dobbelsteentjes, meng die met de ansjovisjes, de tomatenpuree en de mayonaise en vul de afgekoelde paprika's hiermee.
Schik ze op een schotel, bedekt met slablaadjes en garneer met de in partjes gesneden tomaat.

Mexicaans tartaartje met rijst en bonensalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

100 g roerbakrijst
1 blikje Mexicomelange (140 g Bonduelle)
1 bakje Thousand Island dressing (à 100 g AH)
2 eetlepels (olijf)olie
1 rundertartaartje
1 theelepel seasoningmix (potje)
½ zakje veldsla
jalapeño pepper- Sauce

Bereiding
Rijst met 1 dl water in schaal doen.
Rijst afgedekt op vol vermogen ca. 2 minuten verwarmen.
Daarna 5 minuten afgedekt laten staan.
Intussen Mexicomelange laten uitlekken en mengen met dressing. In koekenpan olie verhitten.
Tartaar bestrooien met seasoningmix en ca. 3 minuten bakken, halverwege keren.
Tartaartje warm houden onder aluminiumfolie.
In achtergebleven olie rijst enkele minuten roerbakken.
Veldsla met bonensalade over bord verdelen, rijst erbij scheppen en tartaartje erop leggen.
Jalapeñosaus erbij serveren.

Mexicaanse bonensoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g witte bonen
400 g varkenspoelet
2 laurierblaadjes
4 kruidnagels
6 peperkorrels
½ theelepel tijm
1 bouillontablet
5 preien
zout
1 bekertje yoghurt
4 tomaten

Bereiding

Zet de bonen een dag tevoren in ruim water te weken en doe er de volgende dag het vlees, de laurier, kruidnagels, peperkorrels, tijm en bouillontablet bij (er moet minstens 2 l vocht zijn; vul zo nodig aan met water) en laat alles 1½ uur zachtjes koken.
Snijd de preien in ringen, was ze, voeg ze uitgelekt bij de soep en kook deze nog een kwartier.
Maak de soep op smaak met wat zout en roer er de yoghurt door.
Strooi helemaal op het laatst de in blokjes gesneden tomaten over de soep.

Mexicaanse bonensoep met chorizo

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ui
1 kleine rode paprika
100 g chorizo (stukje)
25 g feta
1 eetlepel olie
1 blikje rode bonen in chilisaus (netto 400 g)
½ eetlepel Mexicaanse kruidenmix
¾ l vleesbouillon
1 blikje maïs (netto 150 g)
2 eetlepels fijngeknipte verse koriander

Bereiding
Pel en snipper de ui.
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes.
Snijd de chorizo en de feta in kleine blokjes.
Verhit de olie in een pan, bak de chorizoblokjes zachtjes uit en schep ze op keukenpapier.
Fruit de ui en de paprika in het bakvet.
Houd 3 eetlepels rode bonen apart en voeg de rest van de bonen met saus, de Mexicaanse kruiden en de bouillon aan het uimengsel toe.
Pureer de soep met een staafmixer.
Schep de maïs en de chorizo erdoor en warm de soep nog ± 5 minuten zachtjes door.
Roer tenslotte de feta en de koriander door de soep.
Lekker met tortillachips.

Mexicaanse hamburger

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

¼ krop ijsbergsla
1 rode paprika
4 hamburgers (à 100 g)
1 theelepel Mexicaanse seasoningsmix
10 g boter of margarine
4 Kaiserbroodjes
½ pot guacamoledip (à 300 g)
¼ blik maïskorrels (netto 300 g)
2 eetlepels jalopeñopeperreepjes (potje)
100 g tortillachips naturel

Bereiding

Sla en paprika wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
Hamburgers met seasoningmix bestrooien.
In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8 à 10 minuten gaar en bruinbakken, halverwege keren.
Broodjes opensnijden en aan binnenzijde met guacamoledip bestrijken.
Sla, paprika en maïs over broodjes verdelen.
Hamburgers op broodjes leggen en met jalapeñopepers garneren.
Broodjes dichtklappen en met tacochips serveren.

Mexicaanse salade met gebakken tilapia

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

Ingrediënten

1 krop kropsla of 1 kleine krop Romaanse sla
sap van 1 limoen
6 eetlepels olie
1 theelepel gedroogde oregano
tabasco
1 blik rode bonen (400 g), uitgelekt
2 avocado's, in blokjes
6 kleine trostomaten, in stukjes
15 g verse koriander, grof gehakt
50 g tortillachips
1 eiwit, losgeklopt
250 g tilapiafilet, in repen van 2 cm

Bereiding

Was de sla, maak de bladeren droog in een slacentrifuge en scheur ze in stukken of snijd ze in repen.
Klop in een grote schaal 2 eetlepels limoensap met 2 eetlepels water, 3 eetlepels olie, oregano, tabasco en zout en versgemalen zwarte peper naar smaak tot een dressing.
Schep de bonen, avocado, tomaten en driekwart van de koriander erdoor.
Laat de salade 10 minuten staan.
Verkruimel de tortillachips in de keukenmachine en doe ze over in een diep bord.
Wrijf de tilapiafilets in met de rest van het limoen, wentel ze door het eiwit en daarna door het tortillakruim.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de tilapiarepen in 3-4 minuten knapperig bruin en gaar.
Verdeel de kropsla over diepe borden.
Schep de salade erop en verdeel de gebakken tilapia erover.

Mexicaanse soep met rundvlees en bonen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote witte uien
2 stengels bleekselderij
1 rode paprika
2 eetlepels olie
225 g rundergehakt
6 tomaten
420 g rode nierbonen
1 eetlepel komijnpoeder
1 eetlepel chilipoeder
1 eetlepel knoflookpoeder
1 mespunt kaneel
1 mespunt cayennepeper
½ l runderbouillon
zout
peper

Bereiding

Pel de ui en hak hem samen met de selderij fijn.
Laat de tomaten schrikken.
Haal de zaden uit de tomaten en de paprika en hak ze fijn.
Pureer de bonen.
Bak in een grote steelpan de ui, paprika en selderij in de olie tot ze zacht zijn.
Voeg het gehakt toe en bak het op matig vuur goed bruin.
Voeg de tomaten, de bonenpuree, de knoflook, zout, peper en de overige kruiden toe en meng alles goed.
Roer de bouillon erdoor en breng de soep aan de kook.
Leg een deksel op de pan en laat de soep, onder af en toe roeren, 30 minuten zachtjes sudderen.
Giet de soep in een blender of keukenmachine en pureer haar (de soep moet tamelijk dik en niet helemaal glad zijn).
Maak de soep met kruiden op smaak af en serveer haar met tortillachips.
Garneer eventueel met zure room.

Mexicaanse uitsmijter

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 pak Mexicaanse roerbakgroenten (diepvries 450 g)
½ eetlepel Mexicaanse kruiden (zakje à 25 g)
4 eieren (M)
1 pak bloemtortilla's (4 stuks met saus)
1 bakje smeerkaas met sambal (100 g)
100 g ham

Bereiding

In hapjespan groenten met ½ eetlepel Mexicaanse kruiden ca. 4 minuten al omscheppend bakken.
Eieren erboven breken, eierdooiers doorprikken en geheel afgedekt ca. 5 minuten verwarmen tot eieren gestold zijn.
Intussen in droge koekenpan bloemtortilla's één voor één aan beide kanten ca. 30 seconden verwarmen.
Leg op twee borden een tortilla en besmeer ze met smeerkaas.
Verdeel hier de ham en saus (uit tortilla's pak) over.
Leg de andere tortilla's erop.
Uitsmijter halveren, op tortilla's scheppen en dubbelklappen.

Mexicaanse witte-uiensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

3 witte uien
2 rode pepers
4 tomaten
25 g boter of margarine
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel tijm
2 kippenbouillontabletten
125 g Cool American cornchips (zak 200 g)
½ zakje geraspte cheddar (à 100 g)
1 zakje verse koriander (à 15 g)

Bereiding

Uien pellen en in ringen snijden.
Pepers wassen, in lengte halveren, zaadjes verwijderen en in dunne reepjes snijden.
Tomaten wassen, in vieren snijden, van pitjes ontdoen en vruchtvlees in blokjes snijden.
In soeppan boter verhitten en hierin uienringen, gemalen koriander, komijn en tijm ca. 5 minuten zachtjes fruiten tot ui licht bruin kleurt.
Bouillonblokjes oplossen in 1 l heet water.
Uienringen afblussen met bouillon en aan de kook brengen.
Peperreepjes en tomatenblokjes aan bouillon toevoegen en soep ca. 10 minuten afgedekt zachtjes laten koken.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Soep over 4 diepe borden verdelen en bestrooien met 1/3van tortillachips en cheddar.
Borden soep kort onder grill plaatsen tot kaas gesmolten is.
Garneren met verse koriander.
Rest van tortillachips apart erbij serveren.

Mieriksboter

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 100 g roomboter, 1 eetlepel fijngeraspte mierikswortel en zout.

Mierikswortelsoep met gerookte zalm en forel

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

Ingrediënten

½ l room
½ l kippenbouillon
Geraspte mierikswortel
zout, peper
150 g gerookte zalm
150 g gerookte forel
bieslook

Bereiding

Snijd de zalm en de forel in snippers en verdeel die over de borden.
Breng de kippenbouillon aan de kook, laat hem even afkoelen en voeg onder voortdurend roeren de room toe.
Voeg enkele theelepels geraspte mierikswortel (minstens 2 of naar smaak meer) en zout en peper toe en laat de soep op laag vuur enkele minuten doorkoken.
Verdeel de soep over de borden en snipper wat verse bieslook over.

Mini-pizza's

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

Ingrediënten

1 blikje pizzadeeg (270 g)
2 eetlepels olijfolie
2 sjalotjes in dunne ringen
5 tomaten in plakken
zout
peper
2 blikjes tonijn op olie, uitgelekt, in stukjes
100 g geraspte jonge kaas
2 eetlepels fijngesneden basilicum
een met bakpapier beklede bakplaat

Bereiding

Rol het pizzadeeg uit tot een lap van ± 20 x 25 cm, leg die op de bakplaat en bestrijk het deeg dun met olie.
Leg de sjalot en de tomaat erop, strooi er zout en peper over en verdeel er de tonijn en de kaas over.
Verwarm de oven voor op 200°C en bak de pizza in het midden van de oven in 15-20 minuten gaar en goudbruin.
Strooi er voor het serveren de basilicum over en snijd de pizza in vierkante stukken van ± 5 x 5 cm.

Mini-sandwiches met kaascrème

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ dl slagroom
50 g geraspte oude kaas
1 snufje paprikapoeder
½ eetlepel fijngeknipte bieslook
2 sneetjes (bruin) casinobrood
1 kerstomaatje
1 takje peterselie

Bereiding
Klop de slagroom stijf, klop de kaas, het paprikapoeder en de bieslook erdoor en zet de kaascrème tot gebruik in de koelkast.
Snijd de korstjes van het brood.
Bestrijk 1 sneetje met de kaascrème, leg het andere sneetje erop en snijd de sandwich in 6 driehoekjes.
Snijd het kerstomaatje in 6 partjes en leg die op de mini-sandwiches.
Garneer met toefjes peterselie.

Minicocktail van rivierkreeftjes

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

Ingrediënten

100 g rivierkreeftjes
4 eetlepels olijfmayonaise
1 eetlepel tomato sauce sundried (flesje)
1 eetlepel cognac (slijter)
zout
chilipeper uit de molen
½ zakje waterkers (à 75 g)

Bereiding

Rivierkreeftjes grof hakken.
In kommetje mayonaise, tomatensaus en cognac door elkaar roeren.
Op smaak brengen met zout en chilipeper.
In andere kom rivierkreeftjes en 2 eetlepels saus door elkaar scheppen.
Blaadjes van waterkers plukken en over glaasjes verdelen.
Kreeftjes erop scheppen.
Over cocktails 1 eetlepel saus scheppen.
Wat chilipeper erover strooien.

Minipizza's met roquefort

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

½ pak mix voor pizzabodem (à 450 g)
2 eetlepels olijfolie
200 g roquefort (kaasbedieningsafdeling)
versgemalen peper
1 blikje ansjovisfilets in olijfolie (ca. 50 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 ºC of gasovenstand 5.
Van mix voor pizzabodem met 1 eetlepel olie en water volgens gebruiksaanwijzing deeg kneden.
Van deeg grote lap vormen en hieruit 12 rondjes steken.
Kaas in plakjes snijden en over bodempjes verdelen.
Besprenkelen met rest van olie en bestrooien met peper.
Ansjovisfilets over pizzaatjes verdelen.
Minipizza's in midden van oven in ca. 15 minuten gaarbakken.

Mixed grill 3

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

Ingrediënten

Bereiding

Neem lange ijzeren pennen en rijg hieraan afwisselend 400 g in blokken gesneden barbecuevlees, bijvoorbeeld fricandeau, kipfilets, saucijsjes, varkens- of runderhaas, met 2 paprika's, 2 stevige tomaten en 1 grote ui, in grove stukken gesneden.
Snijd van 50 g spek kleine plakjes en steek die naast mager vlees, om dit mals te houden.
Besmeer de spiesen met gesmolten boter en grilleer ze aan alle kanten bruin.
Herhaal het invetten tijdens het grilleren enkele malen.
Serveer het vlees met stokbrood en met groene of remouladesaus of uiensaus.
Denk eraan dat verschillende vleessoorten ook verschillende grilltijden nodig hebben.
Hak voor remouladesaus 1 eetlepel zure augurken, 1 eetlepel zilveruitjes en 1 eetlepel kappertjes zeer fijn.
Voeg dit bij 2 eetlepels gehakte verse kruiden, zoals peterselie, dragon, kervel en bieslook.
Dep dit droog en vermeng het met 2 ½ dl mayonaise.

Mixed grill 4

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

Ingrediënten

voor 2 personen

Bereiding

Verwarm de grill voor of steek de barbecue aan.
Snijd 1 kipfilet van ± 150 g schuin in plakjes van ± ½ cm dik.
Roer 1 theelepel sambal oelek en 1 eetlepel olie door elkaar en bestrijk de kip hiermee.
Roer 1 theelepel rozemarijn en ½ eetlepel olie door elkaar en bestrijk hier 2 lamskoteletjes mee.
Snijd 1 kleine rode paprika in stukken en 1 ui in dikke ringen.
Halveer 2 tomaten.
Smeer 4 rundersaucijsjes, de paprika, de ui en de tomaat met 1 ½ eetlepel olie in en rooster het vlees en de groenten onder de grill of op de barbecue gaar.
De worstjes 12-15 minuten, de groenten ± 10 minuten, de lamskoteletjes ± 8 minuten en de kip ± 5 minuten.
Knip 6 takjes koriander fijn.
Bestrooi de kip met de koriander en zout, de lamskoteletjes alleen met zout.
Geef er maïskolven met boter, stokbrood en gemengde salade bij.

Mixed grill 5

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

Ingrediënten

4 braadworsten
1 kalfsnier
4 plakken doorregen spek
200 g varkensfilet
200 g bieflappen of biefstuk
4 uien, elk in vieren gesneden
4 tomaten, elk in vieren gesneden
2 groene paprika's, zaad en zaadlijsten verwijderd
1 kommetje olie
1 eetlepel paprikapoeder
zout
peper

Bereiding

Laat de braadworsten in heet water gaar worden en dep ze daarna droog.
Halveer de nier, snijd het vet eruit en snijd de nier in plakken.
Rol het spek uit.
Snijd het overige vlees in hapklaar formaat.
Snijd de paprika's in stukken.
Prik alle groenten en vlees afwisselend op 4 spiesen.
Bestrooi ze met zout en peper en besprenkel ze met de met paprikapoeder vermengde olie.
Grill de spiesen op het rooster van de barbecue ± 3 minuten per kant.

Mojo picon 3 (Spaanse saus)

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

Ingrediënten

15 kleine Spaanse pepers
2 bolletjes knoflook
2 eetlepels zout
1 theelepel gemalen komijn
½ l azijn
½ l olie
1 eetlepel paprikapoeder

Bereiding

Ontvel de pepers, verwijder het zaad, snijd het vruchtvlees in kleine stukjes en pureer die met alle andere ingrediënten: eerst de droge, voeg dan de azijn toe en dan de olie.
In een afgesloten fles en op een koele, donkere plaats kunt u deze saus heel lang bewaren.

Variatietip: In plaats van met Spaanse pepers kunt u de saus ook met rode of groene paprika maken.

Monchou-uiensmeerdip

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

Ingrediënten

100 g Mon Chou
½ theelepel cayennepeper
1 eetlepel zeer fijn gesnipperde bosuitjes

Bereiding

Breng de kaas op kamertemperatuur. Roer met een vork tot de kaas mooi glad is. Voeg de cayennepeper en de bosuitjes toe en zet de smeerdip afgedekt minstens 1 uur in de koelkast. Serveer met Engelse crackers of toostjes.

Mossel-scampi-roomsoep

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

Ingrediënten

1 l visbouillon (van tablet)
½ kg mosselen
2 ½ dl kookvocht van de mosselen
200 g scampi
1 dl witte wijn
2 takjes selderij
1 envelopje saffraandraadjes
4 eierdooiers
2 dl room
4 dikke sneden stokbrood
4 plakjes Loo (Belgische kaas)
enkele plukjes kervel

Bereiding

Was de mosselen grondig en kook ze in een weinig water gaar.
Haal ze uit de schelpen en houd ze apart.
Zet 2½ dl kookvocht apart.
Was de selderij en snijd ze in dunne reepjes.
Verwarm de visbouillon met het mosselkookvocht, doe er de witte wijn en de selderij bij en laat even doorkoken.
Week de saffraandraadjes in water en voeg ze bij de bouillon.
Doe er de mosselen en de scampi bij en warm even door.
Klop de eierdooiers met de room los, haal de bouillon van het vuur en roer er de liaison door.
Garneer de soep met plukjes kervel.
Beleg het stokbrood met plakjes kaas en zet ze even onder de hete grill tot de kaas is gesmolten.
Serveer het brood bij de soep.

Mosselen uit de pan met venkel, spekjes en Noilly Prat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 bak verse mosselen (2 kg)
1 teentje knoflook
1 venkel (ca. 350 g)
2 eetlepels olijfolie
100 g spekblokjes
1 theelepel gedroogde dragon
½ dl Noilly Prat (slijter)

Bereiding

Mosselen grondig wassen in bak met koud stromend water.
Kapotte schelpen verwijderen.
Knoflook pellen en fijnhakken.
Harde kern van venkel verwijderen, venkel over breedte in dunne reepjes snijden.
Venkelgroen achterhouden voor garnering.
Reepjes venkel wassen.In grote pan olijfolie verhitten en hierin spekblokjes uitbakken.
Spekjes uit pan nemen en uit laten lekken op keukenpapier.
In bakvet knoflook en venkelreepjes al omscheppend ca. 5 minuten op laag vuur bakken, tot venkel zacht is.
Dragon, mosselen en Noilly Prat toevoegen.
Mosselen afgedekt in 5 à 8 minuten gaar koken tot alle schelpen open zijn.
Pan af en toe goed omschudden.
Ongeopende schelpen verwijderen.
Spekjes en venkelgroen door mosselen scheppen.
Lekker met ciabattabrood en sausjes.

Mosselpotje met verse kruiden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 bak verse mosselen (2 kg)
1 ui
1 teentje knoflook
1 zakje verse bieslook (25 g)
1 zakje verse peterselie (30 g)
1 zakje verse kervel (15 g)
1 eetlepel boter
1 visbouillontablet
2 ½ dl droge witte wijn
1 bekertje crème fraîche (125 ml)

Bereiding
Mosselen grondig wassen onder koud stromend water.
Kapotte schelpen en open mosselen die na een ferme tik niet sluiten verwijderen.
Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen.
Bieslook in stukjes van 1 cm knippen.
Steeltjes van peterselie snijden, blad grof hakken.
Kervelblaadjes van steeltjes plukken.
In (mossel)pan boter verhitten, ui en knoflook ca. 2 minuten zachtjes bakken.
Bouillontablet boven pan verkruimelen.
Wijn en crème fraîche erdoor roeren en 1 minuut meewarmen.
Mosselen en kruiden in pan doen, deksel op pan leggen.
Op hoog vuur mosselen in 5 à 8 minuten koken tot alle schelpen open zijn.
Pan af en toe goed omschudden.
Ongeopende schelpen verwijderen.
Mosselen in pan serveren, met knapperig stokbrood.

Mosselsoep 4

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

Ingrediënten

2 kg mosselen
50 g boter
1 gesnipperde prei
een gesnipperd stuk winterwortel
5 takjes peterselie en 5 takjes selderij
een snufje tijm
2 dl witte wijn
20 g bloem
2 losgeklopte eieren
6 eetlepels room (op kamertemperatuur)
enkele druppels citroensap
cayennepeper naar smaak
versgemalen peper
1 eetlepel gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte kervel

Bereiding

Smelt een eetlepel boter in een pan en spreid daarop een bedje van fijngesnipperde prei en de wortel en voeg de takjes peterselie, de takjes
selderij en een snufje tijm toe.
Laat het geheel enkele minuten op laag vuur fruiten en giet er dan ¾ l heet water en de wijn bij.
Laat dit een kwartier pruttelen, voeg de schoongeboende mosselen toe en kook deze een kwartier.
Leg een doekje in een zeef en zeef hierdoor de bouillon.
Smelt de resterende boter in een soeppan en roer de bloem erdoor.
Voeg geleidelijk de warme bouillon toe en blijf daarbij, boven laag vuur, steeds goed roeren tot de soep licht bindt.
Roer een dun papje van de losgeklopte eieren, de voorverwarmde room en enkele eetlepels van de soep en roer dit door de rest van de soep.
Laat de soep hierna niet meer koken.
Neem de mosselen uit hun schelp en voeg ze aan de soep toe.
Breng de soep op smaak met citroensap, cayennepeper, royaal peper en gehakte peterselie en kervel.

Mosselsoep 5

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

Ingrediënten

150 g gekookte mosselen
2 dl water
2 dl witte wijn
1 gesnipperd uitje
2 takjes peterselie
1 kleine winterwortel
2 stengels bleekselderij
1 eetlepel boter
¼ l visbouillon
1 eetlepel (koffie)room
1 eidooier
zout
peper
½ theelepel kerrie
2 eetlepels gehakte kervel

Bereiding

Verwarm de mosselen ± 10 minuten in het water met de ui, de peterselie en de wijn.
Snijd de wortel in reepjes en de bleekselderij in boogjes en bak ze zacht in de verhitte boter.
Zeef het mosselnat, vul het met visbouillon tot 7 dl aan, schenk dit bij de groenten en breng aan de kook.
Klop de eidooier met de room en een lepel bouillon los en voeg dit al roerend straalsgewijs aan de soep toe.
Laat de soep nu niet meer koken.
Doe de mosselen bij de soep, maak op smaak af met zout en peper en bestrooi met de kervel.

Mosselsoep 6

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
1 ui
2 teentjes knoflook
1 kleine selderijknol
1 kg mosselen
Versgemalen peper
1 glas witte wijn
een snuifje kerriepoeder
peterselie
200 g rijst

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook fijn en fruit ze in de helft van de olijfolie glazig.
Snijd de selderij fijn en stoof de helft ervan even mee.
Voeg de mosselen toe en kruid met versgemalen peper.
Leg het deksel op de pan en laat 10 minuten koken tot de mosselen geopend zijn (gooi ongeopende mosselen weg).
Haal de mosselen uit de schelp, verwijder de schelpen en giet het mosselvocht door een kaasdoek.
Stoof de rest van de selderij in de rest van de olijfolie en voeg de rijst, het mosselvocht, de witte wijn en 1 l water toe.
Breng aan de kook en laat de rijst in 15 minuten gaar worden.
Kruid met een beetje kerriepoeder en verwarm de mosselen in de soep.
Bestrooi met gehakte peterselie en dien de soep direct op.

Mosselsoep met bier

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

Ingrediënten

400 g aardappelen
6 bosuitjes
25 g boter
2 theelepels (dragon)mosterd
1 ½ visbouillontablet
2 dl witbier
250 g gekookte mosselen
zout, (versgemalen) zwarte peper
2 takjes basilicum

Bereiding

Schil en was de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Smelt de boter in een pan, schep de aardappel, de mosterd en de helft van de bosui erdoor en laat die ± 5 minuten afgedekt zachtjes smoren.
Verkruimel er de bouillontabletten boven en voeg 6 dl water en het bier toe.
Breng het geheel aan de kook en kook de aardappelen in nog ± 7 minuten zachtjes gaar.
Pureer het gerecht met een staafmixer tot een gladde, lichtgebonden soep en roer daar de mosselen en de rest van de bosui door.
Warm de soep nog 3 minuten zachtjes door en breng op smaak met zout en peper.
Snijd de basilicum in dunne reepjes.
Schep de mosselsoep in 4 diepe borden en strooi de basilicumreepjes erin.
Serveer met stokbrood.

Mosselsoep met bockbier

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

Ingrediënten

1 kg mosselen
1 gesneden prei
1 gesnipperde ui
½ geschilde fijngesneden selderijknol
5 dl visbouillon
2 ½ dl room
2 ½ dl crème fraîche
500 g paddestoelen
olie
½ flesje bockbier

Bereiding

Spoel de mosselen onder koud stromend water goed schoon.
Snijd de prei, ui en selderijknol in stukjes en smoor die in de olie.
Giet het bockbier erbij en maak het goed heet.
Voeg de mosselen toe en kook ze in een gesloten pan, tot de schelpen goed openstaan. Schud ze af en toe om.
Haal de mosselen uit de schelpen.
Voeg de visbouillon en de crème fraîche bij het kookvocht en laat dit tot de gewenste dikte inkoken.
Was de paddestoelen, snijd ze in plakjes en bak ze kort in olie.
Doe ze met de mosselen bij de soep en voeg naar smaak zout toe.

Mosselsoep met knoflook

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

Ingrediënten

80 g ijskoude boter
3 teentjes knoflook
1 envelopje saffraan
4 dl kant-en-klare visfond
2 sneetjes witbrood
zout, versgemalen zwarte peper
1-2 eetlepels droge sherry
200 g mosselen (eventueel diepvries)
1 pakje gemengde kruiden (diepvries)
eventueel verse kruiden om te garneren

Bereiding

Verwarm 30 g boter in een grote pan tot ze schuimt.
Pel de knoflook, pers 1 teentje in het vet en roer er de saffraan door.
Blus met visfond, giet er nog 3 dl water bij en breng de soep aan de kook.
Verhit 20 g boter in een koekepan tot ze schuimt en pers er de 2 overige teentjes knoflook door de knijper in.
Snijd het brood in dobbelsteentjes, bak die in de hete boter goudbruin en zet ze apart.
Breng de soep op smaak met zout, peper en sherry.
Draai het vuur lager, snijd de rest van de koude boter in kleine stukjes en klop die beetje bij beetje door de soep.
Zet er de mixer in.
Laat de ontdooide mosselen goed uitlekken, doe ze, samen met de diepgevroren kruiden, in de soep en warm even door.
Verdeel de soep over 4 borden en bestrooi met de croûtons.

Mosselsoep met Pernod

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

Ingrediënten

1½ kg verse mosselen
de geraspte schil van 1 limoen
1 laurierblad
3 takjes tijm
1 takje rozemarijn
1 bosje gladde peterselie
1 theelepel venkelzaadjes
100 g wortelen
150 g aardappelen
200 g uien
2 teentjes knoflook
1 rood pepertje
2 eetlepels olijfolie
8 dl gevogeltefond
3 eierdooiers
2-3 eetlepels Pernod
versgemalen witte peper, zout, cayennepeper
1 bosje bieslook

Bereiding

Spoel de mosselen met koud water en doe ze met aanhangend water in een grote pan.
Doe er de limoenschil, het laurierblad, de tijm, rozemarijn, peterselie en venkelzaadjes bij en laat de mosselen op hoog vuur en in een gesloten pan 3-4 minuten koken tot de schelpen opengaan (schud ze af en toe op).
Laat de mosselen daarna afkoelen.
Schil de wortelen en de aardappelen, pel de uien en de knoflook, was het rode pepertje en snijd alles fijn.
Fruit 5 minuten in de hete olijfolie aan en roer af en toe om.
Blus af met het gevogeltefond, sluit de pan en laat de soep op middelhoog vuur 15 minuten koken.
Maak de soep dan met een mixer fijn.
Haal de mosselen uit de schelp en giet het kookvocht door een zeef bij de soep.
Meng de eierdooiers met de Pernod en 2 eetlepels van de soep en roer dit mengsel met een garde door de soep (laat niet meer koken!).
Doe de mosselen in de soep en warm nog even door.
Breng de soep op smaak met peper, zout en wat cayennepeper.
Snijd het bieslook in ringetjes en strooi die in de soep.

Mosselsoep met prei

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

Ingrediënten

1 kg mosselen
2 preien
2 uien
½ selderijknol
½ l visbouillon
boter
peper, zout

Bereiding

Stoof de in stukjes gesneden groenten in boter gaar.
Voeg er de mosselen bij en laat ze op hoog vuur openkoken.
Schep de mosselen uit de pan, voeg de bouillon bij het mosselnat en breng aan de kook.
Voeg er de helft van de mosselen (zonder schelp) aan toe.
Mix en zeef de soep,n breng op smaak met zout en peper en garneer met de rest van de mosselen.
Serveer de soep zeer heet.

Mosterdboter 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 100 g roomboter, 1 eetlepel grove mosterd, 2 fijngeprakte hardgekookte eidooiers, zout en peper.

Mosterdsaus 3

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 2 dl citroenmayonaise, 2-3 eetlepels Zaanse mosterd, 150 g luchtig geklopte Vooraf & Toe.
Bestrooi met 3 eetlepels geknipte bieslook.

Mozzarella-courgettetaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

200 g bloem
½ zakje instant gist
mespunt zout
½ dl olijfolie (extra vierge)
1 courgette
2 bolletjes mozzarella (à 125 g)
25 g geraspte parmezaanse kaas
½ bakje groene pesto (à 100 g)
grof zeezout
(versgemalen) peper
½ eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

In kom bloem, gist en zout mengen.
Olie en ¾ dl lauwwarm water toevoegen en geheel in ca. 10 minuten tot elastisch deeg kneden.
Deeg tot bal vormen en afgedekt ca. 1 uur laten rijzen.
Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand.
Courgette wassen en in plakjes van ca. 3 mm dik snijden.
Courgette op rooster ca. 15 cm onder hete grill in ca. 8 minuten mooi bruin roosteren, halverwege keren.
Intussen mozzarella met scherp mes in dunne plakjes snijden en in zeef laten uitlekken.
Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Vorm invetten. Deeg nogmaals goed doorkneden.
Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem en deeg uitrollen tot ronde lap ca. 2 cm groter dan vorm.
Vorm hiermee bekleden en met vork gaatjes in bodem prikken.
In midden van oven bodem ca. 15 minuten bakken.
Bodem uit oven nemen (oven aan laten staan) en bestrooien met ¾ deel van parmezaanse kaas.
Courgette en mozzarella dakpansgewijs in vorm leggen.
Pesto in - dotjes - erover verdelen.
Bestrooien met rest van kaas en royaal bestrooien met zeezout en peper.
In midden van oven taart in ca. 5 minuten afbakken.

Muffin met roerei en ham

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 eieren
½ dl magere melk
wat peper
1 ontvelde en kleingesneden tomaat
30 g fijngehakte magere rauwe ham
1 Engelse muffin (50 g) of 1 beschuitbol
2 slabladeren
1 kom, inhoud ± ½ l

Bereiding
Klop de eieren en de melk met een snufje peper in de kom en voeg de stukjes tomaat toe.
Laat het eimengsel, afgedekt, 2 minuten op ± 650 Watt, in de magnetron stollen.
Roer het mengsel tijdens de magnetrontijd eenmaal door.
Schep de ham door het roerei en zet de kom, afgedekt, 1 minuut op ± 650 Watt terug in de magnetron.
Snijd intussen de muffin of de beschuitbol open en rooster beide helften.
Beleg ze elk met een blaadje sla en schep er het roereimengsel op.

Nachodip

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 zeer fijn gesnipperde rode ui
2 fijngehakte rijpe tomaten
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 blikje tomatenpuree (68 g)
1 theelepel chilisaus of eventueel tabasco (heter)
1 pakje Bugles Nacho Cheese of Picantaco

Bereiding

Verhit de olie in een koekepan en voeg de ui toe. Fruit de ui goudbruin en voeg dan de stukjes tomaat, de knoflook, de tomatenpuree en de chilisaus toe en laat dit al roerend 5 minuten zachtjes pruttelen.
Maak de saus af met een scheutje tabasco.
Serveer de dip met de Bugles Nacho Cheese of Picantaco.
Een koud glas bier of een koele witte wijn smaakt hier uitstekend bij.

Narial anday (eier-kokoscurry)

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

Ingrediënten

1 verse kokosnoot
6 dl kokend water
100 g ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
2 laurierblaadjes
7 cm pijpkaneel
2 theelepels gemalen gember
2 theelepels chilipoeder
1 theelepel fenegriekzaad
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel zout
150 g gepureerde tomaten of tomatenpuree
8 hardgekookte, gepelde en gehalveerde eieren

Bereiding

Prik de 'ogen' van de kokosnoot door, giet het sap af en bewaar het.
Breek de noot open en neem het vruchtvlees uit de dop.
Snipper een derde van de kokos en zet het even apart.
Doe de rest van de kokos in een blender of keukenmachine en hak zeer fijn (of rasp de kokos fijn).
Doe de gehakte kokos in een kom, giet het kokende water erover en roer 5 minuten.
Giet daarna door een zeef, bekleed met dubbel kaasdoek, in een kom.
Vouw het kaasdoek dicht en wring er zoveel mogelijk kokosmelk uit.
Gooi de kokos uit de doek weg.
Roer het bewaarde sap goed door de kokosmelk in de kom en zet dit even apart.
Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en bak de ui en knoflook in 4-5 minuten zacht op een laag vuur.
Voeg laurier, specerijen en zout (niet bij tomatenpuree) toe; roer goed om en bak nog 3-4 minuten.
Roer de kokosmelk erdoor en breng aan de kook; voeg de tomatenmoes of -puree toe.
Laat 5 minuten zachtjes koken en voeg nu de gesnipperde kokos en halve eieren toe.
Warm alles nog 2-3 minuten op een laag vuur door.
Schep de eieren op een schotel, schenk de saus erover uit en serveer warm.

Narial ka halwa (kokosfondant)

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

Ingrediënten

6 dl melk
100 g volvet melkpoeder of babymelkpoeder
75 g gedroogde kokos
½ theelepel gemalen foelie
2 eetlepels heldere honing
50 g gedopte amandelen

Bereiding

Verwarm de melk in een steelpan met anti-aanbaklaag tot ze lauwwarm is.
Doe het melkpoeder in een kom en roer er zoveel lauwe melk door dat een gladde, dikke pasta wordt verkregen.
Voeg de kokos aan de rest van de melk toe en breng aan de kook.
Kook door tot de meeste vloeistof is verdampt en het mengsel vrijwel droog is.
Bestrooi met de foelie, roer de honing erdoor en voeg de pasta toe.
Meng goed en kook verder in tot een heel stijve massa.
Spreid dit mengsel uit in een ingevet fondantblik van 20 cm in het vierkant en 3 cm diep.
Laat het afkoelen en snijd het dan traditioneel in ruitjes; druk op ieder ruitje een amandel.
Neem de ruitjes van het blik alvorens ze te serveren.

Info: De meeste mensen in het Westen kennen kokos als basis voor een aantal zoetigheden, hoewel vrijwel alle Indiase recepten voor Halwa op griesmeel zijn gebaseerd; er is zelfs een versie op basis van geraspte wortel. Dit recept is bijzonder machtig en is luchtdicht afgesloten enkele weken houdbaar.

Nasi koening met tjotjo ajam 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 stengels sereh (citroengras)
5 eetlepels olie
1 kilo kipkarbonades
1 potje sambal oelek (200 g)
150 g suiker
2 blikken kokosmelk (à 400 g)
zout
2 theelepels koenjit
2 laurierblaadjes
2 kruidnagels
400 g pandanrijst

Bereiding

Serehstengels schoonmaken en halveren.
In braadpan olie verhitten en kipkarbonades rondom bruin bakken.
Op bord scheppen.
In bakvet sambal met 1 serehstengel ca. 2 minuten zachtjes fruiten.
Suiker erdoor roeren en laten smelten.
1 blik kokosmelk en ca. 1 dl water erdoor roeren.
Blijven roeren tot mooie saus ontstaat.
Kipkarbonades in saus leggen en naar smaak zout toevoegen.
Kip onafgedekt in ca. 40 minuten zachtjes gaar smoren en saus dikker laten worden.
In pan andere blik kokosmelk met 2 dl water, koenjit, andere serehstengel, laurierblaadjes, kruidnagels en zout aan de kook brengen, goed roeren.
Rijst erdoor roeren en in ca. 15 minuten zachtjes gaar koken.
Afgedekt nog ca. 10 minuten laten staan.
Rijst op vier borden scheppen.
Tjotjo ajam ernaast scheppen.
Serveren met seroendeng, komkommer en omeletreepjes.

Variatietip: Dit gerecht is lekker pittig. Gebruik voor een mildere versie de helft van de hoeveelheid sambal of voeg nog een blik kokosmelk toe.

Nasi rames

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 bak nasi (450 g)
1 eetlepel zonnebloemolie
1 bak satéstukjes (300 g)
3 eetlepels atjar tjampoer
1 zak cassave kroepoek (60 g
1 schaaltje courgette rauwkost (150 g)
1 eetlepel seroendeng

Bereiding

Nasi in magnetron volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Intussen in wok olie verhitten en satéstukjes ca. 3 minuten roerbakken.
Nasi, satéstukjes, atjar tjampoer, cassave kroepoek en courgette rauwkost over twee borden verdelen.
Rauwkost bestrooien met seroendeng.

Nasi speciaal met kip en limoen

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

Ingrediënten

400 g witte rijst
1 pakje Conimex Mix voor Nasi Speciaal
400 g kipfilet
1 limoen
Conimex Wok Olie
600 g nasigroenten
6 eetlepels Conimex Ketjap Manis
4 eetlepels Conimex Kroepoek Naturel

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Snijd de kip in stukjes.
Rasp de schil van de limoen en pers de limoen uit.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de stukjes kip 3 minuten.
Voeg de nasigroenten, de groentemix (uit het pakje) en 1 dl water toe en wok ca. 5 minuten mee.
Voeg de rijst, de limoenrasp, de ketjap en de kruidenmix (uit het pakje) toe en wok ca. 3 minuten.
Voeg naar smaak wat limoensap toe.
Verdeel de nasi over 4 borden en bestrooi met de kroepoek.

Serveertip: Zet Conimex Atjar Tjampoer. op tafel. Deze frisse, zoetzure salade is erg lekker bij deze nasi.

Variatietip: Vervang de Ketjap Manis door Conimex Ketjap Gold Edition voor een nog verfijnde smaak.

New York-hamburger

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje koolmix rauwkost (à 125 g)
½ bakje honing-mosterddressing (à 100 g, AH)
50 g rozijnen
10 g boter of margarine
4 hamburgers (à 100 g)
4 Kaiserbroodjes

Bereiding

In kom rauwkost, dressing en rozijnen door elkaar scheppen en ca. 15 minuten afgedekt in koelkast zetten.
In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8 à 10 minuten gaar en bruinbakken, halverwege keren.Broodjes opensnijden. Rauwkost over broodjes verdelen, hamburgers erop leggen en broodjes dichtklappen.

Nigiri-sushi 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Sushi zijn Japanse hapjes van zoetzure rijst met groenten en rauwe vis of ei.
Bij 'nigiri-sushi' word de rijst in de hand gevormd en daarna gegarneerd.
Letterlijk vertaald betekent het dan ook 'vinger-rijst' of 'handvol-sushi'.
Ze zijn gemakkelijk te maken.
Spoel voor de rijst 300 g rondkorrelrijst (Japanse, Arborio of paprijst) schoon in een zeef, zet hem ½ uur in water weg (roer af en toe om), laat uitlekken en kook de rijst in een pan met dikke bodem met 5 dl water in 15 minuten gaar.
Schep er 3 eetlepels (rijst)azijn, 3 eetlepels poedersuiker en 1 theelepel zout door.
Bak een omelet van 1 ei met 1 eetlepel melk, zout en peper.
Snijd dunne plakjes gerookte zalm, tonijn en heilbot (totaal van elk 75 g) en de omelet in reepjes van 7 x 4 cm en bestrijk elk reepje met een mespuntje mosterd of mierikswortelpuree.
Maak de handen vochtig maken.
Druk in de handpalm een schepje koude rijst aan, vorm er een cilinder van en leg er een vis- of omeletreepje op.
Serveer de sushi met Japanse sojasaus (eventueel vermengd met wat mierikswortelpuree).

Noordzeekabeljauw met mosselen

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 sjalotjes
1 ui
2 teentjes knoflook
1 prei
4 takjes selderij
4 takjes peterselie
2 tomaten
1 kilo mosselen
3 eetlepels olijfolie
4 kabeljauwhaasjes (` ca. 150 g)
zout en versgemalen peper
20 g boter
5 peperkorrels
2 dl witte wijn
1 envelopje saffraan
2 à 3 eetlepels pernod (Gall & Gall)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Sjalotjes, ui en knoflook pellen en fijnsnipperen.
Prei schoonmaken en in dunne ringen snijden.
Stelen van selderij en peterselie breken (bewaren) en blaadjes fijnhakken.
Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Mosselen onder stromend water schoonboenen.
Mosselen die niet dichtgaan na tik op aanrecht en kapotte mosselen verwijderen.
In koekenpan olijfolie verhitten.
Sjalotjes zachtjes glazig fruiten.
Kabeljauw bestrooien met zout en peper en tussen sjalot leggen.
Kabeljauw op hoog vuur in ca. 3 minuten bruinbakken, halverwege keren.
Stukken kabeljauw in ovenschaal leggen, sjalot erop scheppen en in oven vis in 10-15 minuten gaar laten worden.
Intussen in grote pan boter verhitten en ui en prei zachtjes glazig fruiten.
Mosselen erop leggen en knoflook, peperkorrels en selderij- en peterseliestelen ertussen verdelen.
Wijn erover schenken.
Mosselen afgedekt in 6-8 minuten koken tot alle mosselen openstaan.
Mosselen uit schelp nemen.
Theedoek vochtig maken en in zeef leggen.
Mosselvocht opvangen in andere pan.
Toevoegen: saffraan, fijngehakte selderij en peterselie en blokjes tomaat.
Mosselen erdoor scheppen en verwarmen.
Op smaak brengen met pernod.
Mosselen met mosselvocht op vier borden scheppen.
Kabeljauw met sjalotjes in midden erop leggen.

Nori-sushi uit Tokio

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

Ingrediënten

zout
1 theelepel suiker
150 g verse tonijn in repen
1 eetlepel versgesneden gemberwortel
100 g in een zeef gespoelde sushi- of kleefrijst
2 velletjes nori (= gedroogd zeewier)
3 eetlepels sushi-azijn
wasabi (= mierikswortelpasta)
1 dl Japanse sojasaus (Kikkoman)
een bamboe rolmatje

Bereiding

Breng de rijst in 2 dl koud water met wat zout aan de kook en laat hem 8-12 minuten koken.
Spreid de rijst dan uit op een bord, sprenkel er de azijn en de suiker over en laat het geheel tot lauwwarm afkoelen.
Leg ½ velletje nori op het bamboe rolmatje, verdeel er een laagje rijst op, strijk dat glad en leg in het midden van de rijst lange, met wat wasabi bestreken reepjes vis.
Rol het geheel met behulp van het matje stevig op, zodat een rolletje ontstaat en snijd dat in 6 stukjes.
Maak op dezelfde manier nog 3 van deze rollen.
Roer de sojasaus en de gember door elkaar en serveer dit als sausje bij de sushi's.

Notenbroodjes met brandnetelkaas en gembersalsa

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

Ingrediënten

6 voorgebakken notenbroodjes
1 eetlepel gele rozijnen
2 eetlepels zilveruitjes
2 eetlepels gesneden bakgember
1 mespunt kerriepoeder
25 g gezouten boter
1 plakjes brandnetel- of kruidenkaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C en bak de broodjes knapperig volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de broodjes aan de bovenzijde kruiselings in.
Was de rozijnen en week ze in heet water.
Snijd de zilveruitjes fijn.
Meng een salsa van de gember met de zilveruitjes en de rozijnen en breng op smaak met kerriepoeder.
Trek de bovenzijde van de broodjes voorzichtig iets open en bestrijk de binnenkant met de boter.
Leg 2 plakjes kaas kruiselings op elkaar en leg ze in de broodjes.
Schep op ieder broodje een beetje salsa.

Variatietip: Beleg de broodjes met mosterdkaas en een schepje piccalilly, vermengd met crème fraîche.

Okonomiyaki (Japanse plaattaart)

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

Ingrediënten
frituurolie
½ eidooier
165 g bloem
21/4 dl visbouillon
½ ei
1 eetlepel geraspte Yam aardappel*
½ eetlepel olie
4 gepelde Chinese garnalen
80 g inktvisringen
4 St.Jacobsschelpen in plakjes
200 g spitskool in luciferdunne reepjes
5 g rode Japanse gember (beni shoga)*
100 g flinterdun gesneden rauw ontbijtspek
4 kwarteleieren
1 flesje tongatsu saus*
mayonaise
aonori (gedroogd zeewier)*
4 kleine anti-aanbakpannetjes

Bereiding
Verhit voor tempurakorrels frituurolie tot 180 °C.
Roer met stokjes 3½ dl ijskoud water en de halve eidooier los.
Roer er heel lichtjes 15 g bloem door, roer niet alle klontjes eruit!
Laat direct kleine hoeveelheden van het beslag losjes in de hete frituur vallen en frituur ze tot goudbruine korrels.
Maak zo ± 4 eetlepels tempurakorrels.
Roer voor het beslag door 150 g bloem na elkaar de bouillon, ½ ei en de geraspte yam aardappel.
Meng de spitskool, gember, tempurakorrels, garnalen en inktvis door het beslag.
Verhit voor de taartjes 4 pannetjes en schep het beslag erin.
Beleg de bovenkant met plakjes St. Jacobsschelp en vervolgens met spek en breek in het midden een kwartelei.
Bak de taartjes op laag vuur ± 10 minuten, keer ze voorzichtig met behulp van een brede spatel en bak de andere kant ± 10 minuten.
Keer ze nogmaals en bestrijk ze met tongatsu saus.
Garneer met mayonaise en zeewier.

Info: Voor de tempurakorrels kunt u ook 10 g tempuramix (merk Lobo tempura batter mix) aanmaken met 11/4 dl water. Tempuramix en de ingrediënten met * zijn verkrijgbaar bij een Japanse of Oosterse winkel. Is zo'n winkel niet bij u in de buurt, dan kunt u Yam aardappelen vervangen door zoete aardappel, Japanse gember door verse gember, tongatsu saus door Curry Gewürz van Heinz en aonori door gedroogde peterselie.
Traditioneel wordt bij dit gerecht Kirin bier gedronken (verkrijgbaar bij Japanse winkels).

Info: Okonomiyaki is een traditioneel Japans gerecht. Een soort taart die op de teppan =plaat (of in een

koekepannetje) wordt gebakken, gemaakt van een beslag met allerlei vissoorten erin en daarop St. Jacobsschelpen, spek en kwartelei.
De Okonomiyaki-taart wordt aan twee kanten gebakken en op het laatst bestreken met tongatsu saus en gegarneerd met mayonaise en zeewier.
Lekker bij de Okonomiyaki-taart zijn Yaki Soba (Gebakken noedels) met kool, zeewier en gember.
Dobin-Mushi soep met garnalen, kip en shii-take kan voorafgaand aan de taart geserveerd worden.

Olifantensoep

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

Ingrediënten

250 g witte bonen
250 g krabbetjes
250 g winterpeen
250 g knolselderij
150 g prei
150 g ui
250 g aardappels
175 g spruitjes
200 g rauwe rookworst (eventueel Frankfurters)
peper
zout
laurierblad
tijm
lavas
2 l water
peterselie

Bereiding

Week de bonen 1 nacht in het water en zet ze in het weekwater op met de krabbetjes en de kruiderijen.
Breng ze aan de kook, schuim af en laat ± 1½ uur koken tot de bonen bijna gaar zijn.
Snijd intussen alle groenten klein en halveer de spruitjes.
Voeg de knolselderij en de wortelen aan de soep toe en telkens 10 minuten later de ui en de prei, de aardappelen en de spruitjes en tenslotte de worst.
Laat De worst in 20 minuten gaar worden.
Neem het vlees en de worst uit de pan.
Snijd het vlees in dobbelsteentjes en de worst in schijfjes.
Breng de soep op smaak met weinig zout, peper en veel gehakte peterselie.
Voeg tenslotte het vlees en de worst weer aan de soep toe.

Variatietip: Zonder witte bonen en verrijkt met croûtons is dit een smakelijke 'vooraf' soep.

Info: Omdat het wat moeilijk is om in ons land aan olifant te komen, wordt in dit recept varkensvlees gebruikt.

Omelettaartjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

Ingrediënten

3 artisjokharten (blik)
1 zakje verse basilicum (15 g)
6 eieren (M)
½ bekertje slagroom (à 125 ml)
zeezout
versgemalen peper
3 eetlepels olijfolie
100 g zongedroogde tomatentapenade (bakje)
1 zakje rucolasla (30 g)

Bereiding

Artisjokharten en basilicum heel fijn hakken.
In kom eieren loskloppen met slagroom, zout en peper.
Artisjok en basilicum erdoor roeren.
In kleine koekenpan (ca. 20 cm) ½ eetlepel olijfolie verhitten.
1/6 deel van eimengsel over pan laten uitvloeien.
Op matig hoog vuur omelet bakken tot bovenkant bijna droog is.
Op bord laten glijden en bestrijken met 1/5 deel van tapenade.
Op zelfde manier nog 5 omeletten bakken.
Elk omelet op andere omeletten leggen en bestrijken met tapenade.
Bovenste omelet niet bestrijken met tapenade, geheel iets aandrukken.
Omelettaartje laten afkoelen tot lauwwarm en in 12 puntjes snijden.
Rucola over platte schaal verdelen.
Omelettaartje erop zetten.

Oostenrijkse goulashsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oostenrijks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g magere runderlappen
500 g aardappelen
2 uien
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 blikje tomaatstukjes (netto 400 g)
1 klein blikje tomatenpuree
2 gedroogde chilipepertjes
2 theelepels majoraan
2 theelepels karwijzaad
½ eetlepel paprikapoeder
3 vleesbouillontabletten
1 runderschenkel
zout
peper

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Snipper de ui en de teentjes knoflook.
Maak de paprika schoon en snijd deze in kleine stukjes.
Schep alle ingrediënten in een soeppan door elkaar en voeg 1½ l water toe.
Breng het geheel op een zacht vuur langzaam aan de kook en laat de soep in ± 2 uur zachtjes gaar sudderen.
Verwijder de schenkel en breng de soep op smaak met zout en peper.
Lekker met stokbrood.

Oosterse gehaktschijfjes

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

Ingrediënten
voor 2 personen

350 g lamsgehakt
1 fijngesneden uitje
1 geperst teentje knoflook
25 g rozijnen
25 g pijnboompitten
½ losgeklopt ei
25 g bloem
2 eetlepels fijngesneden koriander
½ eetlepel zout

Bereiding
Meng alle ingrediënten door elkaar, vorm er kleine schijfjes van en laat die in een afgedekte schaal 8 minuten op 400 Watt garen.
Lekker met een yoghurt-komkommersausje.

Ovenschotel met couscous en kip

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

Ingrediënten

1 schaaltje kipfilet (ca. 400 g)
2 eetlepels olijfolie
1 flesje kookroom (Finesse voor Koken, 250 ml)
1 kippenbouillontablet
600 g tomaten
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
1 citroen
250 g couscous

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Kipfilets in 4 gelijke stukken verdelen.
In braadpan olie verhitten en kipfilets in 2 minuten lichtbruinbakken.
Room met 300 ml water en bouillontablet in pan verwarmen.
Tomaten wassen en in stukjes snijden.
Peterselie fijnknippen.
Citroen schoonboenen, schil raspen en vrucht in partjes verdelen.
Peterselie mengen met citroenschil.
Tomaat over bodem ovenschaal verdelen.
Couscous erover strooien.
Heet roommengsel over couscous schenken.
Kipfilet bovenop couscous leggen, bestrooien met zout en peper.
Ovenschaal afgedekt in oven in 20 minuten gaar laten worden.
Schotel bestrooien met peterseliemengsel en serveren met citroenpartjes.

Paascake met kokos en chocolade

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

Ingrediënten

180 g boter
150 g donkere basterdsuiker
1 zakje vanillesuiker
3 eieren
½ theelepel zout
150 g zelfrijzend bakmeel
50 g pure chocolade
30 g geraspte gedroogde kokos
½ dl koffieroom
1 eetlepel boter
poedersuiker, kaneel en walnoten voor de garnering

Bereiding

Mix de boter, de basterdsuiker, de vanillesuiker, de eieren, het zout en het zelfrijzend bakmeel in een beslagkom tot een romig cakebeslag.
Smelt de chocolade in een schaaltje 1 minuut op 750 Watt.
Roer de gesmolten chocolade, de geraspte kokos en de koffieroom door het beslag.
Vet een ronde, hoge schaal van ± 23 cm doorsnee met 1 eetlepel boter in en Schep het cakebeslag erin.
Verwarm de schaal 7-9 minuten op 350 Watt en bak de cake vervolgens in 3-5 minuten op 750 Watt af.
U kunt een satéprikker in de cake steken; als die er droog uitkomt, is de cake gaar.
Laat de cake afkoelen en garneer met poedersuiker, kaneel en walnoten.
De cake is het lekkerst, als ze dezelfde dag wordt gegeten.

Paddesstoelenroomsoep

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

Ingrediënten

1½ l gevogeltebouillon
200 g paddestoelen (cèpes)
50 g boter
40 g meel
100 g room
peper
zout
gehakte bieslook

Bereiding

Maak de paddestoelen schoon en hak de helft fijn.
Bak ze in 40 g boter 5 minuten op, besprenkel ze met meel en laat schuimen.
Verdun met de bouillon en laat 15 minuten pruttelen.
Snijd de rest van de paddestoelen in schijfjes, bak die in de rest van de boter op en voeg ze aan de soep toe.
Warm de soep weer op en voeg er de room bij.
Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met gehakte bieslook.

Paddestoelenpastei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

300 g bloem
150 g koude boter of margarine
100 g geraspte oude kaas (zakje à 150 g)
3 eierdooiers
2 bakjes paddestoelenmelange (à 200 g)
1 bakje shii-takes (100 g)
3 geroosterde rode paprika's (pot à 345 g)
2 takjes tijm
3 bosuitjes
1 pakje carbonarareepjes (ca. 180 g)
peper
1 eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Boven kom bloem en zout zeven.
Boter toevoegen en met twee messen in kleine stukjes door bloem snijden.
Kaas, 2 eierdooiers en 3 eetlepels koud water toevoegen en met koude handen snel tot samenhangende deegbal kneden.
Deeg afgedekt ca. 20 minuten in koelkast laten rusten.
Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden.
Paprika's in stukjes snijden.
Tijmblaadjes van takjes rissen en door paddestoelen mengen.
Bosuitjes schoonmaken en in schuine stukken snijden.
In koekenpan carbonarareepjes op laag vuur langzaam uitbakken, bosui toevoegen en ca. 1 minuut meefruiten.
Paddestoelen toevoegen en alles op hoog vuur ca. 5 minuten bakken.
Paprika's erdoor scheppen en op smaak brengen met peper.
Vormen invetten.
Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem.
2/3 Deel van deeg uitrollen tot ronde lap ca. 5 cm groter dan vorm.
Vorm met deeglap bekleden en opstaande rand goed tegen vorm drukken.
Paddestoelenmengsel laten uitlekken en in vorm scheppen.
Rest van deeg (op klein bolletje na) uitrollen tot ronde lap even groot als vorm en op bodem van andere vorm leggen.
Bolletje deeg op midden van deeglap plakken.
Eierdooier loskloppen en deeglap hiermee bestrijken.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Paddestoelen-pastei in midden van oven ca. 15 minuten bakken.
Vorm met deeglap erbij in oven schuiven en pastei en deksel in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken.
Deksel op pastei leggen.

Paddestoelensoep met champignoncrostini

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

Ingrediënten

1 bakje grotchampignons (250 g)
25 g boter
1 fijngesnipperd sjalotje
4 eetlepels slagroom
3 eetlepels droge witte vermout
2 ½ eetlepel zonnebloempitten
25 fijngeknipte sprietjes bieslook
zout
versgemalen peper
6 sneetjes stokbrood
1 pak heldere paddestoelensoep (Honig)

Bereiding

Snijd de champignons in stukjes.
Verhit de boter in een braadpan en bak het sjalotje en de champignons 5 minuten tot het vocht bijna is verdampt.
Voeg de slagroom en 2 eetlepels vermout toe en laat op hoog vuur inkoken tot het vocht is verdampt.
Laat afkoelen.
Rooster de zonnebloempitten in een droge koekepan en roer ze met de helft van de bieslook door het champignonmengsel.
Breng op smaak met zout en peper.
Bestrijk het stokbrood met het champignonmengsel en zet het afgedekt in de koelkast.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Bereid de soep volgens de aanwijzingen op het pak.
Grilleer de champignon-crostini 4 minuten, strooi er 1 eetlepel bieslook over en strooi de rest van de bieslook over de soep.
Houd de soep en de crostini tot het gebruik warm.
Schep de soep in de borden en let de crostini in de soep.

Paddestoelensoep met tuinkers

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

Ingrediënten

400 g oesterzwammen
4 g gedroogd eekhoorntjesbrood
100 g doorregen spek
1 teentje knoflook
20 g boter
zout
peper
4 dl gevogeltebouillon (pot)
¼ l slagroom
1 eetlepel citroensap
suiker
4 eetlepels olie
½ bakje tuinkers

Bereiding

Snijd de oesterzwammen in plakjes.
Hak het eekhoorntjesbrood in kleine stukjes en week die in 1 dl warm water.
Snijd het spek in blokjes en bak ze met het uitgeperste teentje knoflook in de boter aan.
Voeg 300 g oesterzwammen toe en laat ze 6-8 minuten mee sudderen.
Breng op smaak met peper en zout.
Voeg het eekhoorntjesbrood met het weekwater en de gevogeltebouillon toe, pureer alles en zeef de soep.
Roer er de slagroom en het citroensap door en breng op smaak met peper, zout en suiker.
Bak de rest van de oesterzwammen in de olie aan en breng ze met peper en zout op smaak.
Laat de soep even opkoken en doe er de oesterzwammen en de tuinkers bij.

Pain de boulogne met saint albray en zongedroogde tomaatjes

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

Ingrediënten

25 g zachte roomboter
2 eetlepels zongedroogde tomatentapenade (bakje)
200 g Saint Albray (kaas)
4 zongedroogde tomaten op olie
8 sneetjes Pain de Boulogne
½ zak botersla (à 100 g)
4 plakken Bretonse ham (ca. 100 g)
8 cherrytomaatjes
8 blaadjes verse basilicum
8 zwarte olijven zonder pit

Bereiding

In kom boter en tapenade tot smeuïg mengsel roeren.
Saint Albray in 8 plakken en tomaatjes in plakjes snijden.
Sneetjes Pain de Boulogne aan één zijde dun besmeren met tomatenboter.
Beleg achtereenvolgens 4 sneetjes brood, met boterzijde naar boven met botersla 1 plak Bretonse ham, 2 plakjes Saint Albray en reepjes zongedroogde tomaatjes.
Sandwiches afdekken met 4 sneetjes brood met beboterde zijde naar onder.
Aan elke satéprikker 1 cherrytomaatje, 1 blaadje basilicum en 1 zwarte olijf rijgen.
Sandwiches diagonaal doorsnijden en in elke sandwich 1 prikker steken.

Variatietip: Ook verfrissend met geroosterde paprika's in plaats van gedroogde tomaatjes.

Palacinka

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

Ingrediënten
10 flensjes

voor de vulling

250 g kwark
¼ l slagroom
1 zakje vanillesuiker
het sap van ¼ citroen
2 eiwitten
120 g suiker
poedersuiker

Bereiding
Klop alles, behalve de eiwitten, door elkaar.
Klop de eiwitten apart stijf, schep ze door de slagroommassa en klop het geheel nog even op.
Zet het geheel desgewenst even in de koelkast.
Vul er de warme flensjes mee en bestrooi met poedersuiker.

Palacinky

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

Ingrediënten
voor 1 persoon

1 ei
2 eierdooiers
2 eiwitten
1 theelepel bloem
10 g suiker
zout
2 eetlepels banketbakkersroom
1 eetlepel bosbessenpuree
1 eetlepel slagroom
1 eetlepel melk

Bereiding
Meng het hele ei, de eierdooier, de bloem en de melk goed door elkaar en meng er het luchtig en sttijfgeslagen eiwit, de suiker en iets zout door.
Verhit wat boter in een pan, giet de samenstelling hierin en bak het aan beide kanten.
Vul de pannekoek, voor u hem uit de pan neemt, met de banketbakkersroom, de bosbessenpuree en de slagroom.
Vouw dubbel, bestrooi met suiker en karameliseer in een hete oven.

Palacsinta 1

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

Ingrediënten

1¼ kop bloem
2 eieren
1 eierdooier
¾ kop melk
½ kop water
1 eetlepel suiker
een snufje zout
2 eetlepels gesmolten boter

Bereiding

Doe de bloem met de eieren, de eidooier, de melk, het water, de suiker, het zout en 1 eetlepel boter in een mengbeker en mix op een hoge stand tot een glad beslag ontstaat.
Haal de bloem, als die blijft plakken, van de kanten af en mix nogmaals.
Verwarm een flensjespan van 15 cm doorsnede of een andere kleine koekenpan, doe de rest van de boter erin en verhit tot de boter niet meer schuimt.
Giet de boter eruit en doe er 1 lepel beslag in.
Draai de pan rond, zodat de hele bodem gelijkmatig wordt bedekt.
Giet het teveel aan beslag eruit en bak een paar seconden op hoog vuur tot het flensje goudbruin is.
Draai het om en bak nog een paar seconden aan de andere kant.
Gooi het eerste baksel weg, omdat dat te vet zal zijn.
Bak op deze manier alle flensjes tot het beslag is opgebruikt.
Bestrijk ieder flensje met jam of honing en rozijnen en rol het op.
Serveer direct.

Palacsinta 2

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

Ingrediënten

1 ei
150 g bloem
3-4 dl melk
1 mespunt zout

Bereiding

Roer voor het beslag het ei glad, voeg er wat water aan toe en strooi er al roerend de bloem in.
Giet er langzaam de melk bij en roer na elke scheut melk het beslag weer glad (het moet ongeveer zo dik zijn als room).
Mocht de melk niet voldoende zijn, verdun het beslag dan verder met water.
Bak van dit beslag pannekoeken en besmeer ze in het midden over de lengte met jam of met suiker en citroensap.
Rol de pannekoeken dan op en serveer ze koud of warm.

Info: Palacsinta is een typisch Hongaarse lekkernij

Pangasiusrolletjes met zalm

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

Ingrediënten

500 g pangasiusfilets
125 g verse roomkaas met kruiden
100 g gerookte zalm
100 ml (kook)room
1 sneetje witbrood van 2 dagen oud, fijn verkruimeld
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Halveer de visfilets in de lengte.
Wrijf de filets in met zout en peper en bestrijk ze dun met verse roomkaas.
Snijd de zalm in repen net zo breed als de filets.
Bedek de pangasiusfilet met repen zalm en rol ze samen op.
Zet de rolletjes rechtop in een ingevette lage ovenschaal of in vier kleine ovenschaaltjes.
Roer de rest van de verse roomkaas los met de room en schenk dit mengsel voer de visrolletjes.
Strooi het broodkruim erover en druppel de olijfolie erover.
Bak de visrolletjes in het midden van de oven in 20-25 minuten goudbruin en net gaar.

Panir 2 (zelfgemaakte cottage cheese)

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

Ingrediënten

3½ l melk
± ½ l warm water
± 5 eetlepels witte wijnazijn

Bereiding

Breng de melk onder voortdurend roeren op hoog vuur aan de kook en neem de pan dan van het vuur.
Vermeng het water en de azijn en voeg dit, al roerend met een houten lepel, langzaam bij de gekookte melk.
Stop hiermee zodra de melk begint te stremmen (de wrongel en de wei scheiden).
Leg 3 of 4 lagen kaasdoek op elkaar in een zeef en laat de gestremde melk daar doorlopen.
Vouw de punten de doek samen, wring er zoveel mogelijk vocht uit, hang de doek daarna boven een pan en laat de kaas verder uitlekken.

Info: Voeg, als u het water-azijnmengsel bij de melk giet, niet meer toe dan nodig is, want anders wordt de Panir hard.

Papillot van erwtjes met spek

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

Ingrediënten

750 g erwten in de peul
100 g gerookt spek
½ kleine krop sla
2 dl droge witte wijn
boter
peper
zout

Bereiding

Maak 4 zakjes (van ± 20 X 20 cm) van aluminiumfolie.
Dop de erwten, was ze en verdeel ze over de zakjes.
Snijd het spek in dunne reepjes.
Maak de sla schoon en snijd ze in dunne sliertjes.
Verdeel het spek en de sla over de zakjes, giet er de witte wijn over en voeg wat peper en zout toe.
Plaats bovenop een klontje boter en rol de zakjes stevig dicht.
Leg de zakjes ongeveer 15 minuten op de barbecue en serveer ze bij vleesgerechten.

Variatietip: In plaats van peulerwten kunt u ook diepvrieserwten gebruiken. Reken hiervoor 100 g per persoon.

Paprika's gevuld met ei en kaas

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

Ingrediënten

1 kg rode paprika's
6 eieren
250 g gepekelde schapenkaas
broodkruim
peterselie
zonnebloemolie
zout

Bereiding

Rooster de paprika's, haal het vel eraf en verwijder de zaadjes en de zaadlijsten.
Vermeng de verkruimelde kaas met 4 losgeklopte eieren en vul de paprika's hiermee.
Wentel ze door het broodkruim en door de overige 2 losgeklopte eieren en frituur ze in de hete olie.
Serveer de paprika's, bestrooid met fijngehakte peterselie.

Paprika-rozijnensaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ui
1 rode paprika
1 eetlepel olijfolie
2 theelepels chilipoeder
1 dl tomaten-groentesap
2 eetlepels rozijnen
zout
peper

Bereiding
Pel en snipper de ui.
Maak de paprika schoon en snijd hem in heel kleine stukjes.
Verhit de olie in een steelpan en fruit de ui en de paprika even aan.
Bak het chilipoeder even mee.
Voeg het tomaten-groentesap toe en laat de saus ± 10 minuten heel zachtjes sudderen.
Was de rozijnen en laat ze in de saus nog ± 5 minuten zachtjes sudderen.
Breng de saus op smaak met zout en peper en doe haar over in een sauskom.
Geef de saus apart bij de stamppot.

Paprika in gembersaus op geitenkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 rode paprika's
4 eetlepels gembersiroop (evt. uit potje gember)
2 dl droge witte wijn
½ bakje rucola (à 30 g)
peper
250 g verse geitenkaas (Chèvre de Bellay)

Bereiding

Paprika's wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
In koekenpan gembersiroop en witte wijn verhitten.
Paprikareepjes erin leggen en in ca. 10 minuten afgedekt zacht laten worden.
Paprika uit pan scheppen en achtergebleven kookvocht in ca. 4 minuten op hoog vuur inkoken.
Intussen rucola fijnhakken.
Saus op smaak brengen met peper.
Reepjes paprika in saus terugleggen.
Geitenkaas in 4 stukken verdelen.
Met natte handen van geitenkaas 4 bolletjes rollen.
Bolletjes door rucola rollen en platdrukken.
Geitenkaasjes op midden van bordjes leggen, paprikareepjes met saus erover scheppen.

Paprikasoep met bruine bonen

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

Ingrediënten

2 rode paprika's
50 g boter
2 uien
2 teentjes knoflook
1 blikje tomatenpuree
2 theelepels paprikapoeder
40 g bloem
3 vleesbouillontabletten
1 blik bruine bonen
250 g gerookt mager spek
2 eetlepels peterselie

Bereiding

Snijd de paprika's in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snipper de uien.
Plet de teentjes knoflook met de zijkant van een mes en snipper ze.
Hak de peterselie fijn.
Doe de spekreepjes in een hete, droge koekepan, laat ze bakken tot ze knapperig zijn en laat ze uitlekken.
Verhit de boter in een braadpan en fruit de ui tot ze begint te kleuren.
Voeg de knoflook, paprika en tomatenpuree toe en roer alles goed door elkaar.
Strooi daarna het paprikapoeder en de bloem erbij en laat dit onder voortdurend roeren op laag vuur 2 minuten bakken.
Schenk er 1 ½ l koud water bij en blijf roeren tot een licht gebonden soep ontstaat.
Laat alles nog 8 minuten koken.
Schenk de soep door een fijne zeef (passe-vite) in een andere pan en wrijf de vaste bestanddelen door de zeef.
Breng de soep opnieuw aan de kook.
Voeg de bonen en de bouillontabletten toe en houd de soep tegen de kook aan.
Roer vlak voor het opdienen de spek en peterselie door de soep.
Geef er kleine bruine broodbolletjes bij.

Paprikaspiesen

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

Ingrediënten

1 rode paprika
1 groene paprika
1 gele paprika
16 plakjes ontbijtspek
2 uien
3 eetlepels kruidige olie voor pizza's
2 dl tomato frito
1 volle eetlepel geknipte peterselie

Bereiding

Snijd het vruchtvlees van de paprika's in gelijke stukjes en snijd de uien in even grote blokjes.
Steek ze om en om aan barbecuespiesen, waarbij het ontbijtspek wordt 'meegeregen'.
Bestrijk de spiesen met de olie en rooster ze onder een hete grill of op de barbecue ± 10 minuten; keer ze af en toe.
Verwarm de tomato frito en roer de peterselie erdoor.
Serveer de saus bij de spiesen.

Parfait van kippenlevertjes

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 theelepel vloeibare kippenbouillon
250 g kippenlevertjes
3 tenen knoflook
75 g gezouten boter
1 eetlepel armagnac of cognac (slijter)
zout en versgemalen peper
2 takjes verse oregano (uit zakje verse Italiaanse kruiden)
2 voorgebakken ciabatta's met walnoten (koeling)
1 theelepel olijfolie om in te vetten

Bereiding

In pan 1 dl water met bouillon en kippenlevertjes aan de kook brengen.
Levertjes in ca. 8 minuten tegen de kook aan gaar laten worden.
Afgieten, even laten afkoelen en overdoen in keukenmachine.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Boter in stukjes snijden en toevoegen.
Tot gladde, luchtige puree mengen.
Armagnac druppelsgewijs erdoor mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Patévorm dun invetten en kippenleverparfait erin scheppen.
Bovenkant gladstrijken.
Blaadjes van takjes oregano plukken.
Bovenkant van parfait bedekken met blaadjes oregano.
Parfait minstens 2 uur afgedekt in koelkast zetten.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Broodjes schuin in lange, dunne plakjes snijden.
Sneetjes op grillrooster ca. 10 cm onder hete grill in 2 à 3 minuten goudbruin roosteren halverwege keren.
Patévorm op plank zetten en sneetjes geroosterd brood ernaast leggen.

Parsi omlat (omelet met groenten)

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

Ingrediënten

500 g courgettes (bij voorkeur kleine exemplaren)
1 theelepel zout
2 gesnipperde uien
2 grote geschilde aardappelen, in dunne plakjes gesneden
2 groene Spaanse pepers, ontdaan van zaad en zaadlijsten en ragfijn gehakt
3 grote tomaten, ontveld en in kleine blokjes gesneden
1 theelepel komijnpoeder
8 losgeroerde eieren
3 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Was de courgettes en verwijder de uiteinden.
Rasp ze op een grove rasp.
Leg de geraspte courgettes in een zeef en schep er wat zout door.
Laat de groente hierna 35-45 minuten uitlekken.
Schep de groente echter wel van tijd tot tijd even om.
Verhit in een hoge koekenpan of hapjespan 3 eetlepels olie en fruit hierin de gesnipperde ui.
Voeg dan de plakjes aardappel en de fijngehakte pepers toe en laat alles 5 minuten heel zachtjes bakken.
Voeg daarna de uitgelekte courgettes toe.
Schep alles om en doe de tomaten, het komijnpoeder en wat peper erbij.
Schep alles nogmaals goed om en neem hierna de pan van het vuur.
Schep alles in een grote schaal en laat het koud worden.
Voeg de koud geworden groente aan de losgeroerde eieren toe, doe er naar smaak nog wat zout bij en schep de peterselie erdoor.
Verhit in een schone koekenpan 2 eetlepels olie en doe daarna de eieren met groente in de pan.
Leg er een passende deksel op en laat alles boven een ZEER LAAG afgestelde warmtebron staan tot de massa aan de bovenkant is gestold, maar er nog wel glimmend 'nat' uitziet.
Keer de omelet om door een groot bord op de pan te leggen en dan voorzichtig te keren.
Neem de pan na 3-4 minuten van het vuur en laat de omelet op een schotel glijden.
Dien de omelet hierna zo warm mogelijk op.

Info: Opmerking: Het bakken van een grote parsi-omelet is niet zo gemakkelijk als het lijkt. De kans dat de omelet tijdens het bakken aan de onderzijde te bruin wordt, is vrij groot. Belangrijk is dat het wordt gebakken op een zeer laag vuur. Eventueel kunt u eerst proberen meerdere kleine omeletten te bakken.

Pasta met gerookte zalm en dille

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

Ingrediënten

400 g pasta (bijv. Fusilli), zak à 500 g
zout
1 pakje verse roomkaas met knoflook à 80 g
(versgemalen) peper
1 schaaltje verse dille, fijngesneden
200 g gerookte zalm

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen beetgaar.
Giet hem af maar vang 1 dl van het kookwater op.
Laat de kaas al roerende smelten in het kookwater.
Roer 2/3 deel van de dille erdoor en breng op smaak met peper.
Roer het door de pasta en verdeel de zalm erover.
Bestrooi met de rest van de dille.

Serveertip: Lekker met een gemengde salade van jonge bladsla, plakjes tomaat en knolook-bieslookdressing.

Wijnadvies: witte wijn, Macon Villages, Frankrijk

Pasta met peperonikip

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

Ingrediënten

300 g paglia e fieno (2 kleurige lintpasta, zak à 500 g)
1 schaaltje kipfilet (ca. 350 g)
1 potje pesto peperoni (185 g)
3 eetlepels pijnboompitten
2 zakken driekleuren paprika (rood, groen en geel)
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kip in reepjes snijden.
Kip mengen met pesto en 10 minuten marineren.
In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren.
Paprika's schoonmaken en in repen snijden.
In koekenpan met antiaanbaklaag kipfiletreepjes in 8 minuten goudbruin bakken.
In braadpan olie verhitten en paprika 5 minuten bakken.
Paprika en kip door elkaar scheppen en serveren met pasta.
Bestrooien met pijnboompitten.

Pasta met prei-mosterdsaus

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

Ingrediënten

300 g penne (buispasta)
2 winterwortels
3 eetlepels blanke rozijnen
6 eetlepels vinaigrette (dressing)
600 g prei
4 eetlepels olijfolie
1 duobakje hamblokjes (250 g)
6 eetlepels dijonnaise (potje à 210 g)

Bereiding

Pasta volgens gebruiksaanwijzing koken.
Wortels schoonmaken en raspen.
Wortel mengen met rozijnen en dressing.
Prei schoonmaken en in ringen snijden.
In braadpan olie verhitten.
Prei 5 minuten bakken en zoveel mogelijk vocht laten verdampen.
Hamblokjes 3 minuten meebakken.
Dijonnaise door prei roeren en 1 minuut meewarmen.
Preisaus door penne scheppen.
Pasta met wortelsalade serveren.

Pasta met tonijn en tomaat

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

Ingrediënten

400 g pasta (bijv. penne)
zout
2 blikjes tonijn op olie à 185 g
250 g champignons, in plakjes
400 g tomaten, in partjes
(versgemalen) peper
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten, bakje à 60 g

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout beetgaar.
Laat de tonijn uitlekken, vang 1 eetlepel olie op en verdeel het visvlees in stukjes.
Verhit de visolie en bak de champignons al omscheppend lichtbruin.
Schep de tomaat erdoor en bak alles al omscheppend ± 3 minuten op een hoog vuur.
Schep de groenten en de tonijn door de afgegoten pasta en breng op smaak met peper en zout.
Bestrooi met de pijnboompitten.

Serveertip: Snijd de blaadjes van 1 schaaltje verse basilicum in dunne reepjes en schep ze door de pasta.

Wijnadvies: Osborne, Solaz, Tempranillo, Spanje

Pastahoorntjes met groenten

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

Ingrediënten

1 eetlepel balsamicoazijn
½ eetlepel citroensap
6 eetlepels olijfolie
3 eetlepels grofgehakte verse kruiden (peterselie, bieslook, basilicum)
peper
zout
150 g pastahoorntjes
100 g sperziebonen
2 dunne, geschilde jonge worteltjes in schijfjes
½ rode paprika in blokjes
½ gele paprika in blokjes
3 zongedroogde tomaten in dunne reepjes
4 dunne bierworstjes in schijfjes

Bereiding

Roer de balsamicoazijn, het citroensap en 2 eetlepels olijfolie tot een vinaigrette.
Voeg de verse kruiden toe en breng op smaak met peper en zout.
Kook de pastahoorntjes gaar, houd ze even onder koud water en laat ze afkoelen.
Kook de sperzieboontjes gaar en snijd ze in stukjes (houd enkele stukjes apart voor de garnering).
Kook de worteltjes en de paprika's afzonderlijk beetgaar.
Meng de pasta met de rest van de olijfolie, de sperzieboontjes, de stukjes paprika, de zongedroogde tomaten en de schijfjes worst.
Verdeel dit over (whisky)glazen, garneer met enkele sperziebonen en dien op met de kruidenvinaigrette.

Pastasalade met krab, garnalen en fetakaas

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

Ingrediënten

1 blikje krab
200 g pasta (strikjes of spiraaltjes)
1 kleine rode paprika, ontdaan van zaad en zaadlijsten en in dunne reepjes gesneden
2 fijngesnipperde bosuitjes
150 g gepelde garnalen
100 g fetakaas
zwarte olijven

voor de saus

1 eetlepel tomatenpuree
1 theelepel suiker
een mespuntje mosterd
2 eetlepels rode wijnazijn
6 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel fijngesnipperde peterselie
versgemalen peper

Bereiding

Laat de krab in een zeef uitlekken, verwijder alle harde kraakbeenstukjes en verdeel hem met een vork in partjes.
Maak het sausje.
Roer met een mixer de tomatenpuree, suiker, mosterd en wijnazijn goed.
Voeg al kloppend de olie toe. Eerst druppelsgewijs, vervolgens in een dun straaltje.
Roer het citroensap, de peterselie en peper erdoor.
Kook de pasta, zonder deksel, beetgaar en roer er zo nu en dan door.
Giet de pasta in een vergiet af en schud er voorzichtig het water uit.
Doe de pasta over in een slakom en meng er direct de saus door om te voorkomen dat de pasta aan elkaar gaat plakken.
Voeg de reepjes paprika en ui erbij, alsmede de krab en de garnalen.
Verkruimel de fetakaas erover en garneer met wat zwarte olijven.

Pastasalade met waterkers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

Ingrediënten

zout
150 g penne (pasta)
½ zakje hazelnoten (à 65 g)
2 bosuitjes
100 g gorgonzola (kaas)
1 eetlepel witte-wijnazijn
3 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum
versgemalen peper
2 zakjes waterkers (à 75 g)

Bereiding

In pan met ruim kokend water met zout penne in ca. 10 minuten beetgaar koken.
Intussen hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren.
Op bord laten afkoelen. Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.
Penne afgieten.
Gorgonzola in stukjes snijden, door penne mengen en al roerend laten smelten.
In kom azijn met olie, zout en peper tot dressing kloppen.
Pasta en bosui erdoor scheppen.
Laten afkoelen.
Uit waterkers grove takjes verwijderen.
Waterkers losjes door pastasalade mengen.
Pastasalade in twee diepe borden scheppen en hazelnoten erover strooien.

Pasteitjes met venkelratatouille

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

Ingrediënten

1 kleine venkelknol (± 150 g)
1 sjalotje
1 eetlepels (olijf)olie
1 pak gezeefde tomaten á 5 dl
6 groene (knoflook)olijven zonder pit
1 theelepel (dragon)azijn
zout
peper
1 pak mini-pasteitjes (Jos Poel)

Bereiding

Maak de venkel schoon, was hem en snijd hem in heel kleine blokjes.
Pel het sjalotje en snipper het fijn.
Verhit de olie in een pan en bak de venkel en de sjalot al omscheppend ± 5 minuten.
Schep er de gezeefde tomaten met 3/4 dl water door en verwarm het geheel op laag vuur afgedekt ± 10 minuten.
Snijd intussen de olijven in plakjes, houd 12 mooie plakjes achter voor de garnering en hak de rest fijn.
Roer de fijngehakte olijven en de azijn door de ratatouille en breng op smaak met zout en peper.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Verwarm de ratatouille al roerend op laag vuur.
Zet de pasteitjes op een bakplaat en laat ze in de oven in ± 5 minuten heet worden.
Vul de pasteitjes met de ratatouille en garneer met de plakjes olijf (en een toefje peterselie).
Zet op 4 borden elk 3 pasteitjes en schep de rest van de ratatouille eromheen.

Penne met chorizo en doperwtjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

150 g volkoren penne rigate (pak ` 500 g)
200 g chorizo (stukje)
1 ui
1 pak doperwten (diepvries) (300 g)
1 potje sugo verdure (pastasaus pot 470 g)
50 g geraspte belegen kaas

Bereiding

In pan met ruim kokend water penne in 6 à 8 minuten beetgaar koken.
Chorizo in kleine stukjes snijden. In wok chorizo in ca. 3 minuten zachtjes uitbakken.
Ui pellen, snipperen en ca. 2 minuten met chorizo meebakken.
Doperwten erdoor scheppen.
Pastasaus toevoegen, aan de kook brengen en saus ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen, af en toe omscheppen.
Penne afgieten en door chorizosaus scheppen.
Pasta in twee diepe borden scheppen.
Kaas erover strooien.

Penne met paddestoel-tomatensaus

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

Ingrediënten

300 g penne (pasta)
2 doosjes champignons (à 250 g)
1 schaaltje kipfiletblokjes (ca. 350 g)
3 eetlepels olijfolie
1 zakje pijnboompitten (65 g)
1 pak gezeefde tomaten (500 ml)
6 eetlepels sausmix voor porcini penne (potje à 40 g)

Bereiding

Penne koken volgens gebruiksaanwijzing.
Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
In braadpan olie verhitten en kipblokjes 5 minuten bakken.
Champignons erdoor scheppen en nog 5 minuten bakken.
In droge koekenpan pijnboompitten roosteren.
Gezeefde tomaten bij champignons schenken en sausmix erdoor roeren.
Geheel aan de kook brengen en 2 minuten laten koken.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Penne serveren met saus en bestrooien met pijnboompitten.
Lekker met groene salade.

Penne rigate met gebakken paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui
1 bakje oesterzwammen (150 g)
1 bakje bundelzwammen (100 g)
zeezout
150 g volkoren penne rigate (pasta, zak à 500 g)
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 zakje waterkers (biologisch, 75 g)
125 ml slagroom
100 g gemalen jongbelegen kaas
(versgemalen) peper

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en harde uiteinden van steeltjes afsnijden.
Oesterzwammen in reepjes snijden.
In pan met ruim kokend water en zout pasta in 6 à 8 minuten beetgaar koken.
In pan 1 eetlepel olie verhitten.
Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten.
Van waterkers 2 toefjes achterhouden.
Rest aan ui toevoegen en al omscheppend laten slinken.
Slagroom toevoegen en geheel met staafmixer pureren tot gladde saus.
Kaas toevoegen en al roerend op laag vuur laten smelten.
Op smaak brengen met zout en peper.
In koekenpan rest van olie verhitten en op hoog vuur paddestoelen in ca. 3 minuten bruin bakken, vocht laten verdampen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Pasta afgieten en over twee diepe borden verdelen.
Waterkerssaus erover scheppen en paddestoelen erop scheppen.
Garneren met waterkers.

Perendressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 rijpe peer (Doyenne du Comice)
1 eetlepel citroensap
5 eetlepels walnotenolie
zout en peper
6 sprietjes bieslook

Bereiding

Peer schillen, klokhuis verwijderen en boven kom fijn raspen.
Citroensap en olie erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Bieslook erboven fijnknippen.

Perziken met espresso-mascarpone

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

¾ dl hete sterke espressokoffie
75 g suiker
1 blik perziken op sap (415 g)
1 pakje cantuccinikoekjes (100 g)
250 g mascarpone

Bereiding

In kom espresso en suiker doen en suiker al roerend oplossen.
Laten afkoelen.
In zeef perziken laten uitlekken.
Perziken in stukjes snijden en over vier schaaltjes verdelen.
Cantuccini in stukjes breken en door perziken scheppen.
Over elk schaaltje 1 eetlepel espressosiroop sprenkelen.
Mascarpone loskloppen met rest van espressosiroop en over perziken scheppen.

Perzikjam

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

Ingrediënten

250 g verse perzikschijfjes
1 eetlepel citroensap
250 g geleisuiker

Bereiding

Doe de perzikschijfjes met het citroensap in een schaal en verhit ze 2 minuten op ± 750 Watt.
Pureer ze, roer de geleisuiker erdoor en verwarm dit, afgedekt, 4 minuten op ± 750 Watt.
Roer de jam door en verwarm hem, onafgedekt,nogmaals 4 minuten op ± 750 Watt.
Schep de jam in een schone pot en sluit die af.

Perzisch gehakt

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

Ingrediënten

500 g rundgehakt
1 ei
paneermeel
6 knoflooktenen
zout
cayennepeper
nootmuskaat
ketjap
kruidnagelpoeder
gemalen komijn
1 klein blikje perziken
50 g boter
2 dl runderbouillon
aardappelmeel

Bereiding

Vermeng het gehakt met het ei, paneermeel, de uitgeperste knoflook en de kruiden en vorm hier kleine balletjes van.
Laat de perziken uitlekken, maar vang het sap op.
Snijd de perziken klein.
Bak de gehaktballen in de boter bruin.
Voeg de perzikstukjes toe, bak ze even mee en blus dan het geheel af met 1 dl perziksap en de bouillon.
Laat het geheel ± 5 minuten sudderen en bind de saus met wat aangemaakt aardappelmeel.

Perzische gehaktballen

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

Ingrediënten

300 g rundergehakt
1 kg half-om-half gehakt
1 dl tomatenketchup
1 gesnipperde ui
1 ei
250 g krieltjes
¼ blikje doperwtjes
½-¾ l water
kaneel
zout
peper
paneermeel naar smaak

Bereiding

Breng de krieltjes aan de kook en giet ze na 10 minuten af.
Maak het gehakt naar smaak aan met peper, zout, paneermeel en het ei.
Draai hier ballen van ter grootte van een ping-pongbal.
Dek de ballen af met een schone (thee)doek en zet ze een uurtje weg.
Braad de ballen.
Neem de ballen, als ze bruin zijn, uit de pan en kijk of er niet te veel vet is (anders wat vet eruit scheppen).
Fruit in het overgebleven vet de gesnipperde ui.
Maak een sausje van de ketchup, zout, peper en kaneel.
Vul het geheel naar smaak met het water bij en voeg dit bij het vet.
Voeg de krieltjes, de uitgelekte doperwtjes en de ballen erbij en laat het gerecht aan de kook komen.
Zet, als alles kookt, het vuur laag en laat doorsudderen.
Roer af en toe voorzichtig om tot alles gaar is.

Variatietip: In plaats van runder- en half-om-halfgehakt kunt u ook eens lamsgehakt of grof gemalen kipfilet gebruiken.

Variatietip: Om de gehaktballetjes redelijk snel te kunnen maken, kunt u het volgende eens proberen:
Maak van het gehakt een worst met de dikte van een ping-pongbal.
Snij die in stukjes die ongeveer even lang zijn als de worst dik is.
Deze stukjes zijn vrij snel tot een goede bal te vormen.
Overigens hoeft dit vormen niet eens meer, er staat nergens dat de ballen rond moeten zijn.

Perzische soep met gort

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 100 g gort na flink wassen in 1 l kip-, vlees- of groentebouillon.
Rasp intussen 2-3 penen en hak ½ bosje peterselie fijn.
Voeg er, als de gort bijna gaar is, de peen, de peterselie en 2 dl room bij.
Laat nog even pruttelen en breng de soep dan op smaak met zout, peper en het sap van 1-1 ½ citroen.
Laat de soep nu niet meer koken, anders schift de room.

Peterselie-rozemarijnpesto

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 2 teentjes knoflook grof.
Snijd 50 g oude kaas in stukjes.
Pureer de knoflook met de kaas, 50 g gewassen en drooggedepte bladpeterselie, 2 eetlepels rozemarijnnaaldjes en 450 g ongezouten hazelnoten zonder vlies in een keukenmachine of wrijf alles in een vijzel fijn.
Schenk in een dun straaltje ± 1 dl olijfolie bij het mengsel en pureer het tot een gladde pasta.
Breng op smaak met wat peper en zout.

Peultjes met rundvleesreepjes en Thaise dressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g peultjes
150 g biefstuk
1 stengel sereh (citroengras)
½ limoen
1 eetlepel vissaus
½ eetlepel vloeibare honing
2 eetlepels olie
½ zakje verse koriander (à 15 g)
½ theelepel zout

Bereiding
Peultjes schoonmaken en wassen.
Biefstuk in dunne reepjes snijden (ca. 4 cm lengte).
Buitenste schil van sereh halen en stengel in heel dunne ringetjes snijden.
Limoen uitpersen.
In pan met kokend water peultjes ca. 2 minuten koken en afgieten.
In kommetje 1 eetlepel limoensap, vissaus, honing en 1 eetlepel olie tot dressing kloppen.
Korianderblaadjes van steeltjes halen en iets fijnhakken.
In wok rest van olie verhitten.
Biefstukreepjes op hoog vuur al omscheppend bruinbakken.
Zout en 1 eetlepel sereh toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
Peultjes toevoegen en al omscheppend mee verwarmen.
Overdoen in schaal.
Dressing erover sprenkelen en bestrooien met koriander.
Serveren met jasmijnrijst of naan (plat brood).

Picknickbrood met tonijnsalade

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

Ingrediënten

300 g peultjes
1 ongesneden witbrood (bijv. pain de campagne)
2 blikjes tonijn op water
2 rode paprika's
3 bosuitjes
5 eetlepels olijfolie (extra vergine (fles à 500 ml)
2 eetlepels rode-wijnazijn (fles à 500 ml)
1 zakje rucolasla (75 g)

Bereiding

Peultjes schoonmaken, wassen, in ruitjes snijden en in 3 minuten beetgaar koken.
Kap van brood afsnijden en brood uithollen tot 1 cm van de rand (broodkruim wordt niet gebruikt).
In vergiet peultjes met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Tonijn laten uitlekken en in stukjes verdelen.
Paprika's en bosuitjes schoonmaken en in stukjes snijden.
In kom olie, wijnazijn, zout en peper tot dressing kloppen.
Peultjes, paprika, rucola, bosui en tonijn door dressing scheppen.
Salade in brood scheppen en afdekken met kap.

Picknickbroodjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 °C (hetelucht 200 °C) en bak 4 Petit Pains volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Marineer 200 g in repen gesneden kipfilet ± 10 minuten in 4 eetlepels ketjap manis.
Bak 8 plakjes ontbijtspek in 1 eetlepel boter knapperig, haal het spek uit de pan en bak de kipfilets in het achtergebleven vet in ± 4 minuten gaar.
Laat het vlees afkoelen.
Was 12 kerstomaatjes en snijd ze in vieren.
Schep het ontbijtspek en de tomaatjes door de kipfilets.
Snijd de Petit Pains door, besmeer de onderste helften met 3 eetlepels Yogonaise, beleg ze met 50 g alfalafa en het kipmengsel en leg de bovenste helften er weer op.

Pikante bruine bonensoep 1

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

Ingrediënten

een klein stukje boter
75 g mager rookspek in blokjes
250 g soepgroente
2 theelepels kerrie
200 g rundergehakt
1 l blik bruine bonensoep
¼ l tomatensap
lavas
evt. 1-2 theelepels cayennepeper of chilipoeder

Bereiding

Kruid het gehakt naar eigen smaak en draai er kleine balletjes van.
Smelt in een ruime soeppan de boter en bak hierin de spekblokjes, de
soepgroente, bestrooid met kerrie en de gehaktballetjes.
Voeg de bonensoep, het tomatensap en de lavas en evt. de cayennepeper of chilipoeder toe.
Breng de soep onder af en toe roeren langzaam aan de kook en laat hem even zachtjes doorkoken.
Lekker met rauwkost en stokbrood.

Tip: Klop van het vuur af 2 eetlepels roomboter door de soep en strooi er fijngeknipte peterselie over.

Pikante bruine bonensoep 2

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

Ingrediënten

1 grote pot bruine bonen
250 g gehakt
2 uien
2 teentjes knoflook
4 theelepels paprikapoeder
100 g magere spekblokjes
1 klein blikje tomatenpuree
2 grote aardappelen
2 eetlepels ingelegde rode paprikareepjes
mespunt cayennepeper
een paar druppels tabasco
zout

Bereiding

Verdeel de bonen in tweeën en wrijf de helft door een zeef.
Smelt de spekblokjes zachtjes uit, voeg de gesnipperde ui en de knoflook, het verkruimelde gehakt, de paprikapoeder en de in kleine dobbelsteentjes gesneden aardappelen toe.
Laat dit zachtjes in eigen vet en vocht smoren, onder af en toe goed omscheppen.
Voeg dan de tomatenpuree, ± 1 ½ l water en de doorgewreven bonen met het vocht uit de pot toe.
Breng dit goed roerend aan de kook en laat het enkele minuten zachtjes pruttelen.
Voeg er dan de niet-doorgewreven bonen bij.
Laat alles nog even verder pruttelen tot het goed heet is.
Doe er tenslotte de paprikareepjes bij en breng de soep op smaak met cayennepeper en tabasco.

Pikante witte bonensoep

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

Ingrediënten

200 g witte bonen
250 g varkenspoelet
500 g gesneden prei
250 g gesneden uien
tijm
peper
zout
1 laurierblad
½ theelepel gemalen foelie
2 eetlepels olie
500 g aardappelen
2 rode paprika's
1 theelepel chilipoeder
250 g gekruid gehakt

Bereiding

Week de bonen 12 uur in ruim koud water.
Breng het poelet met 1 ½ l water aan de kook.
Voeg de bonen, de helft van de prei, de helft van de uien, tijm, peper, zout, laurier en foelie toe.
Breng dit aan de kook en laat het 1 ¼ uur zachtjes koken.
Schil intussen de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.
Verhit in een braadpan de olie en fruit hierin zachtjes de overgebleven prei en ui ca 5 minuten.
Schep de aardappelblokjes en de chilipoeder erdoor en voeg de paprika's toe.
Doe de gefruite groenten samen met het tot balletjes gemaakte gehakt bij de soep en kook de soep nog 15 minuten.
Geef er volkorenbrood bij.

Pilav van couscous met rozijnen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

Ingrediënten

75 g blanke rozijnen
1 rode ui
6 zongedroogde tomaten op olie
4 eetlepels olie
½ pak couscous (` 400 g)
½ theelepel gemberpoeder
½ tuinkruidenbouillontablet
½ zakje bieslook (à 15 g)

Bereiding

In kom rozijnen 10 minuten wellen in heet water en afgieten.
Ui pellen en snipperen.
Tomaten droogdeppen met keukepapier en in stukjes snijden.
In wok of ruime koekenpan olie verhitten en ui 2 minuten zachtjes bakken.
Couscous en gemberpoeder al omscheppend meebakken tot korrels glanzen.
Bouillontablet erboven verkruimelen en 3 dl water erover schenken.
Rozijnen en tomaten toevoegen.
Couscous al roerend in 5-6 minuten zachtjes gaar laten worden.
Bieslook erboven fijn knippen en erdoor scheppen.
Serveren bij kip en lamsvlees.

Variatietip: Vervang de zongedroogde tomaat eventueel door stukjes paprika en bak deze met de ui mee. Vervang de rozijnen door 100 g salademix, een mengsel van rozijnen en noten.

Pinda-kokossaus 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Roer 100 g pindakaas met nootjes met 1 dl kokosmelk (blik) dun. Meng dit met 1 fijngehakt rood uitje, 1 eetlepel appelstroop, 2 eetlepels geraspte kokos en 50 g vliespinda's.

Roze pepertjessaus

Vermeng 1½-2 dl cocktailsaus, 1 teentje knoflook uit de pers, 1 fijngehakt rood uitje, 1 eetlepel vloeibare honing, 1 eetlepel reepjes basilicum en 2 eetlepels roze pepertjes.

Pindasaus 6

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

Ingrediënten

1 eetlepel olie
2 gesnipperde sjalotjes
1 geperst teentje knoflook
½ pot pindakaas
2½ dl melk
1½ eetlepel ketjap
1 eetlepel suiker
1 theelepel sambal
½ theelepel gemberpoeder
2 theelepels citroensap

Bereiding

Verwarm de olie, onafgedekt, 30 seconden in een schaal op ± 750 Watt.
Voeg de sjalotjes en de knoflook toe en verwarm het vervolgens, onafgedekt, 2 minuten op ± 750 Watt.
Voeg de pindakaas, de melk, de ketjap, de suiker, de sambal, het gemberpoeder en het citroensap toe en roer goed door.
Verwarm de saus, afgedekt, 3 minuten op ± 750 Watt en roer tussentijds goed door.
Zo nodig kunt u de saus nog met wat melk verdunnen.

Pistolet exotic

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

Ingrediënten

4 pistolets
60 g ijsbergsla
40 g Mon Chou
200 g magere kwark
25 g walnoten
pijnboompitten
1 theelepel gembersiroop
peterselie
bieslook
4 schijven (verse) ananas
½ rijpe mango
citroensap
zout
peper
koksroom

Bereiding

Snijd de pistolets aan de bovenkant diep in.
Snijd de ijsbergsla fijn en de mango in kleine stukjes en meng de sla met de mangostukjes.
Roer de Mon Chou met de kwark en de koksroom tot een glad mengsel.
Hak de walnoten, de peterselie en de bieslook fijn.
Meng de peterselie, bieslook, gembersiroop en de helft van de gehakte walnoten door het Mon Choumengsel en breng het op smaak met citroensap, zout en peper.
Vul de pistolets met de mangosla.
Doe het Mon Choumengsel in een spuitzak en vul de pistolets hiermee.
Halveer de ananasschijven en leg 2 halve schijven in de lengte in elke pistolet.
Garneer de broodjes met de overgebleven gehakte walnoten en wat pijnboompitten.

Pita-pizzapuntjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 mini-blikje maïs
1 vleestomaat
2 bosuitjes
2 eetlepels chilisaus
4 pitabroodjes
50 g geraspte boeren belegen kaas

Bereiding

Laat de maïs uitlekken.
Ontvel de tomaat, haal de pitjes eruit en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ragfijne ringetjes.
Schep de groenten en de chilisaus door elkaar.
Snijd de broodjes doormidden en leg ze met de binnenkant naar boven op een ingevette bakplaat.
Verdeel het groentemengsel over de broodjes en bestrooi ze met de kaas.
Bak ze in een voorverwarmde oven in ± 10 minuten goudbruin.
Snijd de 'pizzaatjes' elk in 4 puntjes en serveer ze warm of koud.

Pita-wraps met salami, feta en olijven

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

Ingrediënten

3 pitabroodjes
3 geroosterde paprika's (pot)
100 g salami aan een stuk
25 g gevulde groene olijven
75 g in kruidenolie gemarineerde fetablokjes (potje)
6 stukjes roodwit keukentouw van ± 25 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C en verwarm de broodjes ± 5 minuten in de oven.
Snijd de pitabroodjes in tweeën en rol ze met een deegroller iets dunner uit.
Snijd de paprika's in reepjes, snijd de salami in blokjes en hak de olijven grof.
Meng de paprika met de salami, de olijven en de feta.
Vouw van een pitabroodhelft een puntzakje vul het met 1/6 deel van het salamimengsel.
Druk de vulling goed aan.
Rol een stukje touw om het broodje en knoop het vast.
Maak de andere 5 broodjes op dezelfde manier.

Pitabroodje met shoarmareepjes

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

Ingrediënten

2½ eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak uisnippers à 175 g
400 g varkens- of lamsshoarmavlees
1 zak zomerse slamelange à 200 g
1 komkommer
125 ml sladressing yoghurt
8 pitabroodjes
8 eetlepels Remia schepsaus shoarma

Bereiding

Verhit de olie en fruit de uisnippers al omscheppend in ± 5 minuten goudgeel en glazig.
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin en gaar.
Houd 60 g van de sla apart en schep de rest met de komkommer en de dressing door elkaar.
Verwarm de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Knip ze open en vul ze met de achtergehouden sla en de shoarma.
Verdeel de saus erover en serveer met de salade.

Serveertip: Serveer extra zure room bij de broodjes.

Wijnadvies: Jean Balmont, Cabernet Franc, rosé, Frankrijk

Pitasandwich met Parmaham en mozzarella

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 theelepel mosterd
1 eetlepel fijngehakte verse majoraan of 1 theelepel gedroogde majoraan
25 g zachte kruidenboter
2 blaadjes sla
½ Mozzarellakaasje
2 pitabroodjes
4 plakjes Parmaham

Bereiding
Roer de mosterd en de majoraan door de kruidenboter.
Was de sla en sla de blaadjes droog.
Snijd de mozzarella in dunne plakjes.
Rooster de pitabroodjes, snijd ze open en besmeer ze met kruidenboter.
Leg op de onderste helften een blaadje sla.
Vouw de plakjes ham dubbel en leg ze op de sla.
Leg hierop de plakjes mozzarella en de bovenste helft van de broodjes.
Snijd elke sandwich in drie puntjes en steek er een cocktailprikker door.
Leg de puntjes op een schaal.

Pitatoastje met paling

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 shoarmabroodje
1 bosuitje
3 gedroogde tomaatjes in olie
100 g gerookte palingfilet
½ citroen
4 eetlepels bieslookpesto (bakje)

Bereiding
Pitabroodje overlangs halveren en in broodrooster roosteren.
Bosuitje schoonmaken en in ringetjes snijden.
Tomaatjes in ragfijne reepjes snijden.
Palingfilets in stukken van ca. 3 cm snijden en citroen erboven uitknijpen.
Pitabroodjes besmeren met 2 eetlepels bieslookpesto.
Met ¾ van uiringetjes en tomaatreepjes in midden van broodjes bergje maken.
Palingstukken ertegenaan zetten en erop leggen.
Rest van bieslookpesto over paling scheppen en rest van uiringetjes en tomaatreepjes erover verdelen.

Pittige bruine bonensoep

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

Ingrediënten

500 g verse (of 1 lblik) bruine bonen
2 kruidnagels
1 daun salam
2 l water
1 in ringen gesneden lombok
½ prei in ringetjes
1 grote ui in ringen
6 fijngesneden stengeltjes selderij
1 grote eetlepel fijne peterselie
150 g mager rookspek in kleine reepjes
1 fijngemaakt teentje knoflook

Bereiding

Als u verse bruine bonen gebruikt, laat ze dan eerst één nacht in water weken.
Kook de bonen dan in het water gaar met wat zout.
Als u bonen uit blik gebruikt, dan de bonen uiteraard niet gaar koken en niet zoveel water gebruiken.
Fruit in wat hete olie de knoflook, ui, lombok, prei, selderij en het spek.
Doe, als de bonen gaar zijn, het gefruite mengsel, de twee kruidnagels en de daun salam erbij.
Laat de soep op klein vuur ± 10 minuten doorkoken onder goed roeren.
Strooi er als laatste de fijngesneden peterselie over.
U kunt uiteraard meer uien gebruiken, als u dat lekkerder vindt.

Pittige groente

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
1 geperst teentje knoflook
½ rode peper in ringen
1½ theelepel koenjit
500 g groente (bijvoorbeeld bloemkool, wortelen, paprika en mini-maïs)
3 eetlepels water
100 g gekookte sperzieboontjes

Bereiding

Doe de olie, de knoflook, de peperringen en de koenjit in een glazen schaal en fruit ze 1 minuut op ± 750 Watt.
Snijd de groente in kleine stukjes en voeg ze, samen met het water, aan schaal toe.
Kook de groente, afgedekt, 7-9 minuten op ± 750 Watt; roer tussentijds door.
Voeg de sperzieboontjes toe en warm het gerecht, afgedekt, 30 seconden op ± 750 Watt door.
Lekker met kipfilet en pandanrijst.

Info: In dit gerecht kunt u - afhankelijk van het seizoen - met de groentesoorten variëren.

Pittige kippenbouten

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

Ingrediënten

Bereiding

1 citroen
1 sjalotje
1 teentje knoflook
2 theelepels sambal oelek
5 eetlepels ketjap manis
4 kippenbouten
8 bolletjes gember
4 eetlepels bruine basterdsuiker
3 dl tomatensap
½ eetlepel aardappelmeel
2 eetlepels gembernat
1 eetlepel olie
Was de citroen goed en rasp de helft van de schil.
Pers de citroen uit.
Pel het sjalotje en het teentje knoflook.
Rasp het sjalotje boven een kommetje en pers het teentje knoflook erboven uit.
Roer 1 theelepel citroenrasp, 1 theelepel sambal oelek, 2 eetlepels ketjap manis en 1 eetlepel citroensap door elkaar.
Spoel de kippenbouten af en dep ze met keukenpapier goed droog.
Trek het vel los en sla het naar de poot toe open.
Bestrijk de kippenbouten dik met het kruidenpapje en trek het vel er weer over.
Steek het vel eventueel met een cocktailprikker vast en leg de kippenbouten ± 1 uur afgedekt in de koelkast.
Maak intussen de saus.
Snipper de bolletjes gember.
Laat de suiker in een pan met een dikke bodem op zacht vuur smelten en roer er het tomatensap door.
Voeg achtereenvolgens de gember, 1 theelepel sambal oelek, 1 theelepel citroenrasp, 3 eetlepels ketjap en 2 eetlepels citroensap toe en laat de saus ± 15 minuten zachtjes pruttelen.
Roer in een kopje het aardappelmeel met het gembernat tot een glad papje.
Voeg dit al roerend aan de saus toe en blijf roeren tot de saus is gebonden.
Bestrijk het barbecuerooster met olie, leg de kippenbouten erop en rooster ze in ± 20 minuten goudbruin en gaar.
Keer ze regelmatig.
Warm intussen de saus op en geef die er apart bij.

Pittige kippenbouten

Lekker met nasi koening en atjar tjampoer.

Pittige komkommers

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

Ingrediënten

2 niet te dikke groene komkommers, afgeboend
zout
3 eetlepels lichte sojasaus
½ theelepel vijfkruidenpoeder
½ rood pepertje, zaad verwijderd en zeer fijn gehakt
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels witte wijnazijn of Chinese azijn
2 eetlepels versgehakte koriander (of peterselie)

Bereiding

Snijd met een citroentrekker in de lengte dunne reepjes van de komkommerschil, zodat ze een aantrekkelijke buitenkant krijgen.
Snijd de komkommers in de lengte tweemaal door en maak er stukken van 3-4 cm van.
Doe de uiterste puntjes weg.
Strooi er rijkelijk zout over en leg de stukjes 30 minuten in een vergiet om uit te lekken.
Spoel de stukken dan onder de koude kraan goed af en laat ze uitlekken of dep ze droog.
Vermeng de rest van de ingrediënten, behalve de koriander en schenk het mengsel over de stukjes komkommer.
Laat even intrekken en doe alles dan over in een magnetronschaal.
Laat het gerecht op de hoogste stand 1 minuut heet worden, maar niet zacht koken.
Laat het afkoelen en in de koelkast door en door koud worden (schep wel af en toe om).
Serveer dit gerecht nog dezelfde dag.
Vindt u zoetzuur lekkerder, voeg dan aan de marinade 1-2 theelepels honing toe.

Pittige pindaburger

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

10 g boter of margarine
4 hamburgers (à 100 g)
1 bakje Maleise pindasaus (à 300 ml)
4 Kaiserbroodjes
¼ zakje gemengde sla extra (à 200 g)
bakje taugé (125 g)
50 g gezouten pinda's
1 zak kroepoek

Bereiding

In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8 à 10 minuten gaar en bruinbakken, halverwege keren.
Intussen pindasaus volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Broodjes opensnijden en slamix erover verdelen.
Hamburgers erop leggen en taugé, pindasaus en pinda's erover verdelen.
Serveren met kroepoek.

Pittige rundvleescurry

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

Ingrediënten

600 g doorregen runderlappen
2 teentjes knoflook
1 limoen
2 eetlepels olie
2 eetlepels rode currypasta (pot à 225 g)
½ blik kokosmelk (a 400 ml)
2 eetlepels bruine basterdsuiker
3 eetlepels vissaus (pot à 200 ml)
½ zakje verse koriander

Bereiding

Vlees op kamertemperatuur laten komen en in stukken snijden.
Knoflook pellen en fijnhakken.
Limoen schoonboenen, raspen en uitpersen.
In braadpan olie verhitten.
Vlees in ca. 5 minuten op hoog vuur rondom bruin bakken.
Currypasta en helft van kokosmelk toevoegen, ca. 1 minuut al roerend verwarmen.
Knoflook, limoensap, rasp, vissaus, rest van kokosmelk, suiker en 1 dl water toevoegen.
Vlees op laag vuur afgedekt in 2 ½ à 3 uur gaar stoven.
Curry met vissaus op smaak brengen.
Koriander fijnknippen en vlak voor serveren over curry strooien.
Lekker met jasmijnrijst en salade.

Pizzaruitjes met gele ui

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 gele uien
1 blikje ansjovis
60 g zwarte olijven zonder pit
1 pak Pizza & Tomato (470 g Danerolles)
1½ theelepel tijm
versgemalen zwarte peper
1 zakje geraspte Parrano (kaas à 100 g)

Bereiding

Uien pellen en in dunne ringen snijden.
Ansjovis en olijven halveren.
Oven voorverwarmen op 200 :C of gasovenstand 4.
Bakplaten bekleden met bakpapier.
Blik pizzadeeg openen, deeg afrollen en in 16 ruitjes snijden.
Deegruitjes over 2 bakplaten verdelen.
Tomatensaus gelijkmatig over stukjes deeg verdelen en bestrooien met uienringen, ansjovis, olijven, tijm, zwarte peper en kaas.
Pizzaruitjes in oven in ca. 15 minuten goudbruin bakken.
Warm serveren.

Pollo Diavolo

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

Ingrediënten

2 kippen (a ± 1 kg)
2 theelepels chilipoeder
2 teentjes knoflook
zout
versgemalen peper
3 takjes peterselie
2 citroenen
1 dl (olijf)olie
keukenpapier

Bereiding

Verdeel de kippen in stukken.
Spoel de kip af en dep ze droog.
Pel de knoflook en snijd ze in stukjes.
Was de peterselie en hak het fijn.
Pers de citroenen uit.
Roer een marinade van de olie, het citroensap, het chilipoeder, de knoflook en de gehakte peterselie.
Breng op smaak met zout en peper.
Laat de kipstukken in de koelkast ± 1 uur marineren en rooster ze dan in ± 30 minuten op de barbecue gaar.
Bestrijk ze regelmatig met de marinade.
Garneer met peterselie en een schijfje citroen

Pompoenrelish met feta

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

750 g pompoen
4 eetlepels olijfolie
4 eetlepels pijnboompitten
150 g feta (kaas)
4 takjes munt
1 teentje knoflook
½ eetlepel citroensap
zout
versgemalen peper

Bereiding

Pompoen in stukken snijden, schillen en raspen op grove rasp (of in keukenmachine).
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en pompoenrasp in ca. 10 minuten zachtjes gaar bakken, regelmatig roeren.
Pompoen in zeef laten uitlekken.
In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren.
Feta in kleine blokjes snijden.
Munt fijnsnijden.
Pompoen in kom doen.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Munt, feta, 2 eetlepels olie en citroensap door pompoen roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Relish desgewenst opnieuw licht verwarmen.
Pijnboompitten erover strooien.
Warm of op kamertemperatuur serveren.
Lekker met warm pitabrood (als voorgerecht) of met couscous en geroosterde kip.

Pompoensoep 9

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

800 g pompoen
1 dikke prei
1 eetlepel roomboter
1 theelepel kerriepoeder
3 eetlepels droge witte wijn
2 kippenbouillontabletten
10 blaadjes verse basilicum
2 eetlepels crème fraîche
zout
versgemalen peper

Bereiding

Pompoen in stukken snijden, schillen en pitten en draden verwijderen.
Pompoen in stukjes snijden.
Prei wassen, schoonmaken en in dunne ringen snijden. In (soep)pan boter verhitten.
Kerrie heel kort fruiten.
Pompoen en prei toevoegen en al omscheppend even meebakken.
Wijn en ca. 3 dl water toevoegen.
Pompoen en prei in ca. 15 minuten zachtjes gaar koken.
Groenten met vocht met staafmixer of in keukenmachine pureren tot gladde puree.
Bouillontabletten en 5 dl water toevoegen en soep zachtjes verwarmen.
Bouillontabletten al roerend laten oplossen.
Basilicum in reepjes snijden.
Crème fraîche door soep roeren en op smaak brengen met zout en peper.
Over vier borden verdelen en bestrooien met basilicum.

Prei met walnoten en gorgonzola

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

Ingrediënten

4-5 dunne zomerpreien
zout
1¼ dl crème fraîche
75 g losgeroerde gorgonzola
50 g grofgehakte walnoten

Bereiding

Maak de prei schoon, snijd ze in stukken van ± 5 cm en laat die in water met zout ± 10 minuten zacht koken.
Laat ze uitlekken en afkoelen en schik ze in een schaal.
Roer de crème fraîche door de kaas en schenk dit over de prei.
Garneer met de walnoten en serveer het gerecht lauwwarm.

Preiflan met basilicum

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

1½ kg prei
½ zakje verse basilicum (à 15 g)
25 g roomboter
zout
peper
3 eierdooiers
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
½ zakje geraspte belegen kaas (à 150 g)
½ eetlepel boter om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Prei schoonmaken, wassen en in ringen van ca. 1 cm snijden.
Basilicum in reepjes knippen.
In grote pan boter smelten en prei ca. 10 minuten zachtjes smoren, af en toe omscheppen.
Bestrooien met zout en peper.
In kom eidooiers loskloppen met crème fraîche, basilicum, geraspte kaas, zout en peper.
Ovenschaal invetten.
Prei met schuimspaan uit pan nemen, goed laten uitlekken en in ovenschaal scheppen.
Crème-fraîchemengsel erover verdelen.
Flan in midden van oven in ca. 20 minuten licht goudbruin en gaar bakken.
Serveren met gebakken aardappels.

Preischotel met ham en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 middelgrote preien (ca. 800 g)
150 g achterham (dikke plak)
150 g Zaanlander-kaas pikant (stukje)
3 eetlepels olie
1 pak aardappelpartjes (450 g)
zout en peper
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

Bereiding

Prei schoonmaken, in dunne ringen snijden en wassen.
Ham en kaas in reepjes snijden.
In wok 2 eetlepels olie verhitten.
Aardappels afgedekt in ca. 5 à 7 minuten lichtbruin bakken, af en toe omscheppen.
Rest van olie toevoegen en prei al omscheppend ca. 6 minuten meebakken.
Ham- en kaasreepjes erdoor scheppen en ca. 1 minuut meebakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Bieslook erboven fijnknippen.

Provençaalse pannenkoeken met ratatouille

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

3 eetlepels olie
1 pak rulgehakt (175 g)
300 g ratatouille-groentemix (zak à 400 g)
6 pannenkoeken naturel (pak à 8 stuks)
1 potje salsa ai 4 formaggi (koelvers 200 g)
1 blikje tomatenpuree (70 g)
zout

Bereiding
In koekenpan olie verhitten en gehakt al omscheppend ca. 1 minuut bakken.
Ratatouillemix toevoegen en ca. 1 minuut bakken.
1½ dl warm water in pan schenken en ratatouille met deksel op pan in ca. 10 minuten gaar laten worden.
Pannenkoeken volgens gebruiksaanwijzing in magnetron (oven of koekenpan) verwarmen.
Kaassaus volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Tomatenpuree door ratatouillemengsel roeren en op smaak brengen met zout.
Ratatouille over pannenkoeken verdelen en oprollen.
Pannenkoeken op twee borden leggen, kaassaus erover verdelen.
Direct serveren.

Pruimenchutney

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

Ingrediënten

600 g pruimen
1 fijngehakte ui
1 geboende, fijngehakte sinaasappel
1 eetlepel versgeraspte gember
300 g bruine suiker
1 dl bessenjenever
1 eetlepel balsamicoazijn
1 eetlepel koekkruiden

Bereiding

Meng de ruimen met de ui, de sinaasappel, de gember, de bruine suiker, de bessenjenever, de balsamicoazijn en de koekkruiden en zet dit, afgedekt, 15 minuten op 800 Watt.
roer het mengsel tussentijds eenmaal om.

Qa'meh (Perzisch gehakt)

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

Ingrediënten

6 eetlepels boter
2 grote gehakte uien
500 g lamsgehakt
versgemalen zwarte peper
1 theelepel kurkuma
5 geblancheerde, ontvelde en gepureerde tomaatjes
± 1½ dl vleesbouillon
8 eetlepels gele spliterwten
3 eetlepels citroensap
1½ theelepel zout
mespuntje saffraan (of koenjit)
40 g gedroogde abrikozen (in stukjes gehakt)

Bereiding

Verhit de boter in een zware pan.
Fruit hierin de uien lichtbruin en neem die eruit.
Bak vervolgens het gehakt lichtbruin.
Strooi er peper en kurkuma over.
Doe de tomaten en de bouillon erbij en stoof alles 10 minuten.
Doe de erwten, het citroensap, zout en saffraan (of koenjit) erbij.
Stoof alles met deksel op de pan 1 uur.
Maak de rest van de boter heet in een koekenpan, doe de gehakte abrikozen erbij en bak ze al omroerend op laag vuur 4 minuten.
Doe ze bij het vlees en laat nog 20 minuten zachtjes koken.

Quesadilla met feta en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 tomaten
1 wrap tortilla (pak à 4 stuks)
1 bakje feta kaas met olijven en knoflook in olie (à 150 g)
½ blik maïskorrels (à 150 g)
1 eetlepel jalapenopeperreepjes (pot à 225 g)
2 eetlepels guacamoledip (pot à 300 ml)

Bereiding

Tomaten wassen en in blokjes snijden.
Tortilla aan één zijde met ½ eetlepel olie (uit bakje van feta) bestrijken.
Tortilla met oliezijde onderin koekenpan met anti-aanbaklaag leggen.
Tomaat, feta, olijven, maïskorrels en jalapeños over tortilla verdelen.
Tortilla dubbelklappen.
Op middelhoog vuur quesadilla in ca. 5 minuten goudbruin en lauwwarm van binnen bakken, halverwege voorzichtig keren.
Quesadilla op bord leggen en guacamole erop scheppen.

Ragoût van kalfsnieren met dragonsaus

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

Ingrediënten

2 kalfsnieren van ± 400 g elk
1 sjalot
boter
½ runderbouillontablet
20 g maïzena
1½ dl room
3 eetlepels grofgehakte dragon
1 kg jonge spinazie
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Vraag de slager, de niertjes schoon te maken.
Snijd ze in schijfjes van ± 1½ cm dik en schik die in een schaal.
Pel de sjalot, snipper hem fijn en verdeel de snippers over het vlees.
Dek de schaal af met magnetronfolie en zet hem 6 minuten in de magnetron op de hoogste stand.
Keer de niertjes na 3 minuten om.
Doe 20 g boter in een schaaltje, dek dit af met magnetronfolie en zet het 30 seconden in de magnetron op de laagste stand.
Meng er 1½ dl water, het bouillontablet en de jus van de niertjes door, roer de maïzena in de saus los en breng op smaak met peper en zout.
Laat de saus op de hoogste stand 1 minuut koken, roer goed om en laat nogmaals 1 minuut koken.
Voeg er de room bij, breng eventueel verder op smaak met peper en meng er dan de dragon door.
Giet deze saus over de niertjes.
Was de spinazie zorgvuldig.
Schik 4 hoopjes spinazie in een schaal en leg er een klontje boter op.
Dek af met magnetronfolie en zet de groente 6 minuten in de magnetron op de hoogste stand.
Keer de bergjes na 3 minuten om.
Breng de spinazie op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
Verwarm de niertjes vlak voor het serveren nog 1 minuut in de magnetron op de hoogste stand.
Verdeel de spinazie over 4 borden, leg er enkele plakjes nier op en overgiet met de saus.
Serveer er frietjes bij.

Ras malai 1 (panirpasteitjes in room/sinaasappelsaus)

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

Ingrediënten

½ l water
60 g + 1 eetlepel suiker
½ l room
½ l melk
1 eetlepel geraspte sinaasappelschil
2 eetlepels bloem
225 g Panir
2 eetlepels fijngehakte ongezouten pistachenoten
2 stukken zilverblad (varak) van ± 7 ½ cm (toko)

Bereiding

Vermeng in een middelgrote pan het water met 60 g suiker; breng het onder voortdurend roeren aan de kook en laat de suiker oplossen.
Zet het vuur laag en laat 12 minuten zachtjes koken.
Vermeng in een pan met dikke bodem 1 eetlepel suiker, de room, de melk en de sinaasappelrasp.
Breng dit aan de kook, zet het vuur laag en laat ± 30 minuten zachtjes koken tot de saus tot ± 2/3 is gereduceerd.
Neem de pan van het vuur en laat de saus afkoelen.
Vermeng intussen de bloem met de Panir en kneed ze goed door elkaar.
Vorm van dit mengsel balletjes ter grootte van een walnoot en druk die plat tot ± 1 cm dikke pasteitjes.
Pocheer die in gedeelten 1-2 minuten in de zacht kokend suikerstroop tot ze vast zijn geworden.
Keer ze voorzichtig om en pocheer ze nog 1 minuut.
Schep de pasteitjes met een schuimspaan uit de pan, leg ze op een serveerschaal en schenk er de roomsaus en de rest van de suikerstroop over.
Dek de schaal af en laat het gerecht in 6-8 uur goed afkoelen.
Strooi er vlak voor het serveren de fijngehakte pistachenoten over, en versier met het zilverblad.

Info: Aan dit Indiase dessert is een Californisch tintje gegeven: geraspte sinaasappelschil. Als u de klassieke Indiase smaak prefereert, kunt u in plaats daarvan kardemom, saffraan of rozewater toevoegen.

Ras malai 2

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

Ingrediënten

900 g Ricotta kaas
1 l room
1 l melk
450 g suiker
5 kardemompeulen
1 laurierblad
1 theelepel vanillemerg
rozewater

Bereiding

Vermeng 350 g suiker met de Ricotta.
Doe dit in een platte schaal, dek af met aluminiumfolie en bak het 75 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven (de kaas moet hard zijn geworden en een bleekbruine kleur hebben gekregen).
Laat onder veelvuldig roeren de room en de melk op zeer laag vuur ongeveer tot de helft indikken, voeg hier de rest van de suiker (100 g), de kardemompeulen, de laurier, het vanillemerg en het rozewater aan toe (en ieder ander smaakje dat u lekker vindt) en warm alles enkele minuten goed door.
Snijd de gebakken kaas in blokjes van 2 ½ cm en voeg die aan de hete massa toe.
Laat het geheel enkele uren in de koelkast afkoelen.

Rasgulla

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

Ingrediënten

300 g Panir
175 g Ricotta kaas
350 g suiker
1¼ l water

Bereiding

Wrijf de Panir en de Ricotta met uw handpalmen tot een smeuge, romige massa en vorm daar 16 balletjes van.
Kook het water met de suiker 5 minuten op middelhoog vuur.
Leg de balletjes in de siroop en laat die 40 minuten koken.
Dek de pan af en laat ze nog eens 30 minuten koken.
Serveer ze warm of koud.

Ratatouille met kipreepjes en kaaspuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

350 g gemarineerde kipfilet
1 pak aardappelpuree met kaas (128 g)
2 eetlepels (olijf)olie
1 zakje ratatouillegroenten (400 g)
zout
(versgemalen) peper
4 eetlepels tomato frito Italiaans gekruid

Bereiding
Kip in reepjes snijden.
Aardappelpuree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen in koekenpan of wok olie verhitten en kipreepjes op hoog vuur ca. 2 minuten roerbakken.
Kip uit pan scheppen en in achtergebleven olie ratatouillegroenten ca. 4 minuten roerbakken.
Groenten op smaak brengen met zout en peper.
Tomato frito door groenten scheppen, kipreepjes op de groenten leggen en afgedekt ca. 4 minuten op laag vuur laten stoven.
Kipreepjes door groenten scheppen en puree erbij serveren.

Rauwkost-broodjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak een rauwkostsalade van reepjes ijsbergsla, stukjes tomaat, dobbelsteentjes komkommer, plakjes radijs en ringetjes lente-ui.
Roer een sausje van 4 eetlepels yoghurt en 2 eetlepels mayonaise en breng dat op smaak met cayennepeper en wat uitgeperste knoflook.
Rooster pitabroodjes in een broodrooster, besmeer de snijvlakken met tomatenketchup en vul ze met de salade.

Reuzenbonen in tomatensaus

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 blik reuzenbonen (400 g)
1 ui
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olie
1 blik tomatenblokjes (netto 400 g)
1 theelepel paprikapoeder
zout
snufje cayennepeper
2 takjes munt (of dille)
4 shoarmabroodjes

Bereiding

In vergiet bonen met koud water afspoelen en laten uitlekken.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
In koekenpan olie verhitten en ui en knoflook ca. 2 minuten zachtjes bakken.
Tomatenblokjes met vocht, paprikapoeder, zout en cayennepeper erdoor roeren en ca. 5-10 minuten verwarmen tot dikke saus ontstaat.
Bonen door saus scheppen en even meewarmen.
Kruiden fijnsnijden en erdoor roeren.
Pitabroodjes roosteren en in vieren snijden.
Bonen warm of lauwwarm in puntjes pita scheppen.

Rijstepap met mango

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

Ingrediënten

½ l halfvolle melk
125 g dessertrijst (pak à 400 g)
4 eetlepels suiker
1 flesje kookroom (licht en romig, 250 ml)
1 mango

Bereiding

Melk met rijst aan de kook brengen en 12 minuten zachtjes laten koken.
Af en toe roeren.
Suiker door gare rijst roeren en laten afkoelen.
Room lobbig kloppen.
Mango schillen en in stukken verdelen.
Grootste deel van mango met staafmixer of keukenmachine pureren.
Lauwwarme rijst mengen met room en in vier schaaltjes scheppen.
Mangopuree erover verdelen.
Garneren met rest van mango.

Rijstflensjes met garnalenpasta

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

Ingrediënten

100 g grote rauwe garnalen
1 rode Spaanse peper
2 verse gemberwortelen
1 tenen knoflook
2 sprieten verse sereh
2 eetlepels lichte Thaise sojasaus
4 rijstvellen
1 eidooier
frituurolie

Bereiding

Hak de garnalen grof en doe ze in de hakmolen van de staafmixer of in de kom van een foodprocessor.
Snijd de peper doormidden, verwijder het steeltje, de zaadlijsten en de zaadjes en snijd de helften in stukjes..
Schil de djahé en snijd de schijfjes fijn.
Pel de knoflook en snijd de teen fijn.
Snijd de sereh in kleine stukjes.
Doe alle voorbereide ingrediënten bij de garnalen en pureer alles tot een grove pasta.
Verhit de frituurolie.
Maak de rijstvellen vochtig, bestrijk ze met de losgeroerde eidooier en verdeel de garnalenpasta erover.
Frituur de velletjes in ± 2 minuten goudbruin en knapperig.
Laat ze uitlekken en serveer direct.

Tip: Rijstvellen zijn in verschillende formaten te koop. Zorg er bij het gebruik voor dat ze niet uitdrogen; bewaar ze daarom steeds onder een doek.
Ze kunnen ook prima worden ingevroren.

Rijstschotel met kip en prei

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

Ingrediënten

300 g basmatirijst (pak à 1 kg)
1 schaaltje kipfiletreepjes (ca. 350 g)
6 eetlepels ketjap manis (zoet)
2 eetlepels sambal oelek
3 eetlepels medium dry sherry
3 eetlepels zonnebloemolie
2 zakken panklare prei (à 300 g)
1 bakje taugé (125 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kip mengen met ketjap, sambal en sherry en 10 minuten laten marineren.
In wok olie verhitten. Kip ca. 3 minuten roerbakken.
Kip uit wok scheppen en warmhouden.
In achtergebleven vet prei 3 minuten bakken.
Taugé door prei roeren en 1 minuut meebakken.
Kip 2 minuten meebakken.
Rijst door kip-groentemengsel scheppen.

Rijstschotel met paprika en feta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 zak Pilaurijst (225 g)
2 rode paprika's
100 g feta (kaas)
2 eetlepels chili-olie
100 ml knoflooksaus (flesje)

Bereiding

In pan met 400 ml kokend water rijst in ca. 15 minuten gaarkoken.
Paprika's schoonmaken, in repen snijden.
Feta in blokjes snijden. In pan olie verhitten.
Paprika's ca. 3 minuten al omscheppend bakken.
Rijst op borden scheppen, paprikarepen eromheen scheppen, blokjes feta over rijst strooien.
Serveren met knoflooksaus.

Rode bietensoep

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ui
250 g gekookte bietjes
3 pimentkorrels
3 eetlepels boter
1½ dl appelsap
1 kruidenbouillontablet
2 eetlepels bloem
zout
peper
citroensap
4 eetlepels slagroom

Bereiding
Pel en snipper de ui.
Ontvel de bietjes en snijd ze in stukjes.
Kneus de pimentkorrels.
Verhit 1 eetlepel boter en fruit de ui ± 3 minuten.
Voeg de bietjes, het appelsap, 3 dl water, de piment en het bouillontablet toe en laat de soep ± 15 minuten zachtjes koken.
Zeef haar.
Smelt 2 eetlepels boter, roer de bloem erdoor en voeg scheutje voor scheutje de bietenbouillon toe, zodat een gebonden soep ontstaat.
Breng de soep op smaak met zout, peper en citroensap.
Klop de slagroom half stijf.
Schep de soep in 2 diepe borden en schep er een lepel room op.

Rodekool met appelstroop en kaneel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 kleine rode kool (ca. 1 kilo)
2 appels (Elstar)
2 eetlepels appelstroop
1 eetlepel rode - wijnazijn
1 theelepel kaneelpoeder
2 eetlepels allesbinder
zout

Bereiding

Van rodekool buitenste bladeren verwijderen.
Kool in kwarten snijden en witte stronk eruit snijden.
Kool in dunne reepjes snijden, wassen en laten uitlekken.
In pan kool met 1 dl water afgedekt ca. 20 minuten zachtjes koken, halverwege omscheppen.
Intussen appels schillen, klokhuizen verwijderen en appels in stukjes snijden.
Stukjes appel door rodekool scheppen en alles nog ca. 5 minuten koken.
Appelstroop, azijn en kaneelpoeder erdoor scheppen.
Allesbinder erdoor roeren en nog ca. 1 minuut verwarmen.
Rodekool op smaak brengen met zout.
Serveren met karbonades en aardappelpuree.

Variatietip: Gestoofde rodekool met cranberry's: Stoof de gesneden rodekool met 25 g boter, ½ dl water en 2 theelepels gedroogde tijm in ca. 20 minuten in een afgedekte pan. Voeg de stukjes appel en ½ dl rode wijn toe. Vervang de appelstroop, azijn en kaneelpoeder door 4 eetlepels cranberrycompote (potje à 350 g). Rodekool met zuidvruchten en zilveruitjes: Week 250 g tuttifrutti een nacht van tevoren in water. Kook de rodekool met 1 dl weekvocht in ca. 10 minuten. Kook de tuttifrutti nog ca. 20 minuten mee. Schep er in plaats van de azijn en appelstroop 100 g gehalveerde zilveruitjes (zoetzuur) door en vervang de kaneelpoeder door 1 theelepel piment.

Roerbakgroenten met gembersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

ca. 3 cm verse gember
1 rode peper
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olie
2 eetlepels suiker
2 eetlepels azijn
1 eetlepel allesbinder
zout
100 g gezouten cashewnoten
125 g minimaïskolfjes (blikje)
1 zak Thaise groentenmix (400 g)

Bereiding

Gember schillen en klein snijden.
Peper wassen, halveren, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden.
Knoflook pellen en fijnhakken.
In kleine pan 1 eetlepel olie verhitten.
Gember, peper en knoflook op laag vuur ca. 2 minuten al omscheppend bakken.
Suiker, azijn en 1½ dl water toevoegen en ca. 2 minuten laten koken.
Allesbinder erdoor roeren.
Met zout op smaak brengen.
Cashewnoten grof hakken.
Maïskolfjes halveren.
In wok of grote braadpan rest van olie verhitten.
Maïs al omscheppend ca. 3 minuten bakken.
Groentenmix toevoegen en al omscheppend nog ca. 3 minuten bakken.
Groenten over vier borden verdelen, warme gembersaus erover scheppen.
Cashewnoten erover strooien.
Lekker met rijst en omeletreepjes.

Roerei met tuinkruiden

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 eetlepel roomboter
4 eieren
1 eetlepel fijngehakte bieslook of bosui
1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas
2 theelepels fijngehakte verse peterselie
wat peper

Bereiding
Smelt de boter in de kom (30 seconden, ± 650 Watt).
Klop de rest van de ingrediënten met een garde in een aparte kom en voeg dit mengsel aan de gesmolten boter toe.
Laat het eimengsel, afgedekt, in de magnetron in 3 minuten op ± 350 Watt stollen.
Roer het halverwege de magnetrontijd even door.
Laat het roerei 1 minuut nagaren.

Roergebakken asperges met spekjes

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

Ingrediënten

verse tijm, bonenkruid, marjolein en peterselie
olie
laurierblaadjes
droge witte wijn
½ l blik flageolets (groene kidneybonen)
1 grote, rijpe vleestomaat
200 g doorregen spekreepjes
500 g asperges

Bereiding

Snijd een stukje van de aspergestelen af, snijd de asperges in ± 3 cm
schuine stukjes en kook die ± 8 minuten in ruim water met wat zout.
Stroop de blaadjes van 1 takje tijm, 1 takje bonenkruid en 2 takjes marjolein en knip het blad van 2 takjes peterselie fijn.
Meng de flageolets met de kruiden.
Snijd de vleestomaat in blokjes.
Bak de spekreepjes 5 minuten in de olie.
Voeg de asperges toe en roerbak ze 3 minuten.
Schep er de flageolets, de tomaatblokjes en 1 laurierblad bij.
Voeg 1 dl witte wijn toe, breng aan de kook en warm het geheel 3 minuten door.
Lekker met (koelverse) lintmacaroni.

Roergebakken aubergine

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 aubergine
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels medium sherry
zout
versgemalen peper

Bereiding
Was de aubergine en snijd hem in blokjes.
Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de aubergine met het citroensap ± 4 minuten.
Voeg de sherry toe en breng de aubergine op smaak met zout en peper.
Lekker bij een visgerecht.

Roergebakken bloemkool

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

Ingrediënten

500 g bloemkool in roosjes
3 eetlepels pindaolie
1 fijngehakt bosuitje
1/8 l kippenbouillon, vermengd met 1 theelepel maïzena

Bereiding

Blancheer de bloemkoolroosjes 2 minuten in licht gezouten kokend water en laat ze goed uitlekken.
Verhit de olie en fruit de bosui licht.
Voeg de bloemkool toe en roerbak nog 4 minuten.
Voeg het bouillon-maïzenamengsel toe en laat alles onder voortdurend roeren nog 2 minuten koken.
Serveer direct.

Roergebakken paksoi

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

Ingrediënten

2 struiken paksoi
1½ eetlepel lichte sojasaus
1 eetlepel donkere sojasaus
3 eetlepels fijngehakte lente-uien
3 gehakte teentjes knoflook

Bereiding

Snijd de paksoi in repen van 5 cm.
Laat de olie in de wok zeer heet worden voeg dan de knoflook toe.
Roerbak Na een paar seconden eerst de onderste gedeelten van de paksoi en voeg na een paar minuten de rest van de paksoi toe.
Sprenkel er vlak voor het serveren de lichte en donkere sojasaus en de lente-uien toe.

Roergebakken witlof 2

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

Ingrediënten

200 g uien
1 winterwortel
500 g witlof
5 bosuitjes
50 g boter
50 g bruine basterdsuiker
2 eetlepels kruidenazijn
peper
zout

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in ringen.
Schil de wortel en snijd hem in schuine plakjes.
Maak het witlof schoon en haal de blaadjes los.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in schuine ringetjes.
Verhit de boter in een wok (of braadpan) en fruit de uiringen en de wortelplakjes op halfhoog vuur al omscheppend 5 minuten.
Voeg de suiker toe en laat deze al omscheppend smelten.
Stoof de uien met de wortel met het deksel op de pan 10 minuten op heel laag vuur.
Schep het witlof en de bosuitjes erdoor en laat het witlof al omscheppend in ± 5 minuten beetgaar worden.
Roer er de azijn en naar smaak peper en zout door.
Lekker met gestoofde riblappen en gebakken aardappelen.

Roergebakken witlof 3

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

Ingrediënten
voor 2 personen

400 g witlof
3 eetlepels olie
1 eetlepel bruine basterdsuiker
1 dl oudbruin bier

Bereiding
Was de struikjes witlof en halveer ze in de lengte.
Verwijder de bittere kernen en snijd het witlof in de lengte in parten.
Verhit de olie in een wok en roerbak het witlof ± 2 minuten op hoog vuur.
Voeg de basterdsuiker toe en laat die op hoog vuur karameliseren.
Blus het witlof of met het bier en breng op smaak met zout en peper.
Serveer het witlof direct.
Lekker bij pittige gehaktballetjes.

Roggebrood met tomatencrème

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

Ingrediënten
voor 2 personen

4 gedroogde tomaten in olie
2 eetlepels pesto
150 g verse roomkaas met knoflook
1 pakje roggebroodvierkantjes
blaadjes basilicum
geroosterde pijnboompitten

Bereiding
Laat de tomaten uitlekken, hak ze heel fijn en roer ze met de pesto en de kaas goed door elkaar. Besmeer de roggebroodvierkantjes dik met dit mengsel en garneer met een blaadje basilicum en de pijnboompitten.

Roggesneetjes met verse kaas

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

Ingrediënten

125 g verse roomkaas
1 eetlepel gembersiroop
4 gekonfijte gemberbolletjes
4 sneetjes roggebrood
2 ananasschijven

Bereiding

Vermeng de verse roomkaas met de gembersiroop.
Snijd de gemberbolletjes en één ananasschijf heel fijn en meng dit door de kaas.
Snijd de andere ananasschijf in 12 stukjes.
Verdeel het kaasmengsel over de roggebroodsneetjes en versier deze met 3 stukjes ananas.

Tip: Als gembersiroop kunt u het sap van de gekonfijte gemberbolletjes gebruiken.

Rollade met wortel en prei

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

Ingrediënten

1 ui
3 preien
250 g worteltjes
1 varkensrollade á 750 g
1 eetlepel mosterd
zout, peper
1 dl droge witte wijn

Bereiding

Vul een bak met koud water, zet de Römertopfschaal en deksel onder water en laat ze ± 15 minuten staan.
Pel en snipper intussen de ui.
Verwijder van de preien het lelijke blad en de worteltjes, snijd ze in ringen van ± 1 cm, was die in een vergiet en laat ze uitlekken.
Schrap en was de worteltjes en snijd ze in stukjes van ± 2 cm.
Bestrijk de rollade met de mosterd.
Neem de Römertopfschaal en het deksel uit het water en leg de rollade in de schaal.
Verdeel de ui, prei en wortel er omheen, strooi zout en peper over de groenten, schenk de wijn erover en leg het deksel erop.
Zet de Römertopf in een koude oven.
Verwarm de oven op 225°C en laat de rollade in ± 1½ uur (gerekend vanaf het moment dat de oven op temperatuur is) gaar worden.
Neem de schaal uit de oven en verwijder het deksel.
Lekker met gekookte aardappelen.

Rolletjes van serranoham en pesto met groene asperges en garnalen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 dl balsamicoazijn
100 g zachte boter
½ bakje verse groene pesto (à 100 g)
16 plakjes serranoham
150 g groene asperges
2 dl olijfolie
zout
(versgemalen) zwarte peper
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)
1 krop sla
1 krop friséesla
1 zakje veldsla (75 g)

Bereiding

In pannetje azijn aan de kook brengen en op hoog vuur in ca. 2 minuten tot helft inkoken.
Laten afkoelen. In kom metje boter en pesto door elkaar mengen.
Op werkvlak 4 vellen plasticfolie à 30 x 40 cm uitspreiden.
Op elk vel 2 plakjes ham naast elkaar leggen met 2 plakjes ham erop.
Ham bestrijken met pestoboter.
Met behulp van folie ham oprollen tot spiraal.
Folie rond rolletjes vouwen en in koelkast laten opstijven.
Asperges wassen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden.
Asperges in 6 à 8 minuten beetgaar koken.
Intussen in kom balsamicoazijn en olie met zout en peper tot dressing kloppen.
Basilicum fijn knippen en over twee kommen verdelen.
In beide kommen elk 1 dl dressing schenken.
Garnalen door dressing in een van de kommen scheppen en tot gebruik in koelkast zetten.
Asperges afspoelen onder koud water. In lengte halveren en in stukjes snijden.
Aspergestukjes door dressing in andere kom scheppen en tot gebruik in koelkast zetten.
Krop- en friséesla wassen, uitslaan en in stukjes scheuren.
Van veldsla worteltjes verwijderen.
Sla over vier borden verdelen.
Hamrolletjes in dunne plakjes snijden en over sla verdelen.
Garnalen en aspergestukjes over salade verdelen.
Besprenkelen met rest van dressing.

Romige avocado met garnalen

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

Ingrediënten

2 rijpe avocado's
5 eetlepels finesse voor verrijken (potje à 250 ml)
½ theelepel cayennepeper
1 teentje knoflook
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)
4 sneetjes witbrood

Bereiding

Avocado's halveren, pit verwijderen en uithollen.
Uitgeholde avocadoschillen bewaren.
Vruchtvlees fijnprakken met finesse en cayennepeper.
Knoflook pellen en boven avocadomengsel uitpersen.
Met zout en peper op smaak brengen.
Uitgeholde avocado's met roommengsel vullen.
Garnalen over avocado's verdelen.
Brood roosteren, diagonaal doorsnijden en bij avocado's serveren.

Romige courgettesoep met ham

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

Ingrediënten

2 uien
1 kg courgettes
6 eetlepels boter
2 kruidenbouillontabletten
1 theelepel tijm
3/4 l melk
3/4 l water
4 takjes peterselie
100 g achterham

Bereiding

Pel de uien en snipper ze fijn.
Was de courgettes, verwijder de kroontjes en snijd ze in stukken.
Verhit in een pan 2 eetlepels boter en fruit de ui ± 3 minuten.
Voeg de courgette, de bouillontabletten, de tijm, het water en de melk toe en laat ± 20 minuten koken.
Zet een draaizeef (passe-vite) op een andere pan, giet de soep erdoor en maal de courgette tot puree.
Laat afkoelen tot gebruik.
Knip de peterselie in een kopje fijn.
Snijd de ham in dunne reepjes.
Verwarm de soep al roerend ± 3 minuten en klop er van het vuur af de rest van de boter door.
Verdeel de soep over 6 borden en strooi er de ham en de peterselie over.

Romige groentecurry

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

Ingrediënten

1 kleine bloemkool
1 kleine aubergine
2 grote aardappelen
100 g sugar snaps
3 bosworteltjes
2 vleestomaten
1 grote gesnipperde ui
1 theelepel komijnzaadjes
40 g boter
2 ½ dl magere yoghurt
1 eetlepel maïzena
1 dl groentebouillon
zout
2 in ringen gesneden groene pepertjes (zaadjes verwijderen)
1 theelepel kerriepoeder of garam masala
1 theelepel korianderpoeder
2 bosuitjes
koriandergroen

Bereiding

Snijd de groenten in grove stukken.
Verhit de boter en fruit hierin de ui en de komijnzaadjes.
Voeg alle groenten toe en bak ze 5 minuten af en toe omscheppend op hoog vuur.
Roer de yoghurt om met de maïzena, de groentebouillon, zout, de groene pepertjes, de kerriepoeder of garam masala, de korianderpoeder en het in ringen gesneden wit van de bosuitjes (het groen bewaren) en roer dit yoghurtmengsel bij de groenten.
Laat de curry in een afgesloten pan in 20 minuten zachtjes gaar koken.
Serveer met wat koriandergroen en het gesnipperde groen van de bosuitjes.
Geef er in bouillon gekookte rijst bij.

Variatietip: Maak de curry met broccoli, aubergine, koolrabi, diepvries-doperwten (pas de laatste 5 minuten toevoegen), 200 g voorgekookte krielaardappelen in de schil, 1 vleestomaat in blokjes, in vieren gesneden sjalotjes en dikke in vieren gedeelde plakjes courgette.
Voeg met de gefruite ui nog 2 theelepels geraspte verse gemberwortel toe.

Romige groentesoep met maïs en bruine bonen

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

Ingrediënten

1 wortel
1 steel bleekselderij
1 sjalotje/uitje
1 laurierblad
olie
1 lpot kippenbouillon
250 g kipfilet
½ l blik maïskorrels
½ rode paprika
½ groene paprika
100 g juliënne van wortel
mini blikje bruine bonen
100 g kruidenroomkaas
45 g bloem
vers koriandergroen

Bereiding

Snijd de groenten grof en fruit ze met het laurierblad in wat olie.
Voeg de bouillon toe, breng die aan de kook, leg de kipfilet erin en laat dit samen ½ uur trekken.
Zeef de bouillon en vang hem op.
Snijd het kippevlees in blokjes en schep het weer bij de bouillon, met de uitgelekte maïs, de fijngesneden paprika, worteljuliënne en bruine bonen.
Breng de soep aan de kook en laat hem 10 minuten koken.
Roer de roomkaas met de bloem en wat soep los en roer dit bij de soep.
Breng de soep weer aan de kook en kook de soep al roerend 5 minuten, zodat de bloem kan binden en gaar wordt.
Knip wat koriandergroen fijn en roer dit van het vuur af bij de soep.
Serveer de soep met chilisaus en taco-chips.

Romige kaassoep met ham

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

Ingrediënten

1 ui
150 g schouderham
4 takjes peterselie
2 eieren
1 dl koffieroom
1 bouillontablet
2 eetlepels aardappelmeel
100 g geraspte belegen kaas
½ theelepel tijm
½ theelepel kerriepoeder
zout
peper

Bereiding

Pel en snipper de ui fijn.
Snijd de ham in kleine stukjes.
Knip de peterselie fijn.
Klop in een kom de eieren en de koffiemelk door elkaar.
Breng 1 l water met het bouillontablet aan de kook.
Roer het aardappelmeel met 2 eetlepels water tot een glad papje en voeg het papje al roerend aan de hete bouillon toe.
Roer er de ui, de ham en de kaas door en laat de soep, onder af en toe roeren, nog 5 minuten zachtjes koken tot de kaas is opgelost.
Roer 6 eetlepels hete soep door het eimengsel en voeg dit al roerend aan de hete soep toe.
Breng op smaak met tijm, kerrie, zout en peper en roer de peterselie erdoor.

Romige mosselsoep

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

Ingrediënten

1 ui
1 kg mosselen
1 theelepel tijm
1 laurierblad
4 dl cider (Grand Cadille)
500 g prei
20 g boter
1 ½ eetlepel bloem
2 dl Room Culinair
1 ½ eetlepel mosterd
cayennepeper
peper
zout
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Was de mosselen, verwijder de kapotte en controleer de open mosselen.
Doe de mosselen met de ui, de tijm, het laurierblad en de cider in een (mossel)pan en schep het goed om.
Breng het aan de kook en kook de mosselen met het deksel op de pan ± 5 minuten tot ze allemaal open zijn.
Neem ze uit de pan en zeef het kookvocht.
Houd 12 hele mosselen apart en neem de rest uit de schelp.
Maak de prei schoon en snijd hem in ringen.
Verhit de boter en bak de prei al omscheppend 5 minuten.
Strooi de bloem erover en fruit alles op laag vuur 1 minuut.
Schenk er beetje bij beetje het kookvocht bij en breng het al roerend aan de kook.
Voeg de Room Culinair en de mosterd toe en breng het weer aan de kook.
Laat alles op laag vuur koken tot een lichtgebonden soep.
Breng op smaak met cayennepeper, peper en zout.
Verwarm de mosselen even mee en verdeel de soep over 4 borden.
Garneer met de mosselen in de schelp en de peterselie.
Serveer met driehoekjes geroosterd brood.

Romige rijstepap met aardbeien en honingamandelen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
1 vanillestokje
1 l melk
150 g kortkokende dessertrijst
zout
10 eetlepels vloeibare honing
1 zakje amandelschaafsel (45 g)
1 eetlepel boter of margarine
500 g aardbeien
2 dl slagroom
2 eetlepels suiker

Bereiding

Citroen goed schoonboenen, schil raspen.
Vanillestokje in lengte opensnijden.
In pan melk met vanillestokje, citroenrasp, dessertrijst en zout aan de kook brengen en in ca. 12 minuten tot pap koken.
Tussentijds regelmatig roeren.
Vanillestokje uit pap nemen, merg uit vanillestokje schrapen en door pap roeren.
Pap op smaak brengen met 7 eetlepels honing en laten afkoelen.
In koelkast in ca. 1 uur koud laten worden.
In droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren en op bord laten afkoelen.
In zelfde koekenpan boter smelten, rest van honing toevoegen en tot saus roeren.
Amandelschaafsel door saus scheppen.
Aardbeien schoonmaken en in plakjes snijden.
Slagroom met suiker lobbig kloppen en door koude rijstepap scheppen.
Rijstepap en aardbeien om-en-om over glazen verdelen, eindigen met plakjes aardbei.
Garneren met honingamandelen.

Romige soep van bospaddestoelen

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

Ingrediënten

2 uien
2 wortelen
5 koffielepels olijfolie
500 g runderschenkel
1 dl gin
2 selderijtakjes
5 jeneverbesjes
20 g droge boleten
boter
30 g bloem
2 dl room
4 sneetjes witbrood
100 g girollen of cantharellen
2 eetlepels gehakte bieslook
peper
zout

Bereiding

Pel de uien en hak ze in stukken.
Maak de wortelen schoon en hak ze in grove stukken.
Giet 4 koffielepels olijfolie in een hoge kookpan en bak daarin de runderschenkel aan alle kanten aan.
Voeg de gehakte ui en de wortel toe en laat die even bruinen.
Giet er de gin over, flambeer de bereiding en blus met 2 l water.
Maak de selderijtakjes schoon, snijd ze in stukken en voeg die, samen met
de jeneverbessen en de boleten, bij de bouillon.
Breng op smaak met peper en zout en laat de bouillon, net onder het kookpunt, ± 4 uur trekken.
Giet hem vervolgens door een zeef.
Smelt 30 g boter en roer er de bloem door.
Bind de bouillon met deze roux, voeg er de room aan toe en laat de soep zachtjes inkoken.
Verwijder de korsten van het brood en snijd het in kleine blokjes van ± ½ cm.
Smelt een klontje boter en bak de broodblokjes krokant.
Verwarm de rest van de olijfolie en bak er de girollen even in.
Roer er het gehakte bieslook door.
Schep de hete soep in 4 soepborden, leg de girollen in het midden en strooi er de croûtons omheen.

Romige worteltjessoep

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

Ingrediënten

1 grote gesnipperde ui
2 geperste teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie
450 g wortelen in stukjes
1 theelepel gemengde kruiden
8 ½ dl bouillon
1/8 l zure room
zout
peper

Bereiding

Bak de ui en de knoflook in de olie glazig en voeg de stukjes wortel, de gemengde kruiden en de bouillon toe.
Breng het mengsel aan de kook en kook de wortelen in ± 30 minuten gaar.
Laat het mengsel iets afkoelen en pureer het in een keukenmachine.
Voeg de zure room en zout en peper toe en meng goed.
Warm de soep goed door (maar laat haar niet meer koken) en serveer.

Roomborstplaat 3

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

250 g kristalsuiker
½ bekertje slagroom (à 125 ml)
1½ eetlepel melk
1 theelepel roomboter

Bereiding

Vorm(pjes) (bij springvorm bodem niet gebruiken) met koud water nat maken en op bakpapier leggen.
In pan suiker met slagroom, melk en roomboter mengen en geheel zachtjes al roerend met houten lepel aan de kook brengen en suiker oplossen.
Pan van vuur nemen en mengsel blijven roeren tot krassend geluid hoorbaar is.
Suikerlaag langs rand en bodem telkens losmaken en door massa roeren.
Let op dat mengsel nog vloeibaar genoeg is om te schenken.
Mengsel direct in vorm(pjes) gieten, laten afkoelen en goed hard laten worden.
Vormpjes na ca. 30 minuten omdraaien zodat onderkanten ook kunnen drogen (bij gebruik van springvorm plank op vorm leggen en samen keren).
Vorm(pjes) na ca. 1 uur verwijderen.

Tip: Indien het mengsel tijdens het roeren toch te dik wordt om in de vormpjes te gieten, kunt u de suikermassa opnieuw verwarmen en laten oplossen. Bereid het recept vervolgens verder zoals hierboven beschreven.

Roomrijstpudding met warme kersensaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

½ l volle melk
100 g dessertrijst (pak à 400 g Lassie)
1 zakje vanillesuiker
4 blaadjes witte gelatine
2 eetlepels amaretto likorette (Siebrand)
1 bekertje geklopte slagroom (½ l)
1 potje kersen zonder pit op siroop (350 g)
mespunt kaneelpoeder
1 eetlepel wodka (Gall & Gall)
3 theelepels aardappelmeel

Bereiding

In pan melk, rijst en vanillesuiker in ca. 14 minuten tot pap koken volgens gebruiksaanwijzing.
Gelatine ca. 5 minuten weken in koud water. Amaretto likorette door pap roeren.
Gelatine uitknijpen en van vuur af blaadjes gelatine al roerend in pap oplossen.
Pap (in schaal met laagje koud water) laten afkoelen, regelmatig roeren.
Puddingvorm met koud water afspoelen.
Slagroom door bijna afgekoelde rijstepap spatelen en mengsel in vorm scheppen.
Rijstpudding in koelkast in 2 à 3 uur laten opstijven.
Rijst losmaken van rand van vorm.
Schaal op vorm leggen, samen keren en pudding uit vorm laten glijden.
In kleine pan kersen met vocht en kaneel aan de kook brengen.
Wodka toevoegen. In kopje aardappelmeel met 3 eetlepels water gladroeren en al roerend aan kersenvocht toevoegen.
Blijven roeren tot vocht licht gebonden is.
Warme saus over of naast pudding scheppen.

Tip: In plaats van geklopte slagroom uit een beker kunt u ook zelf 125 ml slagroom stijf kloppen met 25 g suiker.

Roomsoep van witlof en prei

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

Ingrediënten

4 struikjes witlof
2 witten van prei
boter
200 g geschilde aardappelen (bintjes)
peper
zout
1 koffielepel suiker
1 l warme melk
200 g zure room

Bereiding

Was het witlof, droog het, verwijder het bittere hart en snijd het in rondjes van ± 2 mm.
Doe dit ook met het preiwit.
Smelt wat boter en stoof hierin de fijngesneden groenten ± 10 minuten, zonder ze te laten kleuren.
Rasp intussen de aardappelen fijn, was ze en voeg ze bij de groenten.
Voeg peper, zout en suiker toe en giet er de voorverwarmde melk over.
Breng aan de kook en laat 25-30 minuten verder koken tot de aardappelen en de groenten zacht zijn.
Voeg de zure room toe, meng goed en laat de soep 1 minuut doorkoken.
Neem de pan van het vuur, breng de soep op smaak en dien haar warm op met geroosterd stokbrood.

Roquefortboter

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 100 g roomboter, 50 g roquefort, 1 eetlepel slagroom, 1 eetlepel cognac en peper.

Rosbief met rozemarijn en artisjokharten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

8 teentjes knoflook
1 blikje artisjokharten (400 g)
4 trostomaten
750 g rosbief
peper
1½ eetlepel olijfolie
1 pot vleesfond (380 ml)
1 dl rode wijn
3 takjes rozemarijn

Bereiding

Knoflook pellen.
Artisjokharten laten uitlekken.
Tomaten wassen.
Rosbief bestrooien met peper en bestrijken met olie.
Fond en wijn in ovenschaal schenken.
Rozemarijn erin leggen.
Rosbief op rozemarijn leggen.
Tomaten, knoflook en artisjokken ernaast verdelen.
Eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Schaal uit koelkast nemen en rosbief op kamertemperatuur laten komen.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Vlees in midden van oven in 25 à 30 minuten mooi bruin en van binnen rosé bakken.
Serveren met frites.

Roti met kerrie-kip en sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

Ingrediënten

750 g aardappels
zout
6 tenen knoflook
1 rode peper
½ eetlepel djinten (gemalen komijn)
500 g kipfilet
2 uien
500 g sperziebonen
250 g zelfrijzend bakmeel
5 ½ eetlepel zonnebloemolie
1 kippenbouillontablet
1½ eetlepel kerriepoeder
1 eetlepel tomatenpuree
bloem om te bestuiven

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en 300 g aardappels in weinig water met zout in ca. 20 minuten gaar koken.
Intussen rest van aardappels in partjes snijden (en tot gebruik in water bewaren).
Knoflook pellen en fijn hakken.
Peper schoonmaken en heel fijn snijden.
In keukenmachine of met vijzel 2 tenen knoflook, helft van rode peper en djinten pureren.
Kipfilet in blokjes snijden, wassen en goed droogdeppen met keukenpapier (en tot gebruik in koelkast bewaren).
Uien pellen en snipperen.
Sperziebonen schoonmaken en wassen.
Aardappels afgieten en pureren.
Knoflookpuree en snufje zout erdoor roeren.
In kom bakmeel met snufje zout, 150 ml handwarm water en 1½ eetlepel olie tot soepel deeg kneden.
Deeg ca. 10-15 minuten laten rijzen.
In wok 2 eetlepels olie verhitten.
1 teen knoflook, helft van ui, ½ van bouillontablet en ½ eetlepel kerriepoeder roerbakken.
Aardappelpartjes en sperziebonen erdoor scheppen en met 1½ dl water in ca. 30 minuten afgedekt zachtjes gaar stoven, regelmatig omscheppen.
In roerbakpan 2 eetlepels olie verhitten.
Rest van knoflook, ui, peper, kerriepoeder, bouillontablet en tomatenpuree ca. 1 minuut bakken.
Kip ca. 2 minuten meebakken en afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaar sudderen.
Op smaak brengen met zout.
Deeg in 8 ballen verdelen.
In midden gat maken, vullen met 1/8 deel van aardappelpuree en deeg om vulling dichtvouwen.
Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem en deegballen uitrollen tot dunne, ronde lappen van ca. 17 cm doorsnede.
In droge koekenpan met antiaanbaklaag roti's één voor één bakken tot ze gaan bollen.
Keren en onderkant ca. 1 minuut bakken.

Roti met kerrie-kip en sperziebonen

Kerrie-kip en sperziebonen over vier borden verdelen.
Roti's ernaast leggen.

Rozemarijnbrood 3

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

Ingrediënten
voor 2 personen

250 g bloem
1½ theelepel zout
1 zakje gedroogde gist
1½ eetlepel olijfolie
2 eetlepels fijngehakte verse rozemarijn
25 g pijnboompitten

Bereiding
Vet een bakplaat in.
Meng de bloem, het zout en de gist door elkaar, roer er 1 eetlepel olie, de rozemarijn en ± 1½ dl warm water door en kneed alles met een mixer met deeghaken in ± 5 minuten tot een soepel deeg.
Vorm van het deeg een rol van ± 3 cm dik, rol die op de bakplaat tot een spiraal op en laat het deeg op een warme plaats ± 1 uur rijzen.
Verwarm de oven voor op 225°C.
Bestrijk het gerezen deeg heel dun met de rest van de olie en druk er de pijnboompitten op.
Bak het brood in het midden van de oven in 15-20 minuten bruin en gaar.
Serveer het warm of koud.

Runderstoofpot met rodekool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2002			Sterren	

Ingrediënten

4 sjalotten
½ rode kool
2 winterwortels
70 g boter
500 g riblappen
1 zakje biologische rundvleeskruiden (10 g)
3 dl rode wijn
½ vloerbrood

Bereiding

Sjalotten schoonmaken en buitenste loszittende vliezen verwijderen.
Van kool buitenste bladeren verwijderen.
Kool in parten snijden en witte stronk eruit snijden.
Kool in repen snijden.
Wortels schoonmaken en in schuine plakken van 2 cm dik snijden.
In braadpan 50 g boter verhitten.
Vlees in grote stukken snijden en al omscheppend ca. 2 minuten bakken.
Sjalotten toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Vlees bestrooien met vleeskruiden en omscheppen.
Rodekool en wortel erdoor scheppen.
Langs rand van pan wijn erbij schenken.
Langzaam aan de kook brengen.
Vlees en groente afgedekt op laag vuur (op vlamverdeler) in ca. 3 uur gaar stoven.
Af en toe omscheppen. Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Brood in grote stukken verdelen.
In koekenpan rest van boter smelten en brood erdoor wentelen.
Broodstukken over runderstoofpot verdelen.
Pan onder hete grill schuiven en brood in ca. 5 minuten bruin laten worden.

Saag panir (kaasballetjes in spinaziesaus)

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

Ingrediënten

200 g panir
500 g spinazie
2 tenen knoflook
2 cm versgeraspte gemberwortel
2 fijngehakte groene chilipepers
1 gesnipperde ui
2 eetlepels ghee of olie
1 theelepel zout
1 theelepel gemalen komijn
½ theelepel nootmuskaat
3 eetlepels yoghurt
2½ dl water
1½ dl slagroom

Bereiding

Snijd de kaasmassa in blokjes van 4 x 4 cm.
Laat de spinazie (bij voorkeur in een stoompan) slinken, knijp het vocht eruit en hak de groente fijn.
Meng de knoflook, de gember, de pepers en de ui in een keukenmachine tot een gladde pasta.
Verhit de ghee in een wok, voeg de kruidenpasta toe en verwarm deze op matig vuur 5 minuten tot de ghee zich afscheidt.
Voeg het zout, de komijn, de nootmuskaat, het water en de yoghurt toe en laat het mengsel 5 minuten sudderen.
Ga er even met de staafmixer door om een gladde saus te krijgen, voeg de slagroom en de kaasblokjes toe en warm alles goed door.
Serveer met rijst.

Saagwalla dal

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

Ingrediënten

170 g gele spliterwten of moong dal
2 volle eetlepels geklaarde boter
1 grote ui, in dunne ringen gesneden
1 verse groene chilipeper, in de lengte in plakjes gesneden, van zaad ontdaan voor een zachtere smaak
2 kaneelstokjes, elk 5 cm lang en in 2-3 stukjes gebroken
½ theelepel gemalen kurkuma
½ theelepel garam masala
¼ theelepel chilipoeder
1 theelepel zout
1 theelepel gemalen komijn
2 rijpe tomaten, ontveld en in stukjes gesneden
5¾ dl warm water
2 eetlepels olie
½ theelepel zwart mosterdzaad
2-3 tenen knoflook, gepeld en gesnipperd
1-2 gedroogde rode chilipepers, grof gesneden
100 g diepvriesspinazie, ontdooid en fijngesneden

Bereiding

Was de spliterwten en laat ze 1½-2 uur weken; giet ze af en laat ze uitlekken.
Verhit de boter in een gietijzeren pan (of een pen met anti-aanbaklaag).
Fruit op half vuur de uiringen samen met de groene chilipeper en de kaneel tot de ui goudbruin is (6-8 minuten).
Voeg de kurkuma en de garam masala al roerend toe.
Voeg de peulvruchten, het chilipoeder en het zout toe en roerbak 8-10 minuten op laag vuur.
Voeg de komijn en tomaat toe en laat al roerend 3-4 minuten koken.
Voeg het water toe, breng het aan de kook, doe het deksel op de pan en laat de peulvruchten 30-35 minuten sudderen; roer af en toe
Verhit de olie op half vuur en bak de mosterdzaadjes tot ze beginnen te springen.
Voeg de knoflooksnippers toe en laat ze lichtbruin worden.
Voeg de rode chilipepers en de spinazie toe, schep om, doe het deksel op de pan en laat alles 5 minuten zacht koken.
Doe het spinaziemengsel bij de peulvruchten, leg het deksel op de pan en laat alles op laag vuur pruttelen.
Roer af en toe.
Neem na 10 minuten de pan van het vuur.

Sabzi bhujia (gemengde gekruide groenten)

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

Ingrediënten

100 g worteltjes
200-300 g sperziebonen
1 kleine bloemkool of broccoli (± 300 g)
1 kleine struik Chinese kool, spitskool of bleekselderij
½ theelepel mosterdzaad
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 theelepels geraspte verse gemberwortel
1 theelepel kurkuma
1 rode Spaanse peper, ontdaan van zaad en zaadlijsten en ragfijn gehakt

Bereiding

Maak de groenten schoon.
Snijd de boontjes in stukjes van 5 cm.
Verdeel de bloemkool in uiterst kleine roosjes.
Snijd de kool in smalle reepjes.
Laat de groenten goed uitlekken.
Verhit olie en fruit 30 seconden het mosterdzaad.
Doe hierna de knoflook, gemberwortel, kurkuma en Spaanse peper erbij.
Roer alles enkele malen goed om en voeg dan de boontjes toe.
Schep alles goed om en doe dan de rest van de groenten erbij.
Laat alles 3 minuten onder voortdurend omscheppen bakken boven een vrij hoog vuur.
Leg een deksel op de pan en laat de inhoud 3 minuten zachtjes stoven.
Strooi er vervolgens wat zout naar smaak over.

Salade met gerookte zalm en sinaasappeldressing

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

Ingrediënten

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen en schil dun eraf raspen.
Sinaasappel uitpersen.
In kommetje 2 eetlepels sinaasappelsap, geraspte schil, mieriekswortel, notenolie en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen.
Witlof schoonmaken en in brede repen snijden.
Van waterkers dikke stelen verwijderen.
In kom witlof, waterkers en helft van dressing luchtig door elkaar scheppen.
In midden van borden van salade bergje maken.
Plakjes zalm in repen van ca. 3 cm breed snijden.
Repen zalm rond salade draperen en rest van dressing over zalm druppelen.

Salade met geroosterde nori

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

Ingrediënten

1 winterwortel
½ rettich
½ komkommer
1 dl arachideolie
1 eetlepel rijstazijn
1 eetlepel geraspte gemberwortel
versgemalen zout
peper
2 vellen nori

Bereiding

Schrap de wortel en de rettich en snijd ze, evenals de komkommer, in heel dunne reepjes (= julienne).
Klop een dressing van de olie met de azijn en de gember en breng die op smaak met zout en peper.
Rooster de nori boven een gasvlam en snijd ze in dunne reepjes.
Schep alle groenten en de nori voorzichtig om en schep de dressing erover.

Salade met makreelrillette

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

Ingrediënten

2 sjalotjes
2 eetlepels boter of margarine
2 dl witte wijn
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 theelepel geraspte mierikswortel (potje)
1 gerookte makreel (ca. 250 g)
zout en peper
2 zakjes slamelange (à 100 g)
1 dl pomodoridressing (flesje)

Bereiding

Sjalotjes pellen en fijnsnipperen.
In (saus)pan boter verwarmen en sjalotjes ca. 1 minuut zachtjes fruiten.
Witte wijn toevoegen en op hoog vuur inkoken tot 1 à 2 eetlepels over zijn.
Van vuur af crème fraîche en mierikswortel erdoor roeren.
Intussen makreel schoonmaken, vel en graatjes verwijderen.
In kom makreel met vork fijnprakken.
Crème-fraîchemengsel erdoor spatelen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Sla over vier borden verdelen.
Dressing erover sprenkelen.
Met 2 eetlepels ovale bolletjes van makreel vormen en op sla leggen.
Serveren met volkoren stokbrood.

Saltimbocca alla Romana 4

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

100 g gorgonzola (pikant kaasbedieningsafdeling)
1 zakje verse basilicum (15 g)
8 plakjes spinata romana (vleeswaren)
4 kalfsschnitzeltjes (à ca. 100 g)
zout
versgemalen peper
½ eetlepel olijfolie

Bereiding

Gorgonzola in vier stukken snijden.
Basilicumblaadjes van takjes halen, op elkaar leggen en in reepjes snijden.
Grillpan verhitten tot gloeiend heet en spinata romana in ca. 4 minuten krokant roosteren.
Kalfsschnitzels in ca. 7 minuten bruin roosteren, halverwege keren en gorgonzola erop leggen.
Kalfsschnitzels op vier borden leggen.
Bestrooien met zout, peper en basilicumreepjes.
Olie eromheen sprenkelen.
Spinata romana erop leggen.
Serveren met bonensalade.

Sambal badjak spesial

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

Ingrediënten

15 rode Spaanse pepers
3 grote uien (± 400 g)
3 teentjes knoflook
12 kemirienoten
2 eetlepels gedroogde kokos
2 eetlepels arachideolie
1 theelepel laos
2 eetlepels citroensap
2 theelepels zout

Bereiding

Was de pepers en verwijder de uiteinden.
Halveer ze en verwijder het zaad en de zaadlijsten.
Snijd of hak de pepers in stukjes.
Snipper de ui en hak de knoflook ragfijn.
Pof de noten boven een gasvlam, onder een hete grill of in een hete oven aan alle kanten bruin en stamp de warme noten fijn.
Besprenkel de kokos met 1 eetlepel kokend water en schep dit enkele malen om.
Verhit de olie in een wok en fruit de pepers, de ui en de knoflook hierin tot de ui zacht is geworden.
Laat de massa afkoelen en wrijf deze in een vijzel fijn.
Voeg hierna alle overige ingrediënten toe.

Sambal goreng boontjes

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

Ingrediënten

350 g sperziebonen
1 grote ui
1 uitgeperst teentje knoflook
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel laos
1 theelepel bruine basterdsuiker
1 spriet sereh (citroengras)
1 laurierblad
2 dl dunne kokosmelk
zout

Bereiding

Was de boontjes, verwijder de uiteinden en snijd ze in stukjes van 4 cm.
Verhit de olie in een wok en fruit de uisnippers tot ze glazig zien.
Voeg de knoflook toe en schep alles opnieuw om.
Doe de sperziebonen erbij en bak alles onder voortdurend omscheppen 2 minuten.
Voeg de sambal oelek, laos, suiker, sereh en het laurierblad toe.
Schep alles goed om en schenk er de kokosmelk en 1 dl water bij.
Laat alles 8-10 minuten zachtjes koken.
Voeg daarna naar smaak zout toe.
Verwijder vlak voor het opdienen de spriet citroengras en het laurierblad.

Sambal goreng kol

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

Ingrediënten

2 grote gesnipperde uien
1 uitgeperst teentje knoflook
1½ theelepel sambal trassie
300 g groene, savooie-, spits- of Chinese kool in smalle reepjes
1 theelepel laos
1 theelepel bruine basterdsuiker
1 spriet sereh (citroengras)
1 daoen salam (Indonesische laurierblad)
2 dl dunne kokosmelk

Bereiding

Wrijf de uien, de knoflook en de sambal in een vijzel tot een pasta.
U kunt hiervoor natuurlijk ook een elektrische keukenmachine gebruiken. Verhit 2 eetlepels olie in een wok en fruit de pasta hierin 2 minuten.
Doe dan de kool erbij en ga door met omscheppen tot de kool zacht is geworden.
Voeg de laos, de suiker, de spriet citroengras, het laurierblad en de kokosmelk toe en laat alles aan de kook komen.
Schep het enkele malen goed om.
Temper het vuur en laat het gerecht 5 minuten zachtjes doorkoken.
Proef de saus en voeg eventueel nog wat smaakmakers toe.
Verwijder vlak voor het opdienen de spriet citroengras en het salamblad.

Sambal goreng telor 4

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

Ingrediënten

6 hardgekookte en gepelde eieren
1 grote gesnipperde ui
1 uitgeperste teentje knoflook
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel laos
1 theelepel bruine basterdsuiker
2 ontvelde, in blokjes verdeelde tomaten
½ dl kokosmelk
2 theelepels citroensap

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olie in een wok en fruit de uien tot ze wat kleur beginnen te krijgen.
Voeg de knoflook toe.
Roer alles goed om en doe dan de sambal, laos, suiker, blokjes tomaat en de dunne kokosmelk erbij.
Breng alles onder voortdurend roeren aan de kook.
Temper het vuur en laat het zachtjes sudderen tot de tomaatblokjes uit elkaar vallen.
Voeg 1 dl water toe en breng alles onder krachtig roeren aan de kook. Temper het vuur en laat het gerecht nog enkele minuten sudderen.
Voeg citroensap en zout naar smaak toe.
Halveer de eieren, leg ze op een voorverwarmde schaal en schenk de saus erover.

Tip: U kunt naar smaak nog 1 of 2 eetlepels ketjap benteng manis (zoete Indonesische sojasaus) aan de saus toevoegen. Hierdoor krijgt het gerecht nog een iets vollere smaak.

Sambal trassie

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

Ingrediënten

225 g rode pepers
2 theelepels trassie
½ theelepel zout
½ theelepel cayennepeper
4 eetlepels plantaardige olie
1 theelepel donkerbruine suiker
2½ eetlepel limoen- of citroensap

Bereiding

Snijd de pepers grof en verwijder het zaad.
Maal de pepers, de trassie, het zout en de cayennepeper in een foodprocessor tot een smeuïge gladde massa is verkregen.
Verhit op middelhoog vuur een wok en doe er, als de wok heet is, de olie in.
Voeg, als de olie heet is, de pasta uit de foodprocessor toe en bak die, onder voortdurend roeren, ± 5 minuten.
Matig zo nodig de hitte iets en roerbak tot de pasta donkerrood wordt en de olie zich afscheidt.
Roer er dan de suiker goed door.
Doe de pasta in een schaal en meng er het limoen- of citroensap door.
Controleer de smaak.
Dit levert ± 2½ dl sambal trassie op.
Deze sambal blijft in een goed gesloten pot ruim een week goed, mits in de koelkast bewaard.

Saucijzebroodjes 2

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

Ingrediënten
voor het luchtige piedeeg

100 g bloem
75 g harde boter
2 g zout
± 1½ dl water
(druppel azijn)
of: 6 plakjes diepvriesbladerdeeg

voor de vulling

150 g gemengd gehakt
1 snee oud brood zonder korst
± 1 eetlepel melk
peper
zout
nootmuskaat

voor het bestrijken

½ ei
1 eetlepel melk

voor de garnering

peterselie

Bereiding
Maak van de bloem, de koude harde boter, het zout, het koude water en eventueel de azijn een luchtig piedeeg (zie hierna bij fleurons).
Vermeng het gehakt met het in wat melk geweekte en goed uitgedrukte brood, peper, zout en nootmuskaat tot een egale massa.
Rol het deeg na de tweede rust uit tot een lap van 1/3 cm dik en snijd er 5 lapjes van ± 10 cm bij 10 cm van.
Leg de lapjes op een nat bakblik, maak de randen vochtig en leg midden op ieder lapje een rolletje aangemengd gehakt.
Vouw het lapje dubbel en druk de randen, die met koud water zijn bevochtigd, stevig aan.
Laat het deeg op een koele plaats opstijven en bestrijk de bovenkant met het met de melk losklopte ei.
Zet het bakblik iets onder het midden in een zeer hete oven (± 220°C) en bak de broodjes in ± 35 minuten gaar en bruin.
Open de oven het eerste kwartier niet.
Serveer de saucijzebroodjes warm op een schaal, die met een servetje is bedekt.
Garneer de schaal met peterselie.

Saucijzebroodjes 2

Variatietip: Hamcroissants
Vervang het gehaktmengsel door 150 g kleingesneden ham en desgewenst 50 g geraspte kaas.

Variatietip: Kaas-, Mon Chou-, kwarkcroissants/flappen
Vervang het gehaktmengsel door 200 g in dunne plakken gesneden kaas of door 150 g Mon Chou of kwark, vermengd met 75 gr
kleingemaakte hazel- of walnoten, zout, peper, basilicum en desgewenst 50 g in dunne ringen gesneden prei.
Door de lapjes schuin dubbel te vouwen, ontstaan flappen.

Saucijzebroodjes 3

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

Ingrediënten

50 g boter
50 g bloem
zout
¼ dl water
enkele druppels azijn
350 g kalfsgehakt
2 eetlepels ketjap manis
1 klein gesnipperd uitje
peper
nootmuskaat
aromazout
paprikapoeder
season all
½ ei

Bereiding

Snijd van de harde boter met 2 messen in de bloem (met zout) hazelnootgrote blokjes.
Voeg druppelsgewijze het water met de azijn toe en meng met 1 mes de massa tot een samenhangende bal, waarin de klontjes boter nog duidelijk zijn te zien.
Rol de bal op een met bloem bestrooide tafel uit, vouw het deeg op en rol het opnieuw uit.
Pak het deeg in folie in en laat het in de koelkast ± 30 minuten opstijven.
Rol het opnieuw uit tot een lange lap van ± 35 x 10 cm.
Maak het gehakt pittig aan met de kruiden, de ui en het ei en vorm er een worstje van, evenlang als de deeglap.
Leg het vlees op het deeg, rol dit op en plak de randen met water vast.
Breng de rol over op een met water natgemaakt bakblik en bestrijk de bovenkant met de rest van het losgeklopte ei.
Bak deze rol ± 25 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven en snijd hem na het bakken in stukken van ± 5 cm.

Saucijzebroodjes 4

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

Ingrediënten

250 g gehakt
4 plakjes bladerdeeg
1 ei
1 zakje nasikruiden (Conimex)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vermeng het gehakt met wat van de nasikruiden.
Verdeel het in 4 gelijke porties en maak daar rolletjes van.
Leg een rolletje op de helft van een plakje bladerdeeg, vouw het dubbel en druk de randen met een vork dicht, zodat er ribbels in komen.
Klop het ei los en strijk het met een kwastje over de broodjes.
Leg de broodjes ± 15 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.

Schelvislever met mosterdsaus

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

Ingrediënten

200 g schelvislever
1 mespuntje zout
3 eetlepels Dijon-mosterd
2 eetlepels citroensap
1 dl droge witte wijn
4 sneetjes roggebrood
een snufje versgemalen peper

Bereiding

Was de schelvislever in ruim koud water en verwijder eventuele adertjes aan de buitenkant.
Breng een pan water met een mespuntje zout tegen de kook aan en pocheer de lever hierin op laag vuur 5 minuten.
Roer intussen voor de mosterdsaus de mosterd, het citroensap en de wijn door elkaar.
Serveer de lever met de mosterdsaus op 4 sneetjes roggebrood.
Strooi een snufje versgemalen peper over de lever.

Schisch-strandja

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

Ingrediënten

180 g varkensvlees van de haas
20 g olie
40 g sjalot
120 g tomaten
60 g paprika half rood, half groen
marjolein
fijngehakte peterselie
2/10 dl witte wijn

voor het garnituur

20 g gehakte uien
10 g boter
50 g gekookte aardappelen
30 g paprika's
1 middelgrote gepelde tomaat
½ dl witte wijn
½ dl runderbouillon
bonekruid

Bereiding

Snijd het vlees in blokken, zout het en schroei het dicht in gloeiende olie.
Voeg er, zodra het vlees bruin is, de uitjes, de in vierkanten gesneden paprika en de tomaten aan toe en laat die half rauw blijven.
Breng op smaak met de marjolein, blus met witte wijn en laat 2 minuten stoven.
Neem van het vuur en rijg aan het spit: vlees, tomaat, vlees, paprika, vlees, ui, enz.
Laat het vlees gaar worden onder de grill en schik het op het volgende garnituur:
Laat de uien in de boter goudbruin fruiten, voeg er de in schijfjes gesneden aardappelen, de blokjes paprika en de stukken tomaat bij en blus met wat bouillon.
Kruid met het bonekruid, giet de witte wijn erbij en laat 2-3 minuten sudderen.
Leg dit mengsel als een berg op de dienschaal en leg het spit erop.

Schotel van vlees en okra

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

Ingrediënten

1 kg verse okra of 1 groot blik
2 grote fijngehakte uien
2 grote tenen knoflook
60 g boter
1 kg stoofvlees van rund, lam of kalf
250 g rijpe tomaten in schijfjes
2 eetlepels tomatenpuree
zout en zwarte peper
(sap van 1 limoen)
1 theelepel gemalen koriander

Bereiding

Was de verse okra en haal er de steeltjes af.
Fruit de gehakte uien en de volledige teentjes knoflook in de boter waaraan de koriander is toegevoegd.
Voeg het in blokjes gesneden vlees toe en braad het aan.
Voeg de okra toe en bak nog een paar minuten verder.
Voeg de tomaten toe, kook nog een paar minuten en bedek met water
waarin de tomatenpuree is opgelost.
Kruid met peper en zout en roer alles goed door elkaar.
Breng aan de kook en laat 1½ uur of meer sudderen, tot het vlees en de groenten gaar zijn en de saus is ingekookt.
Breng op smaak.

Info: Okra is een hoekig, vingerlang vruchtje. Hij is familie van de stokroos en de katoenplant. In Marokko worden de kleine okra's gegeten - gebakken in wat olie en gekruid met bijvoorbeeld wat kurkuma. Let er bij aankoop op dat het puntje er gemakkelijk af te breken is. Dan zijn de okra's vers en knapperig.

Schotse preisoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Schots	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 soepkip
2 l water
een stukje foelie
zout
ui
wortel
peterselie
peperkorrels
rozemarijn
6 dunne preien
50 g rijst
10 geweekte pruimen

Bereiding

Trek een kippenbouillon van de soepkip en alle ingrediënten tot en met de rozemarijn.
Haal de gare kip uit de pan en zeef de bouillon.
Voeg het in dunne ringen gesneden wit van de preien aan de bouillon toe, samen met de rijst en de geweekte, ontpitte pruimen.
Laat dit samen ± 30 minuten zachtjes koken.
Voeg de in stukjes gesneden kip toe en maak de soep op smaak af met peper, zout en fijngeknipte peterselie.

Schug (hete chutney van groene chilipepers)

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

Ingrediënten

1 bosje verse koriander, alleen de bladeren, ongeveer 2 cups
8 gepelde teentjes knoflook
1 eetlepel zout
180 g verse groene chilipepers, zaad verwijderd
¼ theelepel peper
2 eetlepels gemalen komijn
4 kardamoms, alleen het zaad, of ½ theelepel gemalen kardamom
4 kruidnagels, in stukjes gebroken

Bereiding

Vermaal alle ingrediënten tot een tamelijk fijne pasta.
Doe die in een potje met een goed sluitend deksel en zet dat in de koelkast.
Gebruik als kruiderij en aan tafel.

Schuimige choco-espresso

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Warme drank	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 dl volle chocolademelk
2 dl hete sterke espressokoffie
2 eetlepels chocoladesaus
2 eetlepels sinaasappellikeur (Gall & Gall)
slagroom (uit een spuitbus)

Bereiding

In pan chocolademelk verwarmen tot warm en met garde schuimig kloppen.
Espresso in twee hittebestendige glazen schenken.
Chocoladesaus en sinaasappellikeur erdoor roeren.
Schuimige chocolademelk erop schenken.
Garneren met flinke toef slagroom (en eventueel reepjes sinaasappelschil).
Direct serveren.

Segediener goulash

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

Ingrediënten

125 g doorregen spekblokjes
250 g varkenspoelet
250 g zacht runderpoelet
2 teentjes knoflook
250 g uien
500 g tomaten
250 g zuurkool
20 g (kruiden)boter
peper, zout
1 flinke eetlepel paprikapoeder
1 theelepel tijm
1 kop rode wijn
1/8 l zure room

Bereiding

Schil de uien en de knoflook en hak ze fijn.
Pel de tomaten en snijd ze klein.
Smelt in een braadpan de boter en bak al roerend het spek, samen met de uien en de knoflook.
Doe het vlees erbij, bestrooi het met peper en zout en bak het bruin.
Strooi de paprikapoeder erover en blus af met de wijn.
Roer de tomaten en de tijm erdoor.
Smoor alles zachtjes ± 1 uur met het deksel op de pan.
Spoel de zuurkool af en maak die goed los.
Doe de kool in de pan en kook hem 15 minuten mee.
Roer tenslotte de zure room door de goulash.

Shii-take van de barbecue

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

Ingrediënten

Bereiding

20 shii-take van gelijke grootte
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
3 teentjes knoflook
1 takje dragon (of ½ theelepel gedroogd)
1 takje kervel (of ½ theelepel gedroogd)
1 eetlepel witte wijn (of, heel bijzonder, Ricard of Pernod)
zout, peper
(mespuntje saffraan)
Maak de shii-take voorzichtig schoon met keukenpapier.
Snijd de steeltjes eraf en gebruik deze voor een soep.
Maak een marinade door de olie met het citroensap, de fijngehakte teentjes knoflook, de fijngeknipte dragon en kervel te vermengen met de overige ingrediënten.
Leg de shii-take 2 uur in deze marinade.
Dep ze droog en grilleer ze op een ingevet stuk aluminiumfolie 3-4 minuten op de barbecue of onder de grill.
Lekker als voorgerecht met warm stokbrood en boter of als warme groente bij bijvoorbeeld entrecôte.

Shopska salade

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

Ingrediënten

3-4 tomaten
1 komkommer
4-5 paprika's
1 ui
150 g gepekelde schapenkaas
peterselie
azijn
zonnebloemolie
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
Leg de paprika's ± 30 minuten op een rooster in de oven tot het vel zwart wordt en laat ze in een plastic zak uitdampen.
Ontvel de paprika's, halveer ze en verwijder het zaad en de zaadlijsten.
Snijd ze in smalle reepjes en voeg de in blokjes gesneden tomaten, de in stukjes gesneden komkommer en de gesnipperde ui toe.
Voeg zout, olie en azijn toe en meng alles goed door elkaar.
Serveer de salade in de vorm van een piramide, bestrooid met fijngeknipte peterselie en de geraspte kaas.

Shula kalambar (linzen met spinazie)

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

Ingrediënten

250 g linzen
1 ui
1 teentje knoflook
bouquet garni
500 g spinazie
½ theelepel gemalen koriander (ketoembar)
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
zout
peper
boter

Bereiding

Kook de linzen met de ui, knoflook en het bouquet garni.
Giet ze af en laat ze uitlekken.
Kook de spinazie, laat ze uitlekken en hak ze niet te fijn.
Meng de spinazie met de linzen en de specerijen.
Laat het geheel warm worden en controleer de smaak.
Roer er een flinke klont boter door en dien meteen op met vers brood.

Info: In middeleeuws Perzië werd dit gerecht gegeven aan zieken en herstellenden. Maar om werkzaam te zijn, moesten de ingrediënten door bedelen worden verkregen.

Sinaasappeltrifle

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

1/3 roomboter bitterkoekjescake (à 450 g)
6 eetlepels cream sherry
3 sinaasappels
50 g suiker
6 eetlepels sinaasappelmarmelade
200 g magere kwark
1 bekertje slagroom (125 ml)
2 eetlepels amandelschaafsel (zakje à 45 g Baukje)

Bereiding

Cake in blokjes snijden en over coupes verdelen.
Sherry erover sprenkelen.
1 Sinaasappel goed schoonboenen en schil raspen.
Sinaasappel uitpersen. In pan sap met rasp en suiker aan de kook brengen en op laag vuur ca. 5 minuten laten inkoken.
Intussen rest van sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en in plakjes snijden.
Plakjes ca. 2 minuten in siroop verwarmen.
Plakjes sinaasappel op cake in coupes leggen en siroop erover verdelen.
Laten afkoelen.
Marmelade door kwark roeren.
Slagroom stijf kloppen en door kwark scheppen.
Kwarkmengsel op sinaasappel in coupes scheppen.
Coupes tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Amandelen in droge koekenpan goudbruin roosteren.
Op bordje laten afkoelen.
Amandelen over roomkwark strooien.

Slaloempia's met garnaal-gehaktvulling

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

200 g half-om-halfgehakt
50 g mihoen
1 rode peper
2 bosuitjes
¼ zakje verse koriander (à 15 g)
1 bakje roze garnalen (125 g)
zout en peper
2 kroppen sla
1 dl red chilisaus (flesje)

Bereiding

In koekenpan met antiaanbaklaag gehakt al omscheppend rul bakken.
Gehakt met schuimspaan op bord scheppen en laten afkoelen.
Intussen in pan 4 dl water aan de kook brengen.
Van vuur af mihoen toevoegen en 4 minuten laten wellen.
In zeef laten uitlekken.
Rode peper schoonmaken en in dunne ringen snijden.
Bosuitjes schoonmaken en fijnsnipperen.
Koriander in reepjes snijden.
In kom gehakt, garnalen, mihoen, rode peper, bosui en koriander door elkaar scheppen en op smaak brengen met zout en peper.
Sla wassen, 20 mooie grote slabladeren van kroppen nemen en met scherp mes witte harde nerf uit slabladeren verwijderen.
Bladeren 1 seconde even in kokend water onderdompelen, direct daarna in koud water dompelen en bladeren droogdeppen met keukenpapier.
Op midden van elk slablad 1 eetlepel garnaalvulling scheppen, zijkanten van slablad om vulling vouwen en slablad oprollen tot loempia.
Vaststeken met cocktailprikkers.
Slaloempia's op schaal leggen en serveren met chilisaus.

Sliptong met jus van witlof, ham en kaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels parmezaanse kaas
½ eetlepel bloem
4 sliptongen
zout en versgemalen peper
1½ dl Italiaanse olijfolie (extra vierge)
3 struikjes witlof
25 g ham
25 g jongbelegen kaas
½ visbouillontablet
nootmuskaat
1 takje basilicum
6 sprietjes bieslook
2 eetlepels crème fraîche (bekertje ` 125 ml)
25 g panklare spinazie (zakje)
20 g roomboter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Bakplaat bekleden met bakpapier en parmezaanse kaas erop strooien.
Bloem erboven zeven.
In midden van oven kaaskletskoppen in ca. 4-5 minuten goudbruin bakken.
Laten afkoelen.
Oven laten afkoelen tot 125 °C of gasovenstand 2.
Sliptongen één voor één plat op plank leggen en vis aan twee kanten tot op middengraat van graatjes lossnijden (fileren).
Tongen keren en ook aan andere kant vis van graatjes snijden.
Tongen verticaal vasthouden, vis valt nu van graatjes (blijft aan middengraat vastzitten).
Kleine graatjes aan beide kanten weg knippen.
Vissen weer plat neer leggen en bestrooien met zout en peper.
In lage ovenschaal helft van olijfolie schenken.
Tongen er naast elkaar in leggen.
Rest van olie erover schenken, tongen moeten ongeveer half onder olijfolie liggen.
Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Witlof schoonmaken, kern verwijderen. 2 struikjes in stukjes snijden.
Ham en kaas in stukjes snijden.
In pan 2 dl water met bouillontablet verwarmen en bouillontablet al roerend oplossen.
Witlof, ham, kaas en snufje nootmuskaat toevoegen.
Bouillon afgedekt ca. 25 minuten zachtjes laten trekken.
Intussen schaal met tongen in oven schuiven en tong in ca. 25 minuten net aan gaar laten worden, halverwege tongen keren.
Witlofbouillon boven andere pan zeven en vocht tot helft laten inkoken.
Vier diepe borden voorverwarmen.
Basilicum en bieslook heel fijn hakken.
In kommetje kruiden en crème fraîche door elkaar roeren.

Sliptong met jus van witlof, ham en kaas

Op smaak brengen met zout en peper.
Steeltjes van spinazieblaadjes breken en blaadjes door crème fraîchemengsel halen.
Laatste struikje witlof in reepjes snijden en reepjes door crème fraîchemengsel scheppen.
Boter in klontjes snijden en aan witlofjus toevoegen.
Met staafmixer tot een lichtgebonden jus mixen.
Jus in borden scheppen.
Tongen uit olie nemen en licht droogdeppen, tongen in jus leggen.
Witlofreepjes en spinazieblaadjes erop leggen.
Kaaskletskoppen in stukken breken en op tong leggen.

Serveertip: Warm eventueel op het laatst nog even 100 g Hollandse garnalen mee in de jus.

Sneeuwkoekjes

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 eieren
zout
100 g poedersuiker
1 zakje vanillesuiker
150 g gemalen kokos

Bereiding

Oven voorverwarmen op 150 °C.
Bakplaat met bakpapier bekleden.
Eieren splitsen, eierdooiers worden niet gebruikt.
In vetvrije kom eiwitten met mespunt zout stijfkloppen.
Tijdens het mixen telkens een deel poedersuiker en vanillesuiker toevoegen.
Beetje kokos apart houden, rest door stijfgeklopt eiwit spatelen.
Ca. 20 bergjes van kokosmengsel op bakplaat scheppen.
Koekjes 20 à 25 minuten in midden van oven bakken.
Bakplaat uit oven halen, koekjes ca. 10 minuten laten afkoelen.
Sneeuwkoekjes op schaal leggen en bestrooien met achtergehouden kokos.

Snelle bruine bonensoep

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

Ingrediënten

1 dikke prei
1 Gelderse rookworst (350 g)
1 blikje ossenstaartsoep (4,6 dl)
1 blik bruine bonensoep (0,8 l)

Bereiding

Maak de prei schoon, was hem en snijd hem in dunne ringen.
Snijd de rookworst in plakjes.
Breng in een (soep)pan de ossenstaartsoep en de bonensoep met de worstplakjes aan de kook.
Roer de prei door de soep.
Verwarm de soep afgedekt ± 5 minuten zachtjes.
Schep de soep in vier soepborden en serveer met geroosterd brood.

Soep van zure room en courgettes

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

Ingrediënten

1 kg courgettes
1½ l kippenbouillon
1 wortel
1 grote ui
1 groene paprika
4 tomaten
60 g rijst
3 eetlepels citroensap
2 eetlepels gehakte verse lavas
60 ml olie
1 theelepel zout
1/3 theelepel witte peper
1 theelepel suiker
3 eetlepels zure room
1 ei

Bereiding

Rasp de wortel.
Hak de paprika in dunne reepjes.
Schil de courgettes en snijd ze in blokjes van 1 cm.
Blancheer de tomaten, pel ze en snijd ze ook in dobbelsteentjes.
Hak de ui fijn.
Verhit de olie en bak de ui tot ze glazig is.
Voeg de geraspte wortel toe en laat 4 minuten sudderen.
Voeg de paprika toe en laat hem 5 minuten pruttelen.
Voeg de courgettes toe, doe een deksel op de pan en laat op een zeer laag vuur 10 minuten sudderen.
Voeg tenslotte de tomaat toe, doe het deksel op de pan en laat nog 5 minuten sudderen.
Breng de inhoud van de braadpan over in een soeppan en bedek met 1 ½ l kippenbouillon.
Breng de soep aan de kook en voeg de rijst toe.
Laat het geheel zonder deksel 30 minuten sudderen.
Voeg het citroensap, het zout, de peper, de lavas en, indien gewenst, de suiker toe.
Laat nog 5 minuten pruttelen.
Vermeng de eierdooier met de zure room in een soepterrine.
Giet langzaam 2 eetlepels hete soep op het mengsel en roer goed door elkaar.
Doe dit nogmaals.
Giet vervolgens de rest van de soep langzaam in de terrine.
Dien de soep warm, maar niet te heet, op.

Soepstengels met een peperdip

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

Ingrediënten
voor 2 personen

20 soepstengels
200 g rauwe of Parmaham
1½ eetlepel mayonaise
1 eetlepel volle yoghurt
1 eetlepel medium dry sherry
1½ eetlepel versgemalen peper

Bereiding
Omwikkel elke soepstengel met een plakje rauwe ham.
Klop een sausje van de mayonaise, de yoghurt, de sherry en de peper.
Serveer de hamstengels met de peperdip.

Spaanse bruine bonensoep 2

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

Ingrediënten

1 chorizoworst van 250 g
1 grote ui
1 rode paprika
1 gele paprika
½ eetlepel chilipoeder
1 pot bruine bonen
1 pakje Tomato frito
2 vleesbouillontabletten
100 g diepvries doperwtjes
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de chorizo in kleine blokjes en bak ze in een koekepan zachtjes uit.
Maak intussen de ui en de paprika's schoon.
Snipper de ui en snijd de paprika's in reepjes.
Voeg de ui, paprika en chilipoeder aan de chorizo toe en bak alles ± 5 minuten op zacht vuur.
Doe de bruine bonen met het vocht en de Tomato frito in een soeppan.
Verkruimel de bouillontabletten erboven en voeg 6 dl water toe en breng het geheel aan de kook.
Pureer de soep eventueel met een staafmixer of maak de bonen met een stamper fijn.
Voeg het chorizo-paprikamengsel en de doperwtjes toe en laat de soep nog ± 5 minuten sudderen.
Roer er op het laatste moment de peterselie door.

Spaanse bruine bonensoep 3

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 eetlepels olijfolie
½ gesnipperde ui
1 geperst teentje knoflook
½ winterwortel in plakjes
1 aardappel in blokjes
200 g tomaten in partjes
¼ groene kool in reepjes
½ l blik bruine bonen
7½ dl vleesbouillon (tablet)
zout
peper
125 g chorizo in plakjes

Bereiding
Verhit de olie in een wok en roerbak de ui, knoflook, wortel en aardappel ± 5 minuten.
Voeg de tomaten toe en bak ze ± 10 minuten mee.
Schep de kool erdoor en bak die ± 5 minuten mee.
Pureer 2/3 deel van bonen.
Meng de Bouillon, bonen en bonenpuree door de groenten en breng aan de kook.
Roer er voor het serveren zout, peper en de chorizo door.

Spaanse groentesoep

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

Ingrediënten

1 aubergine
4 tomaten
½ komkommer
3 eetlepels olijfolie
1 ui
1 teentje knoflook
2 theelepels paprikapoeder
2 eetlepels gedopte erwtjes
1-½ l bouillon
saffraan
kummelzaadjes
peterselie
1 mespunt chilipoeder
broodkruim
zout

Bereiding

Schil de aubergine, de tomaten en de komkommer en snijd ze in stukjes.
Fruit deze groenten, bestrooid met paprikapoeder, met de gesnipperde ui en knoflook in de olijfolie.
Voeg er de erwtjes, de bouillon, een theelepel kummelzaadjes en de met wat lauw water aangemaakte saffraandraadjes bij en laat dit met elkaar gaar koken, maar vooral niet te gaar.
Voeg zout, chilipoeder, veel gehakte peterselie en enkele lepels in olijfolie gebakken broodkruim. toe.

Spaanse salade met aardappel, chorizo en pikante mosselen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 zakje aardappeldobbeltjes (450 g)
100 g chorizo (worst à 250 g)
4 eetlepels pikante cocktailsaus
zout
½ zakje gemengde sla (à 200 g)
1 bakje garneermix feta en olijven (150 g)
1 blikje mosselen in pikante saus (netto 125 g)

Bereiding
In magnetron aardappeldobbeltjes in ca. 4 minuten bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Aardappelblokjes ca. 5 minuten laten afkoelen.
Velletje van chorizo verwijderen en worst in blokjes snijden.
Chorizo, 3 eetlepels cocktailsaus en aardappels door elkaar scheppen.
Met zout op smaak brengen.
Garneermix en mosselen laten uitlekken.
Sla met rest van cocktailsaus mengen en over twee borden verdelen.
Aardappelsalade erop scheppen.
Salade garneren met garneermix en mosselen.

Spaghetti met pittige tomaten-mosselsaus en basilicum

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 bak verse mosselen (2 kg)
1 laurierblaadje
2½ dl droge witte wijn
2 tenen knoflook
1 gedroogde chilipeper (chille)
2 eetlepels olijfolie
1 blik tomatenblokjes (400 g)
400 g spaghetti
1 zakje verse basilicum (15 g)

Bereiding

Mosselen grondig wassen in bak met koud stromend water.
Kapotte schelpen verwijderen.
Mosselen met laurier in grote pan leggen en witte wijn erbij gieten.
Mosselen afgedekt in 5 à 8 minuten op hoog vuur gaar koken tot alle schelpen open zijn.
Pan af en toe goed omschudden.
Ongeopende schelpen weggooien.
Van ¾ van mosselen schelpen verwijderen.
Rest van mosselen in kookvocht laten.
Alle mosselen tot bereiding op koele plek zetten.
Knoflook pellen en snipperen, chilipepertje heel fijn snijden.
In pan olie verwarmen en hierin knoflook en chilipeper ca. 1 minuut fruiten.
Tomaten met sap en 1½ dl van mosselvocht toevoegen.
Saus op middelhoog vuur in ca. 15 minuten tot helft inkoken.
Mosselen zonder schelp laatste 2 minuten meewarmen in saus.
Mosselen in schelp in mosselvocht verwarmen.
Intussen spaghetti volgens gebruiksaanwijzing op verpakking in ruim water met zout beetgaar koken.
Spaghetti afgieten en met mossel-tomatensaus mengen.
Grote blaadjes van basilicum kleinscheuren.
Basilicum en mosselen in schelp door pasta mengen, direct serveren.

Spareribsaus 1

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

Ingrediënten

150 g honing
wat citroensap
1 eetlepel kerriepoeder

Bereiding

Vermeng de ingrediënten goed en bestrijk hiermee de met peper en zout bestrooide spareribs de laatste 3 minuten van de grilleertijd.
Let op, dat de spareribs niet te donker worden.

Spareribsaus 2

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

Ingrediënten

6 eetlepels honing
4 eetlepels puree van ingemaakte bosbessen
2 eetlepels sojasaus
wat citroensap
een paar druppels tabasco

Bereiding

Vermeng de ingrediënten goed en bestrijk de spareribs als boven met de saus.
De tabasco moet goed te proeven zijn.

Variatietip: Neem in plaats van tabasco 1 eetlepel groene peperkorrels, die u samen met de bosbessen in de mixer of in een vijzel fijnmaakt.
Roer dit mengsel daarna door de andere ingrediënten.
Deze saus is niet zo scherp, maar smaakt wel lekker naar verse peper.

Spatchcocked chicken (kip in de vorm van een vlinder)

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

Ingrediënten

2 kleine braadkuikens (± 800 g)
olie of een kipmarinade

Bereiding

Leg de kuikens met de borstkant naar beneden op een plank, snijd de kip aan beide kanten van de ruggewervel in en verwijder de ruggewervel.
Keer de kuikens en druk ze plat door heel stevig op het borstbeen te drukken.
Verwijder de wensbeentjes en steek kruisgewijs 2 metalen grillpennen door de kuikens, zodat ze plat in model blijven.
Verhit de grill of steek de barbecue aan.
Leg de kuikens op de velkant op het rooster, bestrijk het vlees met olie of met een marinade, keer ze en bestrijk ook de andere kant.
Rooster de kuikens eerst aan de velkant op ± 10 cm afstand van de grill in 15-18 minuten per kant gaar en goudbruin.
Bestrijk ze af en toe met olie of marinade.
Als u kippenbouten of karbonades op de grill of barbecue wilt bereiden, is het aan te raden, de delen in (gevogelte)bouillon voor te garen, omdat het eiwitrijke vlees door verkeerde behandeling een voedingsbodem is voor bacterieën.
Hierdoor kunt u er zeker van zijn dat ze volledig gaar worden zonder te bruin of te droog te worden.
Reken voor drumsticks 15 minuten; voor kippenpoten 20 minuten en voor kippenbouten 25 minuten voorkoken.
Voor kip die op de boven beschreven manier op de grill wordt bereid, is voorgaren niet nodig; door het platslaan is de vleeslaag dun en snel gaar.

Info: De term 'spatchcock' is afkomstig uit Ierland, het betekent het snel slachten en bereiden van gevogelte voor onverwacht bezoek. Door de ruggewervel eruit te snijden, kan de kip helemaal plat worden gelegd.

Spinazie-zalmpannenkoeken

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

Ingrediënten

1 pak bladspinazie (diepvries, deelblokjes, 450 g)
500 g tomaten
1 kleine rode ui
5 eetlepels balsamicodressing
1 pak kant-en-klare pannenkoeken (naturel, 500 g)
2 blikjes roze zalm (à 213 g)
50 ml slagroom
100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Spinazie volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Tomaten schoonmaken en in partjes snijden.
Ui pellen en in halve ringen snijden.
Tomaten en ui met dressing mengen.
Pannenkoeken volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Zalm laten uitlekken, velletjes en graatjes verwijderen en zalm in stukken verdelen.
Vocht van spinazie gieten.
Slagroom en 50 g kaas door spinazie roeren.
Zalm er voorzichtig door scheppen.
Met zout en peper op smaak brengen.
Spinaziemengsel over pannenkoeken verdelen, oprollen en met rest van kaas bestrooien.
Met tomatensalade serveren.

Spinaziesalade met kwarteleitjes en rauwe ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

6 kwarteleitjes
2 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
1 pistolet
8 plakjes Parmaham
1 zak panklare spinazie (300 g)
3 eetlepels witte-wijnazijn
zout
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Kwarteleitjes in ca. 5 minuten hard koken.
Afspoelen onder koud water en laten afkoelen.
Knoflook pellen en uitpersen.
In kommetje helft van knoflook en 3 eetlepels olijfolie mengen.
Pistolet in lengte in dunne plakken snijden en bestrijken met knoflookolie.
Plakjes brood onder hete grill ca. 2 minuten goudbruin en knapperig bakken.
Koekenpan licht bestrijken met olie en verhitten.
Plakjes ham ca. 2 minuten bakken.
Ham uit de pan nemen en bakvet in pan bewaren.
Kwarteleitjes pellen en halveren.
Spinazie over vier borden verdelen.
Plakjes ham in stukjes scheuren en op spinazie leggen.
Bakvet in koekenpan met wijnazijn, rest van olie, rest van knoflook, zout en peper ca. 1 minuut verwarmen.
Dressing over salade scheppen.
Broodplakken en kwarteleitjes op salade leggen.

Spitskoolparten met citroenvinaigrette

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 rode peper
1 citroen
1 spitskool (ca. 750 g)
7 eetlepels (olijf)olie
1 theelepel zout
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Peper schoonmaken en in heel dunne reepjes van ca. 3 cm lengte snijden.
Citroen goed schoonboenen en schil raspen, of met scherp mesje citroen heel dun schillen (zonder wit) en in flinterdunne reepjes snijden.
Citroen uitpersen.
Buitenste bladeren van spitskool verwijderen en kool in 12 parten snijden (bladeren moeten aan stronk vast blijven zitten).
Grill- of koekenpan verwarmen en dun bestrijken met (olijf)olie.
Vier koolparten in pan leggen en ca. 3 minuten bakken, voorzichtig met spatel keren en andere kant ca. 3 minuten bakken.
Kool uit pan nemen en op platte schaal leggen.
Op zelfde wijze rest van koolparten bakken.
In steelpan citroenschil, zout, peper, peperreepjes, 3 eetlepels citroensap en rest van (olijf)olie ca. 1 minuut verwarmen.
Dressing over koolparten schenken.
Lauwwarm serveren.

Stamppot met doperwtjes en munt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
zout
1 pak doperwten zeer fijn (diepvries) (450 g)
1 zakje verse munt (à 15 g)
3 pakjes gepaneerde geitenkaas (à 25 g per pakje)
1 dl melk
35 g boter of margarine
(versgemalen) peper

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden.
In ruime pan aardappels in water met zout in ca. 20 minuten gaar koken.
In pan doperwten volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
4 Topjes van munt achterhouden en rest van blaadjes fijnhakken.
Geitenkaasjes bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Aardappels en erwten afgieten.
In magnetron of pan melk verhitten.
Met pureestamper aardappels fijnmaken.
Melk en 25 g boter erdoor scheppen.
Doperwten en munt erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Stamppot over vier borden verdelen en hierop steeds 3 geitenkaasjes leggen.
Garneren met achtergehouden munt.

Stokbrood 2

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

Ingrediënten

1 ei
olie
500 g 'harde' patentbloem op kamertemperatuur
1 dessertlepel zout
50 g gist
2 dl lauwe melk
2 stokbroodvormen

Bereiding

Zeef de bloem in een iets verwarmde grote kom.
Wrijf de gist en enkele eetlepels melk met een houten lepel vloeibaar in een kleinere kom.
Roer er dan het ei met het zout door en schenk er de rest van de melk bij.
Zorg dat tijdens het maken van het brooddeeg de keukendeur gesloten blijft en dat het in de keuken niet tocht (ramen, afzuigkap).
Roer, van het midden uit, de melk met de gist en het ei door de bloem.
Kneed alles door elkaar, neem het deeg uit de kom en besla het op een met iets bloem bestoven houten plank of tafel.
Sla het deeg tegen het hout, trek het daar af en rek het deeg zoveel mogelijk uit.
Herhaal die bewerking tot het deeg van de handen loslaat, zeer elastisch en veerkrachtig is.
Breng het over in een grote pan of kom, die met warm water is omgespoeld,
gedroogd en met iets bloem is bestoven.
Dek het deeg af en laat het minstens 1½ uur, maar bij voorkeur 2-3 uur
op een lauwwarme plaats rijzen.
Verwarm de oven voor op 140 °C.
Bestrijk de vormen met een kwastje met olie.
Verdeel het deeg in twee evengrote porties.
Kneed van elk deel een lange rol van gelijke dikte die in de vorm past.
Leg het deeg in de vormen.
Schuif de bakplaat in het midden van de oven.
Zet de vormen daarop en laat het deeg nog 20 minuten narijzen, terwijl de
ovendeur geopend blijft en de vormen met een in warm water uitgespoelde doek zijn afgedekt.
Sluit dan de deur en zet de oven op 280 °C tot de stokbroden mooi uitgerezen, gaar en goudgeel van kleur zijn (dit duurt 15-20 minuten).
Gaar brood klinkt hol en de korst is zeer bros.

Stoofpotje van schaal en schelpdieren

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

Ingrediënten

4 St Jacobsvruchten
1 kreeft
8 mosselen
4 scampi's
wat venusschelpjes
1 aardappel
wat knoflook
1 jonge ajuin
sap van 1 limoen
verse spinazie
boter
1 glas Muscat de Rivesaltes
1 dikke schijf gedroogde ham
parmezaanschilfers

Bereiding

Stoof look, ajuin en blojjes aardappel in een pan tot ze bijna gaar zijn.
Voeg er de zeevruchten en de ham aan toe.
Bevochtig met de wijn en het limoensap en laat het geheel heel even gaar worden.
Werk het geheel op met boter tot het gebonden is.
Versnijd de spinazie heel fijn.
Schik de spinaziereepjes in het midden van een diep bord.
Schik de zeevruchten met saus er rond en overstrooi met parmesan schilfers.

Stoofpotje van schelpdieren met witbier

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

Ingrediënten

600 g mosselen
400 g wulken
600 g kokkels
60 g boter
2 dl witbier
2 takken selder
2 uien
2 eetlepels gehakte peterselie
1 takje tijm
1 laurierblad
zout
peper

Bereiding

De zeevruchten schoonmaken en wassen.
De uien pellen en fijnhakken.
De selder in kleine stukjes snijden.
De uien met de selder en de gehakte peterselie fruiten in de boter.
De tijm, de laurier en de wulken toevoegen, overgieten met het bier en afgedekt 10 minuten laten koken.
Op smaak brengen met zout en flink wat peper.
De mosselen en de kokkels toevoegen en ze afgedekt 10 minuten laten meekoken.
Warm serveren.

Serveertip : Breng dit gerecht op smaak met 2 teentjes look.

Stoofpotje van Zeeuwse mosselen

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

Ingrediënten

1 kg mosselen (vers of voorgekookt)
2 dl droge wilte wijn
1 fijngehakte middelgrote ajuin
1 staafje fijngesneden witte selder
1 bouquet garni (peterseliestengels, tijm, laurier, samengebonden)

voor het stoofpotje

200 g zachte boter (ongezouten)
½ bussel gehakte peterseiie
1 teentje gehakte look
100 g gehakte champignons
4 ronde schijven wit brood (zelfde diameter als de potjes)
1 koffielepel bloem
peper
zout

Bereiding

De mosselen : Reinig de mosselen zorgvuldig, en laat ze uitlekken.
Stoof de groenten in de witte wijn, en voeg er de mosselen aan toe.
Kruid met een weinig zout en peper van de molen.
Laat ze garen onder deksel gedurende ± 6 minuten.
Schud halverwege de kooktjjd de mosselen op.
Ontdoe de mosselen van hun schelp en verwijder de baarden.
Het stoofpotje : Laat het kookvocht bezinken en filter het.
Kook voor de helft uit.
Vermeng de boter met de peterselie, look, champignons en de bloem. Kruid met peper en zout.
Verdeel de mosselen en de boter over de sierpotjes, en sluit ze af met de schijfjes brood doordrenkt met het uitgekookte mosselvocht.
Zet de potjes in een warme oven (±180°C) gedurende ± 10 minuten.
Dien zo warm mogelijk op.

Stoofschotel met bruine bonen

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

Ingrediënten

400 g varkenslappen
200-300 g magere speklappen
1 grote ui
400-500 g bruine bonen
1 laurierblad
peper
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel fijngehakte bladselderij

Bereiding

Laat de bonen 12 uur weken en kook ze in het weekwater halfgaar.
Laat ze uitlekken, maar vang het kookvocht op.
Snijd de lappen in smalle repen en de speklappen in kleine dobbelsteentjes.
Laat de dobbelsteentjes in een droge koekenpan boven een niet
te hoog vuur uitbakken.
Schep de spekjes uit de pan en houd ze apart.
Bak de repen vlees in het resterende vet aan alle kanten bruin.
Voeg de ui toe en fruit die ook even mee tot ze glazig ziet.
Doe de inhoud van de koekenpan over in een grote stoofpan.
Voeg de spekjes, de bruine bonen en het laurierblad toe.
Roer de tomatenpuree en de bladselderij door het opgevangen
kookvocht van de bruine bonen.
Voeg peper naar smaak toe.
Schenk het mengsel in de stoofpan, alles moet net onder staan.
Breng de inhoud aan de kook, temper de warmtebron en laat alles met gesloten pan nog 1 uur zachtjes stoven.

Stoofschotel met citroen

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

Ingrediënten

Bereiding

(8 personen)
1½ kg stoofvlees
peper, zout
meel
olie
240 g tomatensaus
1 theelepel geraspte citroenschil
2 eetlepels citroensap
2 theelepels worcestershiresaus
1 theelepel selderijsaus
½ theelepel zout
1/4 theelepel peper
1/4 theelepel rozemarijn
3 aardappelen in dobbelsteentjes
2 koppen wortelen in schijfjes
2 koppen selderij in diagonale reepjes
1 kop kleine uitjes
1 pakje dievrieserwtjes
2 eetlepels meel
Kruid het vlees met peper en zout, bestrooi het met meel en laat het bruin worden.
Haal het vet uit de pan en doe het vlees in de Römertopf.
Voeg alles toe, behalve de laatste twee ingrediënten.
Doe het deksel op de schotel en kook 8-10 uur in een lauwe oven.
Voeg de erwten toe en kook nog 1-2 uur.
Vermeng 2 eetlepels meel met 6 cl water.
Voeg dit aan de stoofschotel toe en laat indikken.

Stoofschotel met lamsvlees en Darjeeling thee

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

Ingrediënten

500 g lamsvlees
boter
2 fijngesneden uien
1 eetlepel bloem
1 eetlepel kerrie
½ l Darjeeling thee
200 g in vieren gesneden champignons
1 eetlepel boter
1 blik maïskorrels
2 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Bak het vlees in 2 eetlepels boter rondom bruin.
Schep het vlees uit de pan en bak in het achtergebleven vet de uien 10 minuten.
Leg het vlees in de pan terug en bestrooi het met de bloem en de kerrie.
Bak die al omscheppend 3 minuten mee, schenk er de Darjeeling thee bij, breng aan de kook en stoof het vlees in ± 2 uur op zacht vuur gaar.
Bak de champignons in 1 eetlepel boter 5 minuten en stoof ze samen met de maïskorrels de laatste 15 minuten met het vlees mee.
Breng het gerecht met zout en peper op smaak en roer er voor het serveren de crème fraîche door.

Stoofschotel van Chinese kool en lamsschouder

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

Ingrediënten

30 g boter
2 eetlepels olie
600 g lamsschouder zonder been in reepjes
2 dl vleesbouillon (van tablet)
750 g grof gesneden Chinese kool
6 grof gesneden lente-uitjes
zout
peper
3 eetlepels fijngesneden koriander

Bereiding

Verhit de boter en de olie en bak de lamsschouder op hoog vuur in 4 minuten rondom bruin.
Blus af met ½ dl bouillon en laat die verdampen.
Voeg de kool en de lente-ui toe en stoof ze omscheppend 4 minuten mee.
Blus met 1½ dl bouillon en breng op smaak met zout, peper en koriander.
Lekker met rijst of pasta.

Stoofschotel van lam

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

Ingrediënten

1 grote koolrabi
100 g boter
750 g mager lamsvlees in blokjes van 2 cm
1 eetlepel bloem
2 dl rode wijn
1 blik gepelde tomaten
3 uitgeperste teentjes knoflook
5 eetlepels fijngehakte gemengde kruiden, bijvoorbeeld peterselie,
tijm, rozemarijn, dragon en kervel
150 g ontbijtspek in blokjes
150 g sjalotjes in dunne ringen
zout
peper
allesbinder
meloenboor

Bereiding

Halveer de koolrabi en steek er met een meloenboor bolletjes uit.
Verhit 75 g boter in een braadpan en bak het vlees rondom bruin.
Strooi er de bloem erover en schep om.
Doe de wijn erbij en meng goed.
Voeg de tomaten, de knoflook, 3 eetlepels kruiden en de bolletjes koolrabi toe.
Bak het spek in de rest van de boter spek ± 8 minuten uit.
Doe de sjalot erbij en bak nog ± 5 minuten.
Schep het spek en de sjalot door het vleesmengsel en laat met het deksel op de pan ± 1½ uur zacht koken.
Breng op smaak met zout en peper en bind het vocht desgewenst met allesbinder.
Warm alles nog even goed door en bestrooi het gerecht voor het serveren met de rest van de kruiden.
Lekker met tagliatelle.

Stoofvlees

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

Ingrediënten

500 g magere runderstooflappen in kubusjes van 2 x 2 cm
1 grote ui of 2 kleine uien in stukjes
1 koffielepel mosterd
een scheutje azijn
2 laurierblaadjes
1 flesje Rodenbach of ander donker bier
peper
zout naar smaak
bloem om te binden
water

Bereiding

Schroei het vlees in een braadpan op hoog vuur rondom dicht en strooi er peper en zout over.
Stoof de uitjes in een kookpot glazig.
Doe er de azijn en de mosterd bij en voeg dan het vlees toe.
Blus het aanbaksel in de braadpan met een beetje water en voeg ook dit bij het vlees in de kookpot.
Doe het bier erbij en water tot het vlees net onder staat en voeg de laurierblaadjes toe.
Laat op heel laag vuur sudderen tot het vlees gaar is (1 uur of langer, al naar gelang het vlees; het vlees moet uit elkaar vallen).
Bind de jus met een beetje in water opgeloste bloem en laat nog even doorkoken om de bloemsmaak weg te krijgen.
Serveer er zelfgemaakte frietjes bij.

Stoofvlees Belgica

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

Ingrediënten

400 g braadlappen
75 g boter
1 ui
200 g worteltjes
1 flesje bier
200 g witloof
1 blikje perzikpartjes of abrikoos
maïzena
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Kook de worteltjes, giet ze af en laat ze uitlekken.
Snijd het vlees in stukjes van 2 x 3 cm en gaar die aan.
Fruit de ui.
Doe het vlees en de ui met wat van het braadvocht in een grote pan en zet die op een klein vuur.
Snijd de wortels in plakjes, voeg die toe, kruid naar smaak en laat het geheel 10 minuten stoven.
Zet het vuur hoog, giet het bier langs de wand in de pan en laat de inhoud op klein vuur in 15 minuten garen.
Snijd het witloof overdwars in stukjes en doe die met de vruchtjes in de pan.
Doe na 5 minuten de VASTE inhoud in een warme serveerschaal.
maak een maïzenapapje en voeg dat als binder aan de stoofpot toe.
Serveer met een zachte saus, puree en een glas bier.

Stoofvlees op Vlaamse wijze

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

Ingrediënten

4 grote uien
1 kg runderlappen
75 g boter
zout
peper
2 eetlepels bruine basterdsuiker
2 eetlepels bloem
2 eetlepels azijn
1 flesje trappistenbier (Westmalle)
1 laurierblaadje
1 kruidnagel
½ theelepel gedroogde tijm
2 sneetjes bruinbrood
1 eetlepel mosterd

Bereiding

Pel en snipper de uien.
Snijd de runderlappen in blokjes van 2 x 2 cm.
Verhit de boter in een grote braadpan, bak het vlees op hoog vuur in ± 5 minuten rondom bruin en bestrooi het met zout en peper.
Neem het vlees dan met een schuimspaan uit de pan.
Fruit de uien ± 3 minuten in het achtergebleven bakvet.
Voeg de suiker en de bloem toe en bak die ± 1 minuut zachtjes mee.
Voeg de azijn, het bier, het laurierblad, de kruidnagel, de tijm en het vlees toe.
Laat het mengsel aan de kook komen en laat het op heel zacht vuur ± 1 uur zachtjes stoven.
Verwijder intussen de korstjes van het brood en besmeer het brood met mosterd.
Leg het met de mosterdkant op het vlees en laat het ± 30 minuten mee sudderen.
Schep het vlees om, zodat het brood het vleesmengsel gaat binden.
Stoof het in ± 1½ uur verder zachtjes gaar.

Stoverij op Vlaamse wijze

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

Ingrediënten

3 flessen Rodenbachbier
12 sneden van 100 g elk van het rundnekstuk
peper
zout
1 kg dikke ajuinen
1 kg aardappelen
tijm
laurier
peterseliewortel
100 g reuzel
100 g bruine suiker
½ dl azijn
1 snede brood
mosterd

Bereiding

Laat de sneden van het rundnekstuk in de pan met de reuzel bakken, leg ze daarna in een kookpan en overgiet ze volledig met het Rodenbachbier.
Voeg peper, zout en een kruidenboeket van tijm, laurier en peterseliewortels toe.
Leg dunne schijfjes ajuinen in de braadpan, laat die even kleuren, bestrooi ze meteen met bruine suiker en laat karameliseren.
Versnijd ze met een scheutje azijn en voeg ze vervolgens bij het vlees in de kookpan.
Leg een met mosterd besmeerde snede brood boven op de inhoud van de kookpan.
Laat 2 uur zachtjes stoven, breng het goed op smaak en controleer of het vlees voldoende gaar is.
Dien het vlees op met gekookte aardappelen.

Stracciatella-ijs

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

Ingrediënten

100 g fijne kristalsuiker
5 g vanillesuiker
3 eidooiers
300 ml volle melk
200 ml slagroom
geraspte chocolade

Bereiding

Kristalsuiker met vanillesuiker en eidooiers kloppen en al roerende de volle melk eraan toevoegen.
Slagroom apart kloppen tot bijna stijf, en meng dit met het eidooier-suikermengsel.
De laatste 5 minuten geraspte chocolade toevoegen.
Het mengsel in de ijsmachine doen.

Strasburgse ganzeschotel

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

Ingrediënten

1 kg ganzevlees
1 pak wijnzuurkool
1 kopje appelsap, appelwijn of witte wijn
1 eetlepel reuzel
1 kweepeer
1 glas Calvados
1 ui
2 kruidnagels
2 laurierbladeren
zout
peper
1 eetlepel bijenhoning

Bereiding

Bak de stukken gans in het ganzevet in een pan aan alle kanten lichtbruin.
Voeg zout en peper toe.
Spreid de zuurkool in een van tevoren natgemaakte Römertopf uit.
Halveer de ui, wikkel iedere helft in een laurierblad, prik de bladeren met een kruidnagel vast en leg ze op de zuurkool.
Schil de kweepeer, verwijder het klokhuis, snijd de vrucht in kleine plakjes en strooi die er overheen.
Giet het met honing vermengde sap of de wijn erover uit en leg het aangebraden vlees op het mengsel.
Leg het deksel op de schotel en laat het vlees bij een oventemperatuur van 250°C in 2½-3 uur gaar sudderen.
Verwijder daarna voorzichtig de uien en serveer het vlees apart.
Roer de zuurkool met een lepel door elkaar en vermeng hem met een glas Calvados (Franse appellikeur) of iets dergelijks.
In de Elzas serveert men hierbij de heerlijkste aardappelen:
Borstel middelgrote rauwe aardappelen onder stromend water, halveer ze en leg ze op een bakblik.
Bestrooi ze met zout, komijn en wat klontjes boter en laat ze in de oven zo zacht worden dat ze bijna uit elkaar vallen. nié.

Strikjeskrans met kip en vleesballetjes

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

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
boter
1 eetlepel mosterd
75 g tomatenpuree
1 koffielepel bruine suiker
1 theelepel oregano
2 dl witte wijn
200 g kalfsgehakt
2 dl kippenbouillon
250 g kipfilet
1 eetlepel olijfolie
150 g gekleurde deegwaren
2 lente-uitjes
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Pel de ui en snipper hem fijn.
Pel het teentje knoflook, pers het over de uisnippers uit en fruit deze even in een klontje boter.
Voeg er de mosterd, de tomatenpuree, de bruine suiker en de oregano aan toe.
Roer alles goed door elkaar en laat even uitzweten.
Voeg er vervolgens de witte wijn bij en laat ± 10 minuten zachtjes sudderen.
Breng op smaak met peper en zout.
Kruid het kalfsgehakt met nootmuskaat, peper en zout en rol er kleine balletjes van.
Kook deze in de bouillon gaar.
Snijd de kipfilets in reepjes en bak deze onder voortdurend roeren in een klontje boter.
Voeg het kippevlees, samen met de balletjes, bij de saus en houd ze warm.
Breng in een kookpot ± 2 l lichtgezouten water aan de kook, voeg er de olijfolie aan toe en kook de deegwaren in ± 6 minuten beetgaar.
Giet ze af en roer er een klontje boter door.
Leg op elk bord een krans van deegwaren en schep het vlees in het midden.
Was de lente-uitjes, snipper ze fijn en bestrooi het gerecht ermee.
Serveer dit gerecht met een glaasje Verdicchio di Jesu.

Strikjespasta met champignons en mosselen

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

Ingrediënten

1 eetlepel olie
350 g strikjesmacaroni
1 eetlepel crème fraîche
scheutje citroensap

voor de saus

1 kg verse mosselen
1 grote ui, gesnipperd
2 dl droge rode wijn
2 eetlepels olijfolie
30 g boter
125 g champignons, in plakjes
2-3 teentjes knoflook, geperst
850 g tomaten (blik), in stukjes
1 eetlepel tomatenpuree
2 eetlepels gehakte verse basilicumblaadjes
2 eetlepels gebakte verse peterselie
1 laurierblad
snuifje peper

Bereiding

Verwijder de baarden van de mosselen en schrob met een stevige borstel de schelpen goed schoon onder koud stromend water.
Verwijder alle exemplaren die zich niet openen of sluiten als u er een ferme tik tegenaan geeft.
Doe de mosselen, de helft van de ui en de wijn in een grote pan.
Breng aan de kook.
Vuur lager zetten, afdekken en 5 minuten laten sudderen tot de mosselen zich openen.
Giet ze af, maar bewaar het vocht.
Verwijder alle ongeopende schelpen.
Mosselen en vocht apart zetten.
Verhit olie en boter in dezelfde pan op middelhoog vuur.
Overgebleven ui, champignons en knoflook toevoegen.
Afdekken en zachtjes bakken tot de ui zacht wordt.
De tomaten met hun vocht, het mosselvocht, de tomatenpuree, basilicum, peterselie, laurier en peper toevoegen.
Zonder deksel onder regelmatig roeren zachtjes laten pruttelen tot de saus indikt.
Breng een grote pan gezouten water met de olie aan de kook.
Kook de pasta in 8-10 minuten 'al dente'.
Afgieten, afspoelen met warm water en weer afgieten.
Terug in de pan doen, saus en mosselen erdoor roeren en goed heet laten worden.
Vlak voor het serveren crème fraîche en citroensap naar smaak erdoor roeren.
Serveren met knapperig brood.

Stroganoffsalade met dragondressing

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

Ingrediënten

500 g stroganoffgehakt
4 eetlepels fritessaus halfvol (Remia)
1 theelepel gedroogde dragon
peper
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 rode paprika, in repen
1 bakje champignons
1 zak ijsbergsla met tuinkruiden à 200 g

Bereiding

Vorm van het gehakt 12 kleine balletjes.
Meng voor de dressing de fritessaus met 1 eetlepel water, de dragon en peper en zout naar smaak.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de gehaktballetjes rondom bruin aan.
Voeg de paprika met de champignons toe en bak 8-10 minuten.
Verdeel de slamix over de borden en schep er de stroganoffballetjes met de groenten op.
Verdeel de dressing over de salade en serveer direct.

Wijnadvies: Huiswijn rose, rosé

Stroopwafels 3

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g bloem
225 g suiker
375 g boter
2½ theelepel gemalen kaneel
3 eieren
150 g keukenstroop
150 g bruine basterdsuiker
zout

Bereiding

Zeef de bloem.
Klop 225 g boter wit en voeg het zout, de suiker, 1½ theelepel van de kaneel en de bloem toe.
Vermeng dit mengsel met de losgeklopte eieren en kneed hier een goed samenhangend deeg van.
Laat het deel op een koele plaats rusten.
Vermeng intussen op het vuur de keukenstroop met de rest van de boter, de rest van de kaneel en de bruine basterdsuiker.
Neem het mengsel, als de suiker is opgelost, van het vuur en roer tot het koud en smeerbaar is.
Maak kleine balletjes van het deeg.
Vet het warm gemaakte wafelijzer met wat boter in en bak van de balletjes kleine wafels.
Bestrijk telkens een nog warm wafeltje met een laagje van het stroopmengsel en druk er een tweede wafeltje op.
Eet de wafels warm.
Lekker met een bolletje vanilleroomijs.

Struisvogelcarpaccio met kool-anijssalade

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

Ingrediënten

300 g struisvogel
zout
gemalen koriander
gemalen anijszaad
knoflookolie
voor de salade:
½ julienne gesneden witte kool
1 julienne gesneden ui
2 theelepels anijszaad
125 g suiker
2 ½ dl witte wijnazijn
12 cl maïsolie
12 cl water
zout
peper

Bereiding

Zout de struisvogel en smeer het vlees in met de specerijen.
Verpak het en laat het 1 uur in de koelkast liggen om de smaak er e laten intrekken.
Laat een grillpan of gewone pan goed heet worden en schroei de struisvogel 1 minuut aan alle kanten snel dicht.
Smeer het vlees direct daarna met knoflookolie in, verpak het goed en koel het in ijswater.
Laat het vlees, alvorens het te snijden, licht aanvriezen.
Verhit de azijn, het water, de suiker, het anijszaad en de knoflookolie, giet dit over de gesneden kool en ui en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de kool-anijssalade over de borden en bedek deze met de dun gesneden struisvogel.

Stufatino di maiale all' fungui (gestoofde varkenslapjes met paddestoelen)

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

Ingrediënten

5 g gedroogde boleten
500 g magere varkenslappen
1 gesnipperde ui
1 geperste teentje knoflook
1 dl droge witte wijn
4 ansjovisfilets, uitgelekt
zout, zwarte peper
marjoraan, tijm
1 laurierblaadje
10 jeneverbessen
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Week de boleten 30 minuten in 1 dl heet water.
Snijd ze fijn en houd het weekvocht apart.
Verhit de olijfolie en fruit de ui 3 minuten.
Voeg de knoflook toe en fruit die 1 minuut mee.
Snijd het vlees in blokjes van 2 x 2 cm.
Doe het erbij en bak het rondom bruin.
Voeg tijm, marjoraan en laurier toe, giet de wijn over het vlees en voeg de paddestoelen en het weekvocht, de ansjovis en de jeneverbessen toe.
Breng op smaak met zout en peper en stoof het vlees in de gesloten pan in 1-1½ uur gaar.

Suan la tang (Chinese gepeperde zure soep)

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

Ingrediënten

1½ l kippenbouillon
50 g fijngesneden varkensvlees
50 g garnalen
25 g bamboescheuten in plakjes
6 gedroogde shii-take, geweekt en in stukjes
1 plak tofu, in reepjes
2-3 bosuien gehakt
zout
1 eetlepel suiker
mespuntje ve-tsin
1 theelepel donkere sojasaus
1 theelepel lichte sojasaus
1½ eetlepel moutazijn
1 theelepel chilisaus
1½ theelepel sesamolie
1½ theelepel Shao Hsing wijn
1 geklopt ei
1 eetlepel maizena gemengd met 2 eetlepels water

Bereiding

Doe alle ingrediënten, behalve ei en maizena, in de bouillon.
Laat het 4-5 minuten sudderen.
Haal het van het vuur en roer het ei in de soep tot het draadjes vormt.
Doe de maizena in de soep, laat het 1 minuut sudderen tot de soep dik is.
Schep in kommetjes en dien zo heet mogelijk op.

Subtropische schnitzel

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 varkenslapjes (elk 150 g) of vooraf gepaneerde schnitzels
1½ eetlepel bakboter
frituurolie of -vet
2 kleine bananen
1 ei
1 blikje ananas met minimum 4 schijven
1 eetlepel paneermeel

Bereiding
Splits de eierdooier van het eiwit in 2 kopjes en schenk de geroerde dooier uit in een plat bord.
Strooi paneermeel op een tweede plat bord.
Pel de bananen, haal ze door de eierdooier en wentel ze door het paneermeel.
Laat de ananas in een zeef uitlekken en vang 2 eetlepels sap op.
Verhit olie of vet in een 180° C friteuse.
Verhit boter in een grote koekenpan en laat het vlees ongeveer 3 minuten aan elke kant gaar en bruin bakken.
Verwarm ondertussen een schaal voor om het vlees achteraf op te leggen.
Bak de bananen goudbruin in de friteuse, met 2 tegelijk gedurende 1 minuut.
Laat ze uitdruipen in een vergiet.
Bak de schijven ananas aan elke kant 1 minuut in boter of olie.
En leg ze daarna bovenop het vlees.
Roer het ananassap en 2 eetlepels heet water door het bakvet en giet een kwart van die mix over het vlees.
De rest kunt u kwijt in een sauskom.
Leg de bananen naast het vlees.

Serveertip: Versier het gerecht met enkele rode besvruchten zoals aardbeien, braambessen, frambozen of rode besjes.

Suikerkoekjes op z'n Vlaams

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

Ingrediënten

125 g bloem
1 ei
75 g suiker
50 g boter
½ theelepel bakpoeder

voor het glazuur

30 g gemalen amandelen
150 g poedersuiker
geraspte citroenschil
enkele druppels likeur naar keuze
¾ dl water

Bereiding

Zeef de bloem en maak in het midden een kuiltje.
Giet het ei hierin en meng het met een gedeelte van de bloem.
Voeg nu de boter, de suiker en het bakpoeder toe en kneed tot een vast, gelijkmatig deeg.
Laat dit op een koele plaats rusten.
Rol het deeg op een ½ cm dikte uit en steek er rondjes uit van ± 5 cm doorsnede.
Om te glazuren:
Meng de amandelen, de poedersuiker, de geraspte citroenschil en de likeur goed door elkaar.
Voeg het water toe, zet het mengsel op het vuur en laat het even doorkoken.
Beboter een bakblik en leg de koekjes hierop.
Bestrijk de bovenkant ervan met de glazuur en bak ze 10 minuten in een voorverwarmde oven.

Suikersiroop voor ijsmachine

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

Ingrediënten

1750 g suiker
1 l kokend water

Bereiding

Los zoveel suiker in 1 l kokend water op totdat de suikermeter 32 C aangeeft (ongeveer 1750 g suiker), schuim af en koel het mengsel.
De suikermeter hoort 30-32 C. aan te geven.

Suikertaart op z'n Tongers

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

Ingrediënten

gistdeeg

voor de vulling

250 g boter
250 g griessuiker
½ theelepel kaneel
125 g gemalen amandelen
100 g bloem

Bereiding

Beboter een springvorm, bestuif met wat bloem en bekleed met het deeg.
Roer de boter tot room.
Voeg de suiker, de kaneel, de gemalen amandelen en de bloem toe en meng alles goed door elkaar.
Stort het mengsel in het deeg en bak het 40 minuten in een op 190°C voorverwarmde oven.

Sukadebroodjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 sinaasappel
1 pak witbroodmix (500 g Koopmans)
25 g roomboter
1 bakje sukade (100 g De Jong)
½ eetlepel boter om in te vetten

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen en schil eraf raspen.
Sinaasappel uitpersen, sap aanvullen met water tot 3 dl.
Vormpjes invetten.
Broodmix met boter, sinaasappelrasp aangelengd sinaasappelsap en sukade in kom tot soepel deeg kneden.
Kom met plasticfolie afdekken en deeg 10 minuten op warme plek laten rijzen.
Deeg in 15 stukken verdelen en tot ovale bolletjes vormen.
Bolletjes in vormpjes leggen afdekken met vochtige theedoek en nog ca. 30 minuten laten rijzen.
Oven voorverwarmen op 200 ºC.
Bakplaat in midden van oven schuiven en broodjes in ca. 15 minuten gaar en bruin bakken.
Broodjes bestrijken met water en op rooster af laten koelen.
Lekker met (kerst)room.

Sukadelapjes met hete bliksem

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

Ingrediënten

500 g sukadelappen
1,2 kg aardappels (bloemige)
50 g boter (of margarine)
3 appels (goudreinetten)
3 uien
2 eetlepels bloem
3 dl bouillon
3 eetlepels azijn (appelcider)
2 laurierblaadjes
3 kruidnagels
snufje peper
snufje zout

Bereiding

Pel en snipper de uien.
Schil de aardappels en de appels en snijd ze in stukjes.
Dep het vlees droog.
Verhit de boter en bak het vlees in ± 5 minuten rondom bruin.
Neem het uit de pan.
Voeg de uien aan het braadvet toe en fruit deze ± 3 minuten.
Strooi de bloem erover en gaar ze ± 3 minuten.
Voeg de bouillon, de azijn, de laurierblaadjes en de kruidnagels toe en breng dit al roerende aan de kook.
Schep het vlees terug in de pan en laat het in ± 150 minuten gaar sudderen.
Snijd het vlees in kleine stukjes: breng op smaak met peper en zout.
Kook de aardappels in weinig water in ca. 20 minuten gaar.
Voeg na 10 minuten de appelstukjes toe.
Giet de aardappels af als ze gaar zjin en stamp alles door elkaar.
Lekker met tuinbonen en witte bonen.

Sukiyaki 2

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

Ingrediënten

6 eieren
3 eetlepels olie
600 g biefstuk in luciferdunne plakjes
1 bosje bosuitjes
8 30 minuten geweekte shii-take paddestoelen
150 g shiratakenoedels
150 g gekookte udonnoedels
250 g Chinese kool
250 g verse spinazie
2 bamboescheuten in driehoeken gesneden
1 kg konnyaku in plakjes
1 kg tofu in plakjes
klaverblad of waterkers

voor de bouillon

3 dl dashi of kippenbouillon
1½ dl sojasaus
3 eetlepels mirin of zoete sherry
1 eetlepel suiker

Bereiding

Snijd de bosuitjes diagonaal in stukjes van ± 1 cm.
Kerf de hoeden van de shii-take paddestoelen in.
Was de spinazie en verwijder de stelen.
Week de shiratakenoedels 5 minuten en snijd ze in 10 cm lange slierten.
Neem 6 kommen en klop in elke kom een ei los.
Schik alle ingrediënten op een grote schaal.
Verhit de olie in een elektrische bakpan op tafel en bak het vlees in kleine porties bruin.
Voeg de uien toe, schuif het vlees naar de rand van de pan en voeg evengrote porties van de andere ingrediënten toe.
Vermeng de ingrediënten voor de bouillon en doe een beetje hiervan in de pan.
Iedereen neemt nu wat van het gebakken voedsel en doopt het in het losgeklopte ei, dat het hete voedsel onmiddellijk glazuurt.
Bak de rest van de ingrediënten gedurende de maaltijd op dezelfde wijze als boven beschreven.

Sukiyaki 3

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

Ingrediënten

400 g bieflapjes
8 champignons
1 blok tahoe
150 g prei
150 g mihoen
1 blikje minimaïs (Pavone)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 dl hot sambalsaus (Conimex)

Bereiding

Leg het vlees ± 30 minuten in de vriezer en snijd de lapjes dan in dunne plakjes.
Veeg de champignons met wat keukenpapier schoon, verwijder de steeltjes en kerf de hoedjes in.
Snijd de tahoe in lange dunne repen.
Maak de prei schoon, was hem en snijd hem dan in ruitvormige stukjes.
Bereid de mihoen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat hem goed uitlekken.
Laat de minimaïskorrels uitlekken.
Verhit de olie in de wok en roerbak het vlees in ± 3 minuten gaar.
Schuif het vlees dan naar de rand van de wok en schenk er de sambalsaus bij.
Schep er de tahoe erdoor en warm het geheel ± 1 minuut door.
Schep de mihoen middenin de wok, schik er de champignons, tahoe, prei en minimaïs omheen en bak ze ± 3 minuten, zonder ze om te scheppen.
Serveer de sukiyaki op borden of in de wok.

Sukiyaki met shiitake en kerstomaatjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak Conimex Beef Sukiyaki
2 eetlepels Conimex Wok Olie
400 g vleesreepjes
1 bakje shiitake paddenstoelen (200 g)
1 bakje kerstomaatjes (250 g)
3 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Meng de sukiyaki marinademix (uit het pak) in een kom met 2 eetlepels olie.
Schep de vleesreepjes erdoor.
10 minuten laten marineren.
Kook de rijst (uit het pak) in 15 minuten gaar.
Afgieten.
Maak ondertussen de shiitakes en de kerstomaatjes schoon.
Halveer grote shiitakes en de kerstomaatjes.
Verhit ondertussen een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 2 minuten.
Voeg de shiitakes toe en wok nog 1 minuut.
Voeg 2 dl koud water en de sukiyaki sausmix (uit het pak) toe.
Breng al roerend aan de kook.
Voeg de mirin (uit het pak) en de tomaatjes toe en laat 1 minuut mee warmen.
Verdeel de rijst over 2-3 borden, schep de sukiyaki ernaast en bestrooi met de bieslook.

Serveertip: Lekker met knapperige Conimex Kroepoek Naturel.

Variatietip: Vervang de shiitakes door andere paddenstoelen zoals kastanje champignons. Ook lekker met kip in plaats van rundvlees.

Suliman's pilav

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

Ingrediënten

2 dl plantaardige olie
500 g rijst
½ l kokend water
zout
peper naar smaak
500 g schapenvlees of een restje gebraden rundvlees
2 uien in blokjes
4 teentjes knoflook in plakjes
6-7 kleine, ontvelde, geblancheerde tomaten in stukjes
125 g rozijnen
125 g krenten
125 g pijnboompitten

Bereiding

Verhit 1/8 l olie in een pan met dikke bodem, voeg de rijst toe en blijf 4-5 minuten roeren tot de rijst glazig is en schenk er dan zoveel kokend water bij dat de rijst onder staat.
Voeg naar smaak zout toe, leg een deksel op de pan en laat de rijst op laag vuur ± 20 minuten pruttelen; zorg dat het geheel niet te lang kookt.
Verhit de rest van de olie in een andere pan en fruit het schapenvlees, de uien, de knoflook, de tomaten, de rozijnen, de krenten en de pijnboompitten hierin onder voortdurend roeren 10 minuten.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Roer dit mengsel door de rijst in de pan met de dikke bodem.
(Voeg zo nodig nog wat extra water toe om de rijst zachter te maken).
Doe een deksel op de pan en laat het gerecht op laag vuur± 20 minuten pruttelen of tot de rijst en het vlees gaar zijn en de rijst alle bouillon heeft opgenomen.
Serveer de pilav warm met schaaltjes yoghurt en komkommer, schijfjes tomaat en ui, stukjes groene paprika, rode Spaanse pepers en pijnboompitten (bruin deze even in een pan met een dun laagje olie).

Sumashi jiru (heldere basissoep)

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

Ingrediënten
voor de bouillon

1 kippenkarkas of 450 g kipafval (botten, vel en ingewanden)
1 geschilde, grof gehakte wortel
1 grof gehakte kleine ui
2 stengels bleekselderij
1 l water

voor de soep

de gezeefde bouillon
1 eetlepel droge sherry
2 eetlepels sojasaus
zout
peper naar smaak
125 g gekookte kip in stukjes
1 wortel
4 takjes waterkers

Bereiding
Doe de ingrediënten voor de bouillon in een zware pan, breng de bouillon aan de kook en laat hem 45-60 minuten rustig sudderen.
Schep het vet er regelmatig af.
Zeef de bouillon door een fijne linnen doek, kaasdoek of een puntzeef en doe hem terug in de afgespoelde pan.
Schil de wortel, trek groeven in de lengte van de wortel en snijd hem vervolgens in plakjes om er 'bloemen' van te maken.
Breng de bouillon aan de kook en voeg de sherry en de sojasaus toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Voeg de wortelbloemen en de kip toe en kook het geheel nog 5 minuten tot de kip heet en de wortel net gaar is.
Schep de soep in kommen en garneer met waterkers.

Super cheeseburger

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels mayonaise
1 theelepel mosterd
¼ krop sla
¼ komkommer
1 tomaat
8 plakken ontbijtspek
10 g boter of margarine
4 hamburgers (à 100 g)
8 plakken augurken zoetzuur
4 Kaiserbroodjes
4 plakken cheddar-kaas (à 30 g)

Bereiding

In kom mayonaise en mosterd door elkaar roeren.
Sla schoonmaken, wassen en in dunne reepjes snijden.
Komkommer en tomaat wassen en met augurk in dunne plakken snijden.
Augurkplakken halveren.
In koekenpan met anti-aanbaklaag ontbijtspek op matig vuur in ca. 2 minuten uitbakken en op keukenpapier laten uitlekken.
In koekenpan boter verhitten en hamburgers op matig vuur in ca. 8 à 10 minuten gaar en bruin bakken en halverwege keren.
Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand.
Broodjes opensnijden en met mosterd en mayonaise bestrijken.
Sla, komkommer, tomaat, augurk en ontbijtspek over broodjes verdelen.
Hamburgers en cheddar op broodjes leggen en onder grill leggen tot kaas gesmolten is.
Broodjes dichtklappen en direct serveren.

Super naansandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 gemarineerde kipfilet kerrie (ca. 125 g)
15 g boter of margarine
1 naanbrood (pak à 2 stuks)
1 tomaat
4 plakjes ontbijtspek
4 eetlepels knoflooksaus
½ zakje gemengde rocketslamelange (à 75 g)

Bereiding

Kipfilet in dunne plakken snijden. In koekenpan boter verhitten en kip in 2 à 3 minuten bruin en gaar bakken.
Kip uit pan nemen en ontbijtspek in bakvet van kipfilet in ca. 2 minuten krokant bakken.
In broodrooster naanbrood roosteren.
Tomaat wassen en in plakjes snijden.
Naan overlangs halveren en met knoflooksaus bestrijken.
Onderste broodhelft beleggen met sla, plakjes kipfilet, plakjes tomaat en ontbijtspek.
Afdekken met andere broodhelft.
Rest van salade met wat knoflooksaus erbij serveren.

Suppa di zucca (pompoensoep)

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

Ingrediënten

1 kg pompoen, zonder schil en pitjes en klein gesneden (kleur pompoen: gebroken wit met groen).
1½ l vleesbouillon
40 gr boter
2 uien fijngehakt
2 aardappels in blokjes
1 teen knoflook, fijngehakt
200 ml slagroom
zout
peper

Bereiding

Stoom de pompoen ongeveer 20 minuten.
Breng de bouillon aan de kook.
Smelt in een andere pan de boter, doe er de uien in en fruit ze op een laag vuur in 5 minuten zacht, roer af en toe.
Doe er de aardappels, pompoen en knoflook bij, voeg zout en peper naar smaak toe, giet er de hele bouillon bij en laat alles zo'n 30 minuten pruttelen.
Hierna met een stamper de soep 'fijn' maken.
Dien op met een beetje slagroom en peterselie.

Suprème van scharrelkip met gekarameliseerde witlof, krokante aardappel en truffelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

4 struikjes witlof
zout
4 kastanjechampignons (bak à 250 g)
1½ dl gevogeltefond (pot à 380 ml)
½ dl slagroom
75 g koude roomboter
4 scharrelkipfilets (à ca. 100 g)
1 vastkokende aardappelen (ca. 200 g)
2 eetlepels olijfolie
20 g suiker
1 eetlepel olijfolie extra vierge met truffelaroma
peper

Bereiding

Buitenste blaadjes van witlof verwijderen en onderste harde stukje eruit snijden.
In pan met water en zout witlof in ca. 8 minuten gaar koken.
Intussen champignons schoonvegen met keukenpapier en heel fijn snijden.
In pan champignons met fond en slagroom aan de kook brengen en op middelhoog vuur tot helft laten inkoken.
Intussen in braadpan 2 eetlepels boter verhitten en kip in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren.
Aardappel goed wassen en in piepkleine stukjes snijden.
In koekenpan olijfolie verhitten en aardappel in ca. 5 minuten krokant bakken.
Intussen witlof afgieten, heel goed laten uitlekken en rest van vocht eruit knijpen.
In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten, suiker toevoegen en laten karameliseren.
Witlof toevoegen en rondom bruin bakken.
Rest van boter in klontjes snijden en door saus kloppen.
Op smaak brengen met truffelolie, zout en peper.
Op vier borden in midden witlof leggen.
Kip in plakjes snijden en tegen witlof aan leggen.
Saus eromheen scheppen en bestrooien met krokante aardappel.

Supseli levrek (baars met groenten)

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

Ingrediënten

1 baars van 1100-1400 g
1½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 ui in ringen
2 aardappelen in blokjes
3 wortelen in stukjes van 1½ cm
1 groene paprika zonder zaad in ringetjes
2 fijngehakte teentjes knoflook
sap van ½ citroen
3 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Snijd de vis dwars in stukken van 2½ cm en bestrooi ze met zout en peper.
Doe alle groenten met de knoflook in een grote koekenpan met zoveel water, dat ze onder staan.
Voeg zout toe en stoof alles 15 minuten.
Leg de vis op de groenten, sluit de pan en stoof alles nog ± 30 minuten of tot de vis gaar is.
Leg de vis in een schaal met de groenten eromheen.
Besprenkel hem met citroensap en garneer met peterselie.

Surinaamse aardappelroerbak

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

Ingrediënten

1 pak mix voor Aardappel Idee Surinaams (Honig)
3 eetlepels oosterse roerbakolie
300 g kipfilet, in stukjes
1 pak kriel in schil à 450 g
1 schaal peultjes à 200 g, schoongemaakt
1 rode paprika, in stukjes
1 bak champignons à 250 g, in plakjes

Bereiding

Meng de roerbakmix (zakje 1) met 1 dl koud water en laat het mengsel enkele minuten wellen.
Meng de vleesmarinade (zakje 2) met de olie.
Schep de kipfilet erdoor en laat de marinade enkele min. intrekken.
Bak de gemarineerde kip zonder olie in een hete wok op een hoog vuur al omscheppend bruin.
Voeg de krieltjes toe en roerbak ze 5 minuten.
Schep de peultjes en de paprika erdoor en roerbak alles 5 minuten.
Voeg de gewelde kruidenmix en de champignons toe en laat alles in ± 5 minuten gaar worden.

Wijnadvies: Alpaca, Sauvignon blanc, wit, Chili

Surinaamse appeltaart met een krokant laagje

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

Ingrediënten

½ pak mix voor appeltaart (Honig)
½ losgeklopt ei
75 g koude boter
5 stevige appels (Elstar of Jonagold)
citroensap
1 theelepel gembersiroop
50 g rozijnen en/of krenten
1 borrelglaasje strohrum of cognac
10 g gehakte sukade
50 g ananas (blik)
4 druppels amandelessence
4 druppels vanille-essence
1 theelepel suiker + extra suiker voor garnering
gemalen kaneel

Bereiding

Week de rozijnen en/of krenten minstens 30 minuten in de strohrum of de cognac.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bereid van de mix, het ei en de boter een deeg, zoals op de verpakking staat aangegeven.
Verdeel het deeg in tweëen en bewaar de ene helft in de vriezer en het andere deel tot verder gebruik in de koelkast.
Schil de appels, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuizen.
Snijd de parten in schijfjes en besprenkel de appel met citroensap om verkleuren te voorkomen.
Laat de rozijnen en/of krenten uitlekken en vang het vocht op.
Doe het vocht met de appel, de gembersiroop, de amandelessence en de vanille-essence in een pan, breng het aan de kook en kook de appelschijfjes beetgaar.
Vermeng de sukade, de theelepel suiker met de rozijnen en/of krenten en voeg naar smaak kaneel toe.
Vet een vaste bakvorm (lage (quiche)vorm) van ± 25 cm doorsnee in met boter.
Rol het deeg uit de koelkast uit en bekleed er de vorm mee.
Schep de vulling in de vorm.
Schaaf het deeg uit de diepvries met een grove rasp en verdeel het schaafsel over de vulling.
Bestrooi de taart licht met suiker en bak hem dan in 1 uur in de oven goudbruin en gaar.
Laat de taart in de vorm afkoelen.

Surinaamse bruine bonen

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

Ingrediënten

750 g rundvlees (of kip)
750 g varkensvlees (speklapjes of hamlappen)
4 grote uien
3 l (blik of pot) bruine bonen
2 blikjes gepelde tomaten
bouillontablet
scheutje ketjap
tabasco
boter
peper
zout

Bereiding

Snijd het vlees in stukjes, bestrooi met peper en zout en braad het in de boter bruin (braad de verschillende soorten vlees apart).
Snijd de uien grof en bak ze als het vlees uit de pan is.
Voeg de tomaten met het vocht erbij nadat deze klein gesneden zijn.
Voeg het vlees er weer bij.
Voeg hier dan ook het bouillontablet en de bruine bonen met het vocht bij.
Breng op smaak met een scheutje ketjap en een paar druppeltjes tabasco.
Laat 2 uur sudderen op een plaatje.
Serveer met rijst of aardappelen.

Surinaamse erwtensoep met tomtom

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

Ingrediënten

150 g zoutvlees
250 g spliterwten
250 g hamschijf
60 g droge vis
6 pimentkorrels
3 kruidnagels
1 ui
2 l water
1 bouillonblokje
3 takjes selderij
1 fijngesneden Madame Jeanette
Voor de tomtom:
4 groene bananen

Bereiding

Kook het zoutvlees van te voren 15 minuten uit.
Laat daarna de erwten samen met al het vlees en de droge vis, de pimentkorrels, de kruidnagels, de ui en het bouillonblokje in het water stuk koken.
Kook de kleingesneden selderij en Madame Jeanette nog even mee als ook de hamschijf gaar is.
Kook de geschilde groene bananen 25 minuten in ruim water met een beetje zout gaar.
Maal ze daarna in een keukenmachine fijn tot tomtom of stamp ze gewoon tot tomtom.
Vorm hiervan balletjes en serveer deze in de soep.

Surinaamse marinade

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

Ingrediënten

4 cm verse gemberwortel
3 teentjes knoflook
1-2 uien
¼ dl siu (Chinese zoute sojasaus)

Bereiding

Schil de gemberwortel, snijd die in flinterdunne plakjes en druk ze met de achterkant van een lepel fijn.
Doe hetzelfde met de knoflookteentjes.
Snipper de ui heel fijn.
Meng de siu door de andere ingrediënten, meng het vlees door de marinade en laat het een paar uur trekken.

Info: Dit is een basis-marinade, allerlei toevoegingen zijn mogelijk, bijvoorbeeld andere specerijen, suiker, citroensap enz.

Surinaamse masalavis

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

Ingrediënten

500 g vis
3 eetlepels masala
zout
olie
3 teentjes knoflook
1 tomaat
1 verse peper
1 flinke ui
3 takjes selderij

Bereiding

Smeer de vis van tevoren in met masala en zout.
Bak de vis daarna in de olie.
Haal de gebakken vis uit de pan en fruit de kleingesneden knoflook, de tomaat, peper en ui in de olie.
Doe de vis weer in de pan met 2 dl water en voeg de kleingesneden selderij toe.
Laat het geheel nog 20 minuten zacht stoven.

Surinaamse pom

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

Ingrediënten

1 panklare kip
4 grote tayers (wortel/knolsoort)
3 grote tomaten of 4 eetlepels tomatenpuree
1 pakje boter
(1 eetlepel suiker)
2 uien
(250 g zoutvlees)
2 bouillonblokjes (kip)
peper
zout
nootmuskaat
het sap van 2 sinaasappelen of 2 zuuroranjes

Bereiding

Snijd de kip in stukken, was ze en droog ze af.
Wrijf de stukken kip in met een mengsel van peper, zout en nootmuskaat.
Snijd het zoutvlees in stukjes en laat het zout eruit trekken.
Maak de boter heet en bak de kip hierin bruin (bak het zoutvlees mee).
Haal het vlees uit het vet.
Bak de gesnipperde ui en de stukjes tomaat.
Doe het vlees er weer bij en voeg 2 glazen water en de bouillonblokjes toe.
Stoof alles zachtjes met een verse geurige peper.
Schil de tayers dik, was ze en rasp of maal ze.
Roer het vruchtesap erdoor om verkleuring te voorkomen.
Maak het vlees op smaak af en haal het uit de jus.
Vermeng een deel van de jus met de tayer, voeg er wat suiker aan toe en maak dit op smaak af met zout en zwarte peper.
Doe de helft van de tayermassa in een beboterde vuurvaste schaal of een gaaf geëmailleerd blik.
Rangschik hierop de stukken kip (en zoutvlees).
Bedek met de overige tayermassa.
Overgiet de pom nu met de jus en bak hem in een hete oven gaar en bruin.
De pom is gaar als een mes erin gestoken een bruin papje vertoont (na ± 1 ½ uur).

Tip: Als u na het raspen merkt, dat de tayers 'jeuken', kan dit (als het niet heel erg is) soms worden verholpen door een scheutje rum of lemmetjessap of een fles sodawater in de tayer te gieten of door een rauwe groene banaan in stukjes te snijden en die hier en daar in de pom te stoppen en mee te bakken.

Surprise van oesters met kaviaar

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

Ingrediënten
voor 2 personen

8 middelgrote Marennes oesters
3 sint-jacobsvruchten
2 dl kippenconsommé
2 gelatineblaadjes
25 g kaviaar
1 dl vioeibare room
2 koffielepels fijngehakte bieslook
zout
peper
cayennepeper

Bereiding
Open de oesters, verwijder hun vocht en neem ze uit hun schelp.
Zet 10 minuten opzij in een kookpan zodat ze een beetje sap afgeven.
Stoom ondertussen de sint-jacobsvruchten gedurende 2 à 3 minuten.
Zet opzij.
Snijd ze vervolgens in verticale reepjes.
Na verloop van de 10 minuten, de kookpan op zacht vuur zetten en de oesters 1 minuut pocheren in het vocht.
Laten afkoelen, de oesters grondig laten uitlekken en het sap filteren.
Zet opzij.
Dompel de gelatineblaadjes in een kommetje koud water.
Breng de kippenconsommé aan de kook en dompel er de geweekte gelatine in die u liet uitlekken tussen uw vingers.
Neem van het vuur, meng alles goed dooreen en voeg er het oestersap, een mespuntje zout, peper, 2 mespuntjes cayennepeper en de bieslook bij. Giet 1 cm gelei in twee individuele schaaltjes (Ø 7 cm).
Laat 10 à 15 minuten opstijven op een koele plaats, verdeel daarin de oesters en de reepjes sint-jacobsvrucht en bedek de rest met de gelei.
Laat 3 à 4 uur afgedekt opstijven in de koelkast.
Bij het opdienen, de gekoelde verse room met een mespuntje zout, peper en cayennepeper opkloppen tot slagroom.
Ontvorm de aspics op individuele borden, garneer met slagroom en bestrooi dan met kaviaar.
Onmiddellijk opdienen.
Serveer met geroosterd toastbrood.

Sushi met verse zalm en komkommer

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

Ingrediënten

150 g sushi-rijst
2 eetlepels rijstazijn
25 g suiker
1 theelepel zout
2 nori-vellen
50 g gerookte zalm in reepjes
1 bosje waterkers
½ geschilde komkommer in reepjes
Voor het sausje:
½ fijngesneden gemberbolletje
3 eetlepels zoute Japanse sojasaus
1 eetlepel wasabipoeder

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.
Schep de warme rijst in een ruime schaal, roer de rijstazijn, de suiker en het zout door de rijst en laat het mengsel afkoelen.
Halveer de nori-vellen.
Leg ½ velletje nori met de glanzende kant naar beneden op het bamboematje.
Bedek de nori met een dun laagje rijst (maak de handen met een beetje water en rijstazijn nat, zodat de rijst gemakkelijker is te hanteren) en laat daarbij ± 2 cm aan de bovenkant vrij.
Leg 25 g gerookte zalm over de breedte in het midden van de rijst, leg enkele blaadjes waterkers op de zalm en rol de sushi vanaf de onderkant met behulp van het bamboematje stevig op.
Maak het onbedekte stukje nori met wat water vochtig, zodat het goed hecht.
Maak op deze manier nog 1 sushirol met zalm en 2 sushirollen met komkommer.
Leg de komkommerreepjes in het midden van de rijst.
Snijd de sushirollen in stukjes van ± 3 cm.
Sausje: vermeng de gember met de sojasaus en het wasabipoeder.
Verdun het mengsel eventueel met wat water.
Serveer de sushi met de saus en garneer met waterkers.

Sushi met vis

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

Ingrediënten

100 g (sushi)rijst (toko)
3 eetlepels sushi-azijn (toko)
2 velletjes nori (gedroogd zeewier) (toko)
150 g rauwe verse vis (tonijn of zalm), in lange reepjes
wasabi
1 dl Japanse sojasaus (Kikkoman)
1 eetlepel fijngesneden gemberwortel

Bereiding

Breng de rijst met 130 ml koud water aan de kook en laat hem afgedekt 8-12 minuten koken.
Spreid de rijst op een bord uit, sprenkel de azijn erover en laat het tot lauwwarm afkoelen.
Leg op het matje ½ velletje nori en strijk hierop een laagje rijst.
Leg in het midden van de rijst reepjes vis en bestrijk de vis dun met wasabi.
Rol de sushi met het matje op en snijd de rol in 6 stukken.
Maak nog 3 rollen en serveer met saus van sojasaus en gemberwortel.

Sweet & sourrijst met kip en shii-take

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

Ingrediënten

200 g kipfilet
100 g shii-takes
2 teentjes knoflook
200 g gebroken sperzieboontjes
Wok Olie
1 zakje Conimex Voorgestoomde gele Wokrijst
1 zakje Conimex Woksaus Sweet & Sour
2 eetlepels Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Snijd de kipfilet in stukjes.
Halveer de shii-takes.
Pel en snijd het teentje knoflook in plakjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kipstukjes, de knoflook en de sperzieboontjes ca. 5 minuten.
Voeg de shii-takes toe en wok ca. 3 minuten mee.
Voeg de voorgestoomde wokrijst direct vanuit de verpakking en de woksaus toe en warm het geheel goed door.
Schep de sweet & sour rijst in 2 kommen of diepe borden.
Bestrooi me de gebakken uitjes.

Serveertip: Conimex Ketjap Gold is een verfijnde smaakmaker waarmee je aan tafel dit gerecht naar eigen smaak nog lekkerder kunt maken.

Variatietip: Vervang de Gebakken Uitjes door stukjes Kroepoek Naturel.

Sweet chili noedels met Chinese groenten

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

Ingrediënten

1 zak (250 g) Conimex Wok Noedels
Conimex Wok Olie
400 g nasivlees
600 g Chinese roerbakgroenten
10 eetlepels Conimex Thaise Woksaus Sweet Chili
4 eetlepels Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin het nasivlees vleesblokjes 3 minuten.
Voeg de groenten toe en wok ze 4 minuten mee.
Schep de noedels erdoor, wok ze 2 minuten mee.
Voeg de woksaus toe en wok nog 2 minuten.
Schep de helft van de uitjes erdoor.
Verdeel de noedels over 4 borden en strooi de rest van de uitjes erover.

Serveertip: Zet Conimex Atjar Tjampoer op tafel. De frisse, zoetzure smaak is heerlijk bij Sweet Chili noedels.

Variatietip: Sweet Chili noedels kunnen ook heel lekker vegetarisch worden gemaakt. Vervang het nasivlees dan door Quorn naturel.

Sweet chili rijst met Chinese kool en koriander

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

Ingrediënten

½ Chinese kool
Wok Olie
200 g vleesreepjes
1 zakje Conimex Voorgestoomde witte Wokrijst
1 zakje Conimex Woksaus Sweet Chili
6 eetlepels Conimex Atjar Tjampoer
2 eetlepels fijngehakte koriander

Bereiding

Maak de kool schoon en snijd in reepjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes ca. 4 minuten.
Voeg de kool toe en wok ca. 3 minuten mee.
Voeg de voorgestoomde wokrijst direct vanuit de verpakking toe, voeg de woksaus en de atjar toe en warm het geheel goed door.
Schep de sweet chilirijst in 2 kommen of diepe borden.
Bestrooi met de koriander.

Serveertip: Serveer er Conimex Kroepoek Cassave bij voor een lekker knappertje en zet Sambal Manis op tafel voor degenen die van extra pit houden.

Variatietip: Vervang de Chinese kool door spitskool en de koriander door selderij.

Sze'kler gulasch

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

Ingrediënten

400 g uien
100 g vet (reuzel, margarine)
1 kg varkensvlees (rib, schouder)
10 g karwijzaad
1 geplette teen knoflook
wat fijngehakte dille
1 kg zuurkool
± 30 g zoete paprika
zout
2 dl zure room

Bereiding

De uien fijnhakken en in het vet zachtjes aanfruiten.
Het vlees in niet te kleine stukken snijden en aan de uien toevoegen.
De kruiden erdoor doen en met wat water of bouillon afgedekt zachtjes stoven tot het vlees half gaar is (± 30 minuten).
De zuurkool toevoegen.
Kruiden met paprika en zout en nog zo lang stoven tot de zuurkool gaar is (± 45 minuten).
Tenslotte de zure room toevoegen en nog even aan de kook laten komen.

Taart met limoen en aardbeien

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

Ingrediënten

90 g bloem
30 g maïzena
zout
150 g witte basterdsuiker
6 eieren (M)
1 limoen
250 g vanillekwark
250 g slagroom
1 zakje slagroomversteviger
2 eetlepels poedersuiker
ca. ½ pot lemon curd of sinaasappelmarmalade
10 kleine aardbeien

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
Springvorm invetten en bestuiven met wat bloem.
Bloem en maïzena met snufje zout boven kom zeven.
In beslagkom bastersuiker en eieren met handmixer in ca. 10 minuten tot crèmekleurige massa kloppen.
Bloemmengsel in gedeelten luchtig erdoor spatelen.
Beslag in vorm schenken.
In oven taart in ca. 35-40 minuten goudbruin en gaar bakken.
In open oven taart ca. 20 minuten laten afkoelen.
Limoen schoonboenen en schil eraf raspen, limoen uitpersen.
In kom vanillekwark met slagroom, limoensap, slagroomversteviger en poedersuiker tot dikke, stevige crème kloppen.
Taart overlangs doorsnijden.
Onderste helft bestrijken met lemon curd en helft van roommengsel.
Bovenste taarthelft erop leggen.
Bovenkant en zijkanten bestrijken met rest van room.
Garneren met limoenrasp en aardbeien.

Tabouleh 7

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

Ingrediënten

2 gele paprika's
± 4 eetlepels olijfolie
200 g bulghur
1-2 eetlepels citroensap
zout
peper
½-1 theelepel fijngewreven komijnzaadjes
3 lente-uitjes in dunne ringen
2 ontvelde tomaten in kleine blokjes
1 kleine ongeschilde courgette in heel kleine blokjes
1-2 eetlepels fijngesneden munt
2-3 eetlepels fijngesneden koriander
een ovenschaal of braadslee

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Bestrijk de paprika's dun met 1 eetlepel olie, leg ze op een rooster en rooster ze ± 30 minuten in het midden van de oven tot de schil is zwartgeblakerd.
Laat de paprika's in een gesloten plastic zak iets afkoelen, verwijder daarna de schil en snijd de paprika's in dunne reepjes.
Kook de bulghur volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Neem halverwege de kooktijd het deksel van de pan, zodat het vocht kan verdampen en de bulghur mooi droog wordt.
Roer een dressing van 3 eetlepels olie, het citroensap, zout, peper en komijn.
Roer de dressing door de warme bulghur en laat het mengsel afkoelen.
Roer de lente-ui, tomaten, courgette, paprika, munt en koriander door het bulghurmengsel en garneer de salade eventueel met takjes munt of koriander.

Tabouleh 8

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

Ingrediënten

2 glazen bulghur
4 in stukjes gesneden tomaten
1 glas fijngehakte peterselie
2 eetlepels gehakte munt
6 gehakte bosuitjes
3 eetlepels olijfolie
4 eetlepels citroensap
zout
peper naar smaak

Bereiding

Bereid de bulghur zoals op de verpakking staat aangegeven, of kook hem 10-15 minuten in ruim water.
Laat uitlekken en droog eventueel met keukenpapier.
Voeg de tomaat, ui, peterselie en munt toe en meng alles voorzichtig door elkaar.
Voeg dan de overige ingrediënten toe en zet de salade enige tijde in de koelkast.
Schep de salade voor het serveren nogmaals goed door.

Taco's gevuld met paprika en vis

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

Ingrediënten

1 ui
2 groene paprika's
1 blikje maïskorrels (300 g)
2 schaaltjes zeewolffilet (graatloos, à ca. 250 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 zakje taco seasoningmix (35 g)
1 doos tacoschelpen (taco shells, 125 g)
½ potje tacosaus mild (à 225 g)

Bereiding

Oven op 175 °C voorverwarmen.
Ui pellen en snipperen.
Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
Maïs laten uitlekken.
Zeewolf in blokjes snijden.
In braadpan ui in olie smoren.
Zeewolf toevoegen en 2 minuten meebakken.
Paprika erdoor scheppen en meebakken.
Seasoningmix, 50 ml water en maïs toevoegen en aan de kook brengen.
Saus 5 minuten laten koken.
Tacoschelpen volgens gebruiksaanwijzing in oven verwarmen.
Warme schelpen aan tafel met vis-groentemengsel vullen en met tacosaus serveren.
Lekker met salade van ijsbergsla en yoghurtdressing.

Taco's met gehakt en linzen

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

Ingrediënten

2 uien
1 eetlepel boter
1 schaaltje rundergehakt (ca. 275 g)
1 blikje linzen (400 g)
1 doos taco dinnerkit (12 stuks)
2 tomaten
1 avocado
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
Uien pellen en snipperen.
In braadpan boter verhitten en gehakt in 3 minuten rul bakken.
Ui erdoor scheppen en 3 minuten meebakken.
Linzen laten uitlekken.
Seasoningmix (uit doos) met 125 ml water door gehakt roeren en 10 minuten laten sudderen tot vocht verdampt is.
Tomaten wassen en in blokjes snijden.
Linzen en tomaat laatste 2 minuten erdoor scheppen.
Avocado schillen, halveren en pit verwijderen.
Avocado in blokjes snijden en besprenkelen met citroensap.
Tacoschelpen (uit doos) in oven verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Taco's vullen met gehaktmengsel en met salsasaus (uit doos) en avocado garneren.
Lekker met kropsla.

Tagliatelle met courgettesaus en zalm

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

Ingrediënten

1 zak tagliatelle (agli spinaci, pasta)
3 courgettes
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
1 bekertje slankroom (200 ml)
50 ml droge witte wijn
1 eetlepel maïzena
300 g gerookte zalmfilet (plakjes)

Bereiding

Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.
Courgettes schoonmaken en fijnraspen.
Knoflook pellen en fijnsnipperen.
Olie in wok verhitten en courgette en knoflook 1 minuut roerbakken.
Slankroom toevoegen en aan de kook brengen.
Maïzena losroeren in witte wijn.
Al roerend bij room schenken.
Als saus (licht)gebonden is, vuur lager zetten.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Zalm in 4 porties verdelen.
Tagliatelle over vier borden verdelen.
Saus en zalm erop scheppen.
Lekker met tomatensalade.

Tagliatelle met spek en mascarpone

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

Ingrediënten

1 zak groene tagliatelle (àgli spinaci, 250 g)
½ duobakje gerookte spekblokjes (à 250 g)
2 uien
1 courgette
1 bakje mascarpone (verse kaas, 250 g)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)

Bereiding

Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
In koekenpan spekblokjes uitbakken.
Uien pellen en snipperen.
Courgette schoonmaken en in blokjes snijden.
Ui en courgette aan spekblokjes toevoegen en 5 minuten meebakken.
Mascarpone erdoor roeren en meewarmen.
Saus met zout en peper op smaak brengen.
Peterselie fijnhakken.
Tagliatelle en saus over borden verdelen en met peterselie bestrooien.

Tagliatelle met verse tonijn

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

Ingrediënten
voor 2 personen

150 g tagliatelle
120 g verse tonijn
6 kerstomaatjes
4 trostomaten
10 zwarte olijven zonder pit
6 eetlepels olijfolie
1 eetlepel kappertjes
1½ theelepels gedroogde oregano
2 takjes basilicum
1 zakje gemengde sla
zout

Bereiding
Kook de tagliatelle in ruim water met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Snijd intussen de trostomaten in partjes, halveer de olijven en snijd de tonijn in stukjes.
Halveer de kerstomaatjes.
Giet de tagliatelle af.
Verhit de olie in een ruime pan en voeg de tomaatpartjes, de tonijn, de kappertjes en de oregano toe.
Verwarm 2 minuten al omscheppend.
Let op dat de tonijn niet stuk kookt!
Verdeel intussen de sla en de tagliatelle over de borden.
Schep het tonijnmengsel erop en garneer met basilicumblaadjes en de gehalveerde kerstomaatjes.

Tagliatelle met zalmroomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

400 g tweekleuren tagliatelle
2 zakken broccoliroosjes (à 300 g)
1 pakje verse roomkaas met peper (150 g)
½ citroen
1 pakje zalmsnippers (200 g)

Bereiding

In pan ruim water aan kook brengen.
Pasta toevoegen en in ca. 7 minuten beetgaar koken.
Intussen broccoli in ca. 5 minuten beetgaar koken.
In pan roomkaas op laag vuur laten smelten.
Citroen schoonboenen en schil boven roomkaas raspen.
Citroen uitpersen.
Zalmsnippers, 2 eetlepels sap met 2 eetlepels water door roomkaas roeren en saus nog ca. 1 minuut doorwarmen.
Tagliatelle en broccoli afgieten en op borden scheppen.
Zalmsaus over tagliatelle scheppen.

Tagliatelle verde ai gamberi, con avocado e basilico (groene tagliatelle met garnalen, avocado

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

450 g groene tagliatelle
2 eetlepels Bertolli Originale extra vergine olijfolie
450 g grote garnalen
2 avocado's
1 bakje kerstomaatjes
1 bosje basilicum
300 ml kookroom

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de avocado´s, haal de pitten eruit en schil ze.
Snij het vruchtvlees in repen.
Was en halveer de kerstomaatjes.
Verwarm de olijfolie in een pan en bak hierin de garnalen 2 minuten.
Breng ze op smaak met zout en peper.
Voeg vervolgens de room, de avocadorepen en de gehalveerde kerstomaatjes toe.
Laat dit samen 3 minuten op een zacht vuur door en door warm worden.
Hak ondertussen de basilicum in fijne reepjes.
Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
Strooi de basilicum eroverheen.

Tajine met aubergine 3

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

Ingrediënten

1 kg aubergines
400 g schapenvlees in blokjes van 3 cm
2 eetlepels plantaardige olie voor het vlees
4 eetlepels plantaardige olie voor de aubergines
3 fijngesneden teentjes knoflook
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel koenjit of saffraan
½ theelepel gemalen kaneel
½ theelepel karwijpoeder
1 theelepel versgemalen peper
zout voor de aubergines
1 mespuntje zout voor het gerecht
100 g een nacht geweekte kikkererwten
2 kopjes water

Bereiding

Laat de kikkererwten in een vergiet uitlekken.
Verwijder de kelk en het steeltje van de aubergines, Was de vruchten en snijd ze in plakken van 2 cm dik.
Strooi ruim zout over de plakken aubergine, schud ze goed om en laat ze in een vergiet 30 minuten uitlekken.
Spoel de plakken daarna onder de koude kraan af en dep ze met een schone theedoek droog.
Verhit op middelhoog vuur 2 eetlepels olie in een braadpan.
Voeg het vlees met de knoflook, het gemberpoeder, de koenjit of saffraan, de kaneel, het karwijzaad en het zout toe en bak alles, regelmatig omscheppen, 5 minuten..
Doe er de kikkererwten en het water bij, breng aan de kook, zet het vuur
laag en laat het, met het deksel op de pan, ± 60 minuten zachtjes koken tot de kikkererwten zacht zijn.
Verhit op middelhoog vuur, als het vlees en de kikkererwten bijna gaar zijn, 4 eetlepels olie in een ruime koekenpan en bak de plakken aubergine hierin aan beide kanten bruin.
Laat de plakken op keukenpapier uitlekken.
Leg de plakken aubergine op het vlees en laat alles nog 15 minuten zachtjes koken tot het kookvocht is ingedikt.
Schep alles voorzichtig over op een platte schaal en giet het kookvocht erover.
Serveer met gekookte aardappelen of een eenvoudige couscous.

Tajine met lamsvlees

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

Ingrediënten

1 kg lamsbout zonder bot
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel gemalen kaneel
½ theelepel gemalen kardemom
½ theelepel gemalen kurkuma
1 theelepel gemalen zeezout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels olijfolie
1 rode ui
2 teentjes knoflook
2 eetlepels cognac
100 g gedroogde abrikozen
100 g gedroogde vijgen
50 g ontpitte dadels
50 g ontpitte pruimen
1 kaneelstokje
25 g ontvliesde hazelnoten

Bereiding

Snijd het lamsvlees in blokken, vermeng ze met de specerijen, het zout en 2 eetlepels olie en ± 15 minuten intrekken.
Snipper de ui en de knoflook en fruit deze in een braadpan in de rest van de olie goudgeel.
Schep het uit de pan.
Bak het vlees zonder verdere toevoeging van olie op hoog vuur rondom bruin.
Blus af met de cognac.
Zet een tajine op middelhoog vuur.
Roer de ui en de knoflook door het vlees en schep het mengsel in de schotel.
Voeg nog 1 dl water toe en laat het in ± 1 uur gaar stoven.
Snijd de gedroogde vruchten in stukken en laat ze, samen met het gebroken kaneelstokje, 30 minuten wellen in ½ dl heet water.
Laat het fruit uitlekken en warm het de laatste 10 minuten in de tajine mee.
Hak de noten grof en strooi ze vlak voor het serveren over het vlees en het fruit.
Lekker met couscous, omgeschept met tuinerwtjes en veel fijngesneden peterselie en munt.

Tajine met lamsvlees en artisjokken

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

Ingrediënten

600 g lamslappen
peper
1 ui
2 teentjes knoflook
4 eetlepels olie
1 envelopje saffraan
1 theelepel gemberpoeder
1 vleesbouillontablet
2 tomaten
1 blik artisjokken (400 g)
300 g tuinerwtjes (diepvries)
zout
15 g verse koriander
1 citroen

Bereiding

Snijd het vlees in 12 gelijke stukken en bestrooi die met peper.
Pel en snipper de ui en de knoflook
Verhit (op een vlamverdeler) de olie in een tajine of braadpan met dikke bodem en schroei het vlees rondom dicht.
Voeg de ui, de knoflook, de saffraan en het gemberpoeder toe en bak ze 1 minuut mee.
Verkruimel het bouillontablet boven de pan en voeg zoveel kokend water toe dat het vlees net onder staat.
Laat het vlees afgedekt op laag vuur ± 1 uur sudderen.
Maak de tomaten schoon en snijd ze in plakjes.
Giet de artisjokken af en halveer ze.
Schep de tomaten en de artisjokken door het vlees en laat het gerecht afgedekt nog ± 30 minuten stoven.
Stoof de tuinerwtjes de laatste 5 minuten mee.
Breng op smaak met zout en garneer met de koriander en de in partjes gesneden citroen.

Tajine met lamsvlees en rijst 2

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

Ingrediënten

500 g snijbonen
2 koolrabi's
3 tomaten
500 g erwtjes
200 g wortelen
1 rode paprika
4 eetlepels olijfolie
1 theelepel paprikapoeder
een snufje gember
gemalen komijnzaadjes
peper
zout
enkele draadjes saffraan
het sap van 1 citroen
1 kg lamsvlees in blokjes
300 g langkorrelrijst
40 g boter

Bereiding

Maak de bonen, koolrabi, wortelen en paprika schoon, snijd ze in stukjes, blancheer ze apart in zout water en laat ze uitlekken.
Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees aan alle kanten mooi bruin.
Breng het op smaak met gember, saffraan, peper en zout, paprikapoeder en komijn en laat eventjes stoven.
Voeg er na 45 minuten de in stukken gesneden tomaten bij, samen met de groenten en het citroensap.
Laat nog 30 minuten stoven.
Kook de rijst droog met dubbel zoveel water en roer er vlak voor het opdienen een klontje boter door.
Laat de erwtjes de laatste 3 minuten met het vlees meestoven.

Tajine van courgette met schapenvlees en oker

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

Ingrediënten

1 kg courgette
150 g okers
400 g lamsvlees in 4 stukken
4 eetlepels boter
1 fijngesneden ui
1 theelepel koenjit of saffraan
½ theelepel chilipoeder
1 theelepel versgemalen peper
1 mespuntje zout voor het vlees
1 mespuntje zout voor de courgette
1 kopje water

Bereiding

Verwijder het stukje stengel bovenop de courgette.
Schrap de schil van de courgette en snijd de courgette in de lengterichting doormidden.
Snijd de helften in stukjes van 2 cm.
Was de stukjes courgette en laat ze in een vergiet uitlekken.
Spoel de okers af en verwijder de uiteinden.
Verhit de boter in een braadpan op middelhoog vuur.
Voeg het vlees, de ui, de koenjit of saffraan, het chilipoeder, de zwarte peper en zout toe.
Bak het vlees onder regelmatig omscheppen bruin en doe er dan 1 kopje water bij.
Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat, met het deksel op de pan, 60 minuten koken (het vlees moet uit elkaar vallen).
Schep het vlees uit de pan en houd het apart.
Doe er de courgette en 1 mespunt zout bij, breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes koken.
Leg de okers intussen in een pan met ½ kopje van het kookvocht (uit de courgettepan).
Breng aan de kook, zet het vuur laag en kook de okers in 15 minuten gaar.
Doe het vlees bij de courgette, schep voorzichtig om en laat doorwarmen.
Serveer het gerecht op een platte schaal met het vlees en de courgette in het midden, de okers eromheen en alles overgoten met het kookvocht (ook van de okers).
Serveer met een eenvoudige couscous of gekookte aardappelen.

Tajine van kardoen

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

Ingrediënten

1½ kg kardoen
400 g lamsvlees in blokjes van 2 cm
3 eetlepels plantaardige olie
1 fijngesneden teen knoflook
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel koenjit of saffraan
½ theelepel zout
1 eetlepel azijn
1 theelepel bloem
100 g een nacht geweekte kikkererwten
1 kopje water

Bereiding

Laat de kikkererwten in een vergiet uitlekken.
Snijd de ribben van de kardoen los, verwijder het bladgroen en schrap alle vezeltjes en bladresten van de ribben.
Snijd de ribben in stukken van 5 cm en leg ze in ruim water met de azijn (tegen het verkleuren).
Verhit de olie in een braadpan op middelhoog vuur, doe er het vlees, de knoflook, het gemberpoeder, de koenjit of saffraan en de kikkererwten bij en bak alles onder regelmatig omscheppen 10 minuten.
Roer het water erbij, breng aan de kook, zet het vuur laag en laat het met het deksel op de pan 15 minuten zachtjes koken.
Haal de kardoen uit het azijnwater en doe het bij het vlees.
Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat, met het deksel op de pan, 60 minuten zachtjes koken.
Meng de bloem met wat water, voeg dit bij het gerecht, schep voorzichtig om en laat nog 5 minuten zachtjes koken tot de saus is gebonden.
Serveer op een platte schaal in het kookvocht met een eenvoudige couscous of gekookte aardappelen.

Tajine van schapenvlees

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

Ingrediënten

750 g schapenvlees of lamsbout
2 tomaten
1 grote ui
4 eetlepels slaolie
2 eetlepels olijfolie
saffraanpoeder
saffraan (draadjes)
1 theelepel gemberpoeder
1 eetlepel peterselie
1 eetlepel koriander
1 courgette (± 250 g)
200 g kleine okertjes (okra)
zout
peper

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van 5 cm.
Was de tomaten en snijd ze in stukken, pel en snipper de ui.
Zet de tajine of een grote braadpan op een vlamverdeler op middelmatig vuur.
Schenk de slaolie erin en leg het vlees erin.
Strooi dan de saffraandraadjes, de saffraanpoeder en het grootste deel van de gemberpoeder erover.
Doe de helft van de groente erbij (ui, tomaat, peterselie en koriander).
Schenk hierover de olijfolie.
Laat het vlees bruin bakken en keer het om, zodat ook de andere kant bruin kan worden.
Schenk 1 tot 1,5 dl heet water in de pan (tajine) en stoof het vlees in ± 1 tot 1½ uur gaar.
Keer het vlees af en toe om.
Maak intussen de courgette schoon en snijd hem in stukken.
Was ook de okertjes en snijd een puntje van de steeltjes af.
Neem ± 10 minuten voordat het vlees gaar is 3 eetlepels jus uit de pan (tajine) en verwarm dit in een pannetje.
Doe dan de rest van de tomaat en ui erbij en stoof dit korte tijd.
Leg dan de courgette en de okertjes erop en voeg hier de rest van de peterselie, koriander, gemberpoeder, peper en zout bij.
Schep nog wat jus uit de tajine over de groenten en laat deze nog 5 minuten stoven.
Schep de groenten over het vlees in de schaal van de tajine (of doe eerst het vlees en daarover de groenten in een dekschaal).
Serveer dit met Marokkaans brood (of warm stokbrood).

Talmousses met Goudse kaas

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

Ingrediënten

8 plakken diepvriesbladerdeeg
± 1 eetlepel bloem
3 eieren
3 eetlepels slagroom
60 g geraspte oude Goudse kaas
4 eetlepels droog wittebroodkruim (geen paneermeel)
2 eetlepels fijngehakte bladpeterselie
150 g belegen Goudse kaas (5 dikke plakken)

Bereiding

Laat de deegplakken 8 minuten ontdooien.
Leg ze op een met bloem bestoven werkvlak en rol ze heel licht uit.
Roer 1 ei los en bestrijk de deegplakken hiermee heel licht (houd de rest van het ei apart).
Klop in een kom 2 eieren en de room los.
Klop er daarna de helft van de geraspte kaas, het broodkruim en de peterselie door en voeg naar smaak wat zout en/of peper toe.
Verwijder de korsten van de kaas, snijd de kaas in piepkleine blokjes en schep die door het ei-roommengsel.
Schep in het midden van elke deegplak een deel van het kaasmengsel en
bestrooi de vulling met de rest van de geraspte kaas.
Trek de deegplakken bij de punten omhoog en vouw ze over de vulling.
Maak de punten met een beetje water nat en plak ze op elkaar.
Bestrijk de talmouses met de rest van het losgeroerde ei.
Leg de talmouses op een beboterde bakplaat en bak ze in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 12 minuten goudbruin en gaar.

Info: Talmouses waren al in de Middeleeuwen bekend. De talmouses van Saint-Denis genoten grote faam. De aartsbisschop van Parijs was er volgens François Villon een groot liefhebber van.
Eeuwen later schreef Balzac er ook over en nog altijd worden er in Saint-Denis talmouses gebakken.
Talmouses kunnen als voorgerecht worden gegeven. Ze smaken ook goed als een hapje bij een glas rode of witte wijn.

Tamatar aur hara dhania (gestoofde tomaten met verse koriander)

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

Ingrediënten

1 kg grote rijpe tomaten
100 g koriandertakjes
4 grote uien
2 kleine verse groene Spaanse pepers
zout
½ theelepel rode peperpoeder
2 theelepels fijngeraspte verse gemberwortel
1 theelepel suiker
1 theelepel ketoembar (gemalen koriander)

Bereiding

Halveer de tomaten, verwijder het vocht en de zaden.
Snijd het vruchtvlees in stukjes.
Hak de koriander ragfijn.
Maak de uien schoon en snipper ze ragfijn.
Was de pepers en snijd ze overlangs doormidden.
Verwijder het zaad, de zaadlijsten en de steelaanzet.
Hak het vruchtvlees ragfijn.
Verhit olie in een wok en fruit hierin onder voortdurend omscheppen de uien tot ze beginnen te kleuren.
Voeg de koriander en de tomaten toe.
Schep alles goed om.
Strooi er wat zout, rode peperpoeder, groene pepers, gemberwortel en korianderpoeder over.
Schep alles enkele malen goed om en laat het 3 minuten zachtjes door pruttelen.

Tandoori-kip

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

Ingrediënten
2 kippenborsten
4 kippenbouten (drumsticks)
het sap van ½ citroen
zout

voor de marinade

1 teentje knoflook
6 eetlepels tandoori-pasta
1 mespunt gemberpoeder
1 mespunt zout
1 mespunt kaneel
3 kruidnagels
1 theelepel chilipoeder of cayennepeper
6 korianderbolletjes
500 g natuuryoghurt

Bereiding
Ontvel de kippenborsten en -bouten. Hak elke kippenborst in 2 stukken.
Maak hier en daar een inkeping tot op het been en besprenkel de stukken met het citroensap.
Kruid ze dan met zout.
Maak de marinade: snijd het knoflookteentje in vieren en meng deze stukjes, samen met de tandoori-pasta en de kruiden, door de yoghurt.
Giet de marinade over de stukken kip en laat afgedekt 1 nacht marineren.
Haal de kip uit de marinade, laat ze uitlekken en bak ze op de barbecue.
Een gemengd slaatje of een komkommersla past uitstekend bij dit kipgerecht.

Info: Tandoori-pasta is een donkerrode pasta uit de Indiase keuken. Door het marineren wordt de kip zacht en roze-rood van kleur.

Tapenadekrans

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

Ingrediënten

voor de tapenade

35 g ansjovisfilets, uitgelekt
150 g ontpitte zwarte olijven
1 teentje knoflook
1 eetlepel kappertjes
versgemalen peper
1 dl olijfolie

voor de broodjes

1 zakje droge gist (7 g)
1 eetlepel (riet)suiker
250 g bloem of volkorenmeel
1 theelepel zout
8 groene en/of zwarte olijven
maïsmeel
olijfolie

Bereiding

Pureer de ingrediënten voor de tapenade in een keukenmachine.
Los de gist en de suiker in ½-1 dl handwarm water op en kneed dit met de overige ingrediënten en de tapenade in ± 10 minuten tot een elastisch deeg.
Laat het deeg in kom, afgedekt met een vochtige theedoek, op een warme plek 1 uur rijzen en kneed opnieuw door.
Vorm er 8 bolletjes van, leg die in een cirkel op een met olijfolie ingevette bakplaat en laat Afgedekt nog 1 uur narijzen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestuif het brood met wat maïsmeel en druk de olijven in het brood.
Bak het brood in het midden van de oven in ± 40 minuten goudbruin en gaar (het bood is gaar als het hol klinkt).
Laat het op een rooster afkoelen.

Tarator 2 (koude yoghurtsoep)

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

Ingrediënten

2-3 komkommers
½ l Bulgaarse yoghurt
60 g walnoten
3-4 teentjes knoflook
dille
zonnebloemolie
zout

Bereiding

Klop de yoghurt los.
Voeg de fijngehakte teentjes knoflook, de fijngemalen walnoten, de in dunne plakjes gesneden komkommers, olie en zout toe en roer alles krachtig door elkaar.
Breng dit mengsel met koud water op soepdikte en bestrooi de soep met fijngehakte dille.

Tarly met exotische kalkoencurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 pak Tarly (250 g)
zout
400 g kalkoenfilet
3 eetlepels maïskiemolie
1 pak roerbakmix (400 g)
1 pot Kip Curry roerbaksaus (500 g)
1 bakje Hawaïsalade (300 g)

Bereiding

Tarly koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kalkoenfilet in repen snijden.
In ruime koekenpan of wok olie verhitten en kalkoenrepen rondom lichtbruin bakken.
Roerbakmix toevoegen en al omscheppend ca. 1 minuut bakken.
Klein scheutje water toevoegen en kalkoenmengsel in ca. 10 minuten gaar laten worden.
Op smaak brengen met zout.
Currysaus door kalkoenmengsel roeren en verwarmen.
Serveren met tarly en Hawaïsalade.

Temaki sushi

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

Ingrediënten

250 g sushirijst
3 eetlepels rijstazijn
1 eetlepel suiker
2 theelepels zout
3 stengels bleekselderij
100 g rosbief (vleeswaar)
½ zakje waterkers (à 75 g)
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)
1 pakje nori-vellen
ca. 1 eetlepel wasabipasta (tube 45 g)
4 eetlepels Japanse sojasaus

Bereiding

Sushirijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
In kommetje rijstazijn, suiker en zout door elkaar roeren.
Al omscheppend met spatel rijst besprenkelen met azijnmengsel.
Rijst helemaal laten afkoelen.
Bleekselderij schillen met dunschiller, in stukken van ca. 5 cm snijden en stukken in dunne reepjes snijden.
Rosbief in reepjes snijden.
Blaadjes waterkers van takjes plukken.
Van 10 cocktailgarnalen staartje verwijderen.
Nori-vellen uitspreiden en diagonaal 'reepje' rijst erover verdelen, randen vrijhouden.
Randen bestrijken met wasabipasta.
Op 5 nori-vellen elk 3 cocktailgarnalen (telkens 1 garnaal met staartje naar boven) en reepjes bleekselderij leggen.
Op andere 5 vellen reepjes rosbief en blaadjes waterkers leggen.
Nori-vellen tot hoorntjes oprollen, vulling mag er aan één kant wat uitsteken.
Op schaal leggen.
Sojasaus als dipsaus in schaaltje erbij geven.
Direct serveren.

Terrine paysanne aux noisettes (vleespastei met hazelnoten)

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

Ingrediënten

2 eetlepels boter
1 fijngesneden ui
1 fijngesneden teentje knoflook
250 g runderlever in blokjes
500 g schouderkarbonades zonder bot in blikjes
125 g spekblokjes
125 g vetspek in blokjes
2 theelepels zout
1 theelepel grofgemalen peper
1 eetlepel grove mosterd
3 eieren
2 dl koffieroom
50 g zonder vlies geroosterde hazelnoten
een ingevette glazen cakevorm, inhoud ± 7½ dl
aluminiumfolie

Bereiding

Smelt de boter in een magnetronschaal.
Roer er de ui, de knoflook en de lever door en laat dit, afgedekt, op ± 550 Watt ± 5 minuten garen.
Laat het afkoelen.
Maal de schouderkarbonades, de spekblokjes en het vetspek in de keukenmachine tot een vrij grof mengsel.
Voeg de ui, de knoflook en de lever met het stoofvocht, het zout, de peper, de mosterd, de eieren en de room toe en maal tot alles goed is gemengd.
Doe het vleesmengsel in een schaal, roer er de hazelnoten door en schep het in de vorm.
Druk het aan en laat het in de koelkast ± 30 minuten rusten.
Bekleed de uiteinden van de vorm met aluminiumfolie en laat de terrine bij ± 350 Watt in ± 25 minuten gaar worden.
Haal het aluminiumfolie eraf en laat nog ± 10 minuten garen tot de bovenkant stevig aanvoelt.
Laat de terrine 10 minuten rusten, giet het vet eraf en laat de terrine, alvorens hem in plakken te snijden, geheel afkoelen.
Geef er stokbrood en zure augurkjes (cornichons) bij.

Texaanse uitjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Breng 1 dl tomatenketchup, 1 eetlepel fijngehakte marjolein, 1 eetlepel fijngehakte basilicum, 2 eetlepels olie, 2 eetlepels rode wijnazijn, ½ eetlepel honing, 1 laurierblaadje en 50 g geweekte rozijnen aan de kook
en laat dit ± 10 minuten zachtjes koken.
Meng er van het vuur af 300 g uitgelekte zilveruitjes door en laat ze 1 dag in de koelkast marineren.

Thaise garnalensoep

Menugang	Nagerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 kippenbouillontabletten
2 stengels sereh (citroengras)
2 rode pepers
2 teentjes knoflook
1 limoenen
2 bakjes jumbo garnalen (à 100 g)
2 eetlepels vissaus (pot à 200 ml)
4 takjes koriander

Bereiding

In pan 1 l water aan de kook brengen.
Kippenbouillon-tabletten erin oplossen.
Sereh wassen, in stukken hakken en aan bouillon toevoegen.
Pepers wassen, halveren, (naar wens) zaadjes verwijderen en in kleine reepjes snijden.
Knoflook pellen en in stukjes snijden.
Schil van limoen schoonboenen en groene schil er afraspen.
Limoen uitpersen.
Van peperreepjes 1 eetlepel bewaren, rest in keukenmachine of vijzel met knoflook en limoenrasp fijnmalen.
Aan bouillon toevoegen en ca. 20 minuten op laag vuur koken.
Bouillon zeven en opnieuw aan de kook brengen.
Garnalen toevoegen en ca. 1 minuut zachtjes laten koken.
Limoensap toevoegen en soep op smaak brengen met vissaus.
Korianderblaadjes van takjes plukken en met rest van peper aan soep toevoegen.

Thaise hamburger met papajasalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

½ papaja
1 rode peper
5 g verse koriander (zakje à 20 g)
1 limoen
2 eetlepels Japanse sojasaus
¼ eetlepel sesamolie
1 theelepel sambal oelek
4 hamburgers (à 100 g)
2 eetlepels honing
2 eetlepels gembersiroop
40 g boter of margarine
4 Kaiserbroodjes
¼ zak spinazie (à 300 g)

Bereiding

Papaja schillen, van zaad ontdoen en in blokjes van ca. 1 cm snijden.
Rode peper wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Limoen schoonboenen en schil er dun afraspen.
Limoen uitpersen. In kom papaja, rode peper en helft limoensap en -rasp door elkaar scheppen, koriander erboven fijn knippen en ca. 1 uur afgedekt laten intrekken.
Intussen in kom gembersiroop, honing, sojasaus, sesamolie, sambal en rest van limoensap en -rasp tot marinade roeren.
Hamburgers in marinade ca. 50 minuten afgedekt in koelkast zetten.
In koekenpan 10 g boter verhitten en hamburgers op matig vuur in 8 à 10 minuten gaar en bruinbakken, halverwege keren.
Broodjes opensnijden en met boter besmeren.
Spinazie over broodjes verdelen, hamburgers erop leggen en papajasalsa erover verdelen.

Thaise kikkererwtensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zak gesneden prei (300 g)
2 eetlepels olijfolie
1 rode paprika
2 eetlepels Thaise groene currypasta (pot à 225 g)
2 blikjes kikkererwten (à 400 g)
1 blik kokosmelk (400 ml)
300 ml groentebouillon (van tablet)
1 bruin stokbrood

Bereiding

In wok of soeppan prei in olie op laag vuur fruiten.
Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
Paprika en currypasta toevoegen en 2 minuten meebakken.
Kikkererwten laten uitlekken. Kokosmelk, kikkererwten, groentebouillon erdoor scheppen.
Soep aan de kook brengen en 5 minuten zachtjes koken.
Met zout en peper op smaak brengen.
Soep met stokbrood serveren.

Thaise noedels met garnalen en cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 eetlepel zonnebloemolie
1 zak roerbakgroentenmix (400 g)
1 bak bami (kant-en-klaar 450 g)
1 pakje roze garnalen (à 125 g)
50 g cashewnoten
4 eetlepels chilisaus

Bereiding
In wok olie verhitten en groenten ca. 5 minuten roerbakken.
Bami en garnalen toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Cashewnoten grof hakken.
Chilisaus door bami scheppen en bestrooien met cashewnoten.

Thaise noedelsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje Thaise roerbakolie & kruiden (100 g)
300 g kipfilet in blokjes
1 zak Thaise groentemix (400 g)
1 pak Chinese mie (250 g)
2 à 3 eetlepels Thaise vissaus (flesje)

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen.
In wok roerbakolie verhitten.
Kip al omscheppend ca. 2 minuten bakken.
Groentemix toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten meebakken.
¾ l kokend water erbij schenken en soep nog ca. 5 minuten zachtjes laten koken.
Mie aan rest van kokende water toevoegen en in ca. 5 minuten beetgaar koken.
Soep op smaak brengen met vissaus.
Mie afgieten en in vier grote soepkommen scheppen.
Soep met groenten en kip over mie scheppen.

Thaise rundvleessalade 4

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

Ingrediënten

2 uitgeperste teentjes knoflook
¾ theelepel suiker
½ eetlepel lichte Chinese sojasaus
½ eetlepel citroensap
½ eetlepel vissaus
1 eetlepel ketjap
versgemalen zwarte peper
2 fijngesnipperde bosuitjes
2 fijngehakte stengels citroengras (sereh)
6 rode Spaanse pepertjes, zaad verwijderd en fijngesneden
4 biefstukken van ± 150 g elk
3 fijngesnipperde theelepels muntblaadjes
1 theelepel fijngehakte koriander (of peterselie)

Bereiding

Maak een dressing van de knoflook, de suiker, de sojasaus, het citroensap, de vissaus, de ketjap en zwarte peper en voeg de bosui, het citroengras en de rode pepertjes hierbij.
Bak de biefstukken op de hotplate half doorbakken en snijd ze daarna in dunne reepjes.
Schep het vlees door de dressing.
Strooi vlak voor het opdienen de munt en de koriander (of peterselie) over de salade.
Deze salade is verrukkelijk als een voorafje op een zwoele avond.
Een koud glas bier smaakt er prima bij, maar ook een glas whisky met veel sodawater en ijsblokjes is goed gezelschap.

Thaise salade met biefstukreepjes

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

Ingrediënten

400 g biefstuk
4 eetlepels oosterse roerbakolie
(versgemalen) peper
zout
1 limoen, uitgeperst
1 eetlepel gele basterdsuiker
1 zak familiesla à 400 g
1 zak wortelreepjes à 200 g
1 zak taugé à 100 g

Bereiding

Wrijf de biefstukken in met 1 eetlepel van de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Rooster ze in de grillpan in ± 3 minuten per kant bruin en rosé.
Neem het vlees uit de pan.
Klop een dressing van de rest van de olie, het limoensap, de suiker en peper en zout naar smaak.
Schep de sla met de wortelreepjes, de taugé en de dressing door elkaar.
Verdeel de salade over de borden.
Snijd het vlees in dunne plakjes en verdeel ze over de borden.

Wijnadvies: Sacred Hill, Shiraz, Australië

Thaise saté met pindasaus

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

Ingrediënten

450 g entrecote à la minute (6 plakken Greenfields)
1 eetlepel rode currypasta (pot à 200 ml Thai Kitchen)
1 limoen
1 eetlepel vissaus (pot à 200 ml Thai Kitchen)
1 eetlepel bruine basterdsuiker
½ zakje koriander (15 g)
zelfgemaakte pindasaus of ½ flesje Thaise Satay (à ¼ l)

Bereiding

Satéstokjes in water weken.
Plakjes vlees in lengte halveren.
Limoen schoonboenen en groene schil er afraspen.
Limoen uitpersen.
In platte schaal currypasta mengen met limoensap, rasp, vissaus en basterdsuiker.
Vlees erin leggen. Koriander fijnhakken en erover strooien.
Ca. 1 uur afgedekt in koelkast zetten, halverwege keren.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Vlees aan satéstokjes rijgen.
Vlees in 2 à 3 minuten bruin roosteren, halverwege keren.
Lekker met satay saus.

Tip: Pindasaus: In 1 dl kokend water 1 zakje santen (30 g) oplossen. 1 Eetlepel rode currypasta (potje) erdoor roeren en op hoog vuur ca. 1 minuut al roerend verhitten. 1 Eetlepel vissaus (fles), 1 theelepel laos, 2 eetlepels limoensap en 1 eetlepel bruine basterdsuiker toevoegen. 4 Eetlepels pindakaas met stukjes noot erdoor roeren. Met ca. ½ dl water tot sausdikte verdunnen, met vissaus op smaak brengen en warm serveren.

Thaise sperziebonenschotel

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

Ingrediënten

300 g witte rijst
6 eieren
1 ui
3 eetlepels zonnebloemolie
2 zakken gebroken sperziebonen (à 300 g)
1 eetlepel tamarindepasta (potje à 225 g)
1 blik kokosmelk (400 ml)
1 groentebouillontablet

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Eieren in steelpannetje 7 minuten koken en onder koud water afspoelen.
Ui pellen en snipperen.
In braadpan olie met ui 2 minuten zachtjes verhitten.
Sperziebonen 2 minuten meebakken.
Tamarinde, kokosmelk en bouillontablet door bonen scheppen en aan de kook brengen.
Bonen in 6 minuten gaarkoken.
Eieren pellen en halveren.
Eieren laatste minuut meewarmen.
Bonenschotel serveren met rijst.
Lekker met sambal.

Tjap tjoy met ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g cashewnoten
3 eetlepels olie
1 grote ui
peper
zout
2 teentjes knoflook
150 g worteltjes
150 g taugé
150 g witte kool
4 eieren
2 eetlepels ketjap

Bereiding

Verhit 1 lepel olie in een wok of braadpan en bak de cashewnoten hierin goudbruin.
Schep ze uit de pan en zet ze apart.
Snipper de ui en fruit die in de rest van de olie.
Knijp de knoflook erboven uit.
Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes.
Was de taugé.
Hak de kool fijn.
Roerbak de groenten in de olie knapperig gaar.
Roer er dan de 4 met peper, zout en de ketjap losgeklopte eieren door.
Blijf roeren tot het ei gaar is en bestrooi de schotel met de cashewnoten.

Tomaten-groentesoep met courgette

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

Ingrediënten

1 blikje Unox tomaten-groentesoep
1 kleine courgette in blokjes
12 gehalveerde kerstomaatjes
150 g cervelaat aan één stuk, in blokjes
8 soepstengels
8 plakjes rauwe ham

Bereiding

Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Voeg de courgette toe en laat de soep ± 2 minuten zachtjes doorkoken.
Roer de kerstomaatjes en blokjes cervelaat door de soep en laat de soep door en door warm worden.
Omwikkel de Soepstengels met rauwe ham en serveer ze bij de soep.

Tomaten-knoflooksoep

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

Ingrediënten

1 kg tomaten
3 extra tenen knoflook
een flink stuk chorizo
verse basilicum, tijm, peper en zout
1 vis- of groentebouillonblokje
2 flinke theelepels paprikapoeder

Bereiding

Ontvel de tomaten en kook ze in een laagje water tot moes.
Laat de kruiden meekoken en voeg het bouillonblokje, peper en zout toe.
Zeef de soep, als alles tot moes is gekookt is.
Bak in een koekepan in een mooie laag olijfolie de 3 in dunne plakjes gesneden tenen knoflook aan.
Voeg, als ze lichtgeel zijn, de in blokjes gesneden chorizo erbij en bak het geheel op een hoog vuur aan.
Voeg dan het paprikapoeder toe.
Breng de gezeefde tomaten met water op ongeveer 1 l volume en breng ze aan de kook.
Voeg het chorizo-mengsel en de knoflooktenen erbij en laat de soep nog enkele minuten koken.
Dien de soep heet op.

Tomatenchutney 4

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
1 theelepel mosterdzaad
1 theelepel komijnzaad
1 theelepel venkelzaad
1 eetlepel geraspte gemberwortel
3 teentjes knoflook
450 g stukjes tomaat
zout
75 g suiker
75 g stukjes gedroogde abrikoos
1 eetlepel wijnazijn
3 gesnipperde groene pepers

Bereiding

Bak het zaad ± 20 seconden in de olie.
Bak de gember en de knoflook 10 seconden mee.
Voeg de tomaat, zout, suiker, abrikoos, azijn en groene peper toe en kook het geheel ± 30 minuten.
Laat afkoelen en schep de chutney in potten, die u goed kunt afsluiten.
In de koelkast bewaard, is de chutney 1 week houdbaar.

Tomatenchutney 5

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

Ingrediënten

2½ kg rijpe tomaten
125 g versgeraspte gemberwortel
2 eetlepels zout
1 liter appelazijn
1 kg groene appels
1 eetlepel knoflookpoeder
1 eetlepel cayennepeper
½ kopje citroensap

Bereiding

Schil de tomaten en de appels en snijd ze in 2 cm grote stukjes.
Breng de azijn aan de kook, neem de pan van het vuur, voeg de appels, de tomaten en alle andere ingrediënten toe en zet de pan weer op het vuur.
Laat koken tot een dikke brij ontstaat.
Doe de chutney in gesteriliseerde flessen of potten en sluit die luchtdicht af.

Tomatensaus 7

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

Ingrediënten

Bereiding

Fruit 1 gesnipperde ui en 1 knoflookteen, 1 eetlepel tomatenpuree en stoof dit 1 uur met 1 blik tomaten (fijngehakt, met vocht), 1 dl rode wijn, zout en peper.
Roer het koud en vermeng de saus met fijngehakte verse tomaat.

Tomatenvissoep met preireepjes

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

Ingrediënten

300 g visafval, bij voorkeur van tong of tarbot
1 prei
2 uien
100 g champignons
70 g tomatenpuree
¼ l witte wijn
1 l water
1 eetlepel aardappelmeel
30 g boter
peper
zout
100 g zure room

Bereiding

Was het visafval en verwijder ogen en kieuwen.
Maak de groenten schoon en snijd het preiwit, de uien en de champignons in plakjes.
Smelt in een kookpan 30 g boter en laat hierin op zacht vuur en onder een deksel de graten en de groenten enkele minuten zweten.
Voeg de tomatenpuree toe en overgiet met de wijn en 1 l water.
Breng aan de kook en laat ± 20 minuten zachtjes dampen.
Snipper de zachtgroene preibladeren zo fijn mogelijk en strooi de snippers in 4 soepborden.
Zeef de soep, bind haar met het in water opgeloste aardappelmeel en breng op smaak met peper en zout.
Schep de soep in de borden en laat in elk bord een lepel zure room glijden.

Tonijnsteaks met chiliglazuur

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels appelstroop
1½ eetlepel ketjap manis
4 tonijnsteaks (à ca. 150 g)
2 eetlepels olie
chilipeper uit de molen

Bereiding

In steelpannetje appelstroop met ketjap verwarmen en door elkaar roeren.
In ca. 2 minuten iets laten inkoken.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Tonijnsteaks droogdeppen met keukenpapier en aan beide kanten bestrijken met olie.
Op bakplaat leggen.
Vis vlak onder grill ca. 3 minuten roosteren.
Vis keren en andere kant in 2 à 3 minuten gaar roosteren.
Vis uit grill nemen en aan bovenkant bestrijken met appelstroopglazuur.
Chilipeper erboven malen.
Vis ca. 12 cm onder grill nog ca. 1 minuut roosteren, tot glazuur net begint te verbranden.
Serveren met roergebakken sugar snaps en gepofte aardappelen met zure room.

Tonijnwraps

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

Ingrediënten

2 courgettes
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels Mexicaanse seasoningsmix (kruidenmix)
2 blikjes tonijn in water (à 185 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 pakken wraptortillas (à 4 stuks, 280 g)
1 zak gemengde ijsbergsla (200 g)
6 eetlepels sladressing bieslook (fles à 270 ml)

Bereiding

Courgettes schoonmaken en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten en courgette met kruidenmix 4 minuten bakken.
Tonijn laten uitlekken.
Tomatenblokjes en tonijn door courgette scheppen en ca. 5 minuten meewarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Tortilla's verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Tonijnmengsel op tortilla's scheppen, oprollen en over vier borden verdelen.
Sla mengen met dressing.
Tortilla's serveren met salade.

Tortelloni met basilicumolie

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

4 cherrytomaatjes
1 zakje verse basilicum (15 g)
2 eetlepels olijfolie
4 tortelloni con formaggio e nocci (pak à 250 g)

Bereiding

In pan met kokend water tomaatjes even onderdompelen.
Velletje lostrekken tot kruintje en los eraan laten hangen.
Basilicumblaadjes van steeltjes halen.
In pan met kokend water basilicumblaadjes 20 seconden zachtjes koken.
Boven kopje basilicumblaadjes (4 achterhouden voor garnering) door zeef wrijven.
Olie aan puree toevoegen en goed door elkaar roeren.
In pan met water tortelloni in ca. 4 minuten beetgaar koken en afgieten.
Tortelloni, tomaatje en blaadje basilicum aan prikker rijgen.
Olie erover sprenkelen.

Toscaanse groente-aardappelschotel

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

Ingrediënten
voor 2 personen

4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 zakje Toscaans gekruide aardappelschijfjes (Chillos, 390 gr, koeling)
400 g voorgesneden roerbakgroenten (wortel, bleekselderij, broccoli, paprika, maïs en sperziebonen)
¼ courgette in reepjes
1 geperst teentje knoflook
een scheutje droge witte wijn
2 eetlepels gemengde olijven in plakjes
zout
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels fijngesneden basilicum
4 lamskoteletten

Bereiding
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en bak de aardappelschijfjes hierin omscheppend 5 minuten.
Schenk er 1 eetlepel olie bij, voeg de roerbakgroenten in 2 gedeelten toe en bak die omscheppend 8 minuten mee.
Voeg de courgette, de knoflook en eventueel nog wat olie aan de groenten toe en roerbak 5 minuten.
Schenk de wijn erbij, leg het deksel op de wok en laat het gerecht 3 minuten stoven.
Voeg de olijven toe en warm alles goed door.
Breng het gerecht met zout en peper op smaak en strooi er de basilicum over.
Rooster de lamskoteletten intussen onder de hete grill in 8 minuten aan beide kanten en bestrooi ze daarna met zout en peper.

Tostada met geroosterde minigroenten en minibiefstukjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje miniprei (150 g)
2 pakjes cherry trostomaten
1 pakje minimaïskolfjes (125 g)
1 pakje asperge-broccoli (150 g)
6 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
1 eetlepel Mexicaanse kruiden
4 wraptortillas
1 pakje minibiefstukjes (ca. 300 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Minipreitjes in lengte halveren.
Trosjes tomaten in midden doorknippen.
Miniprei, tomaat, minimaïs en aspergebroccoli naast elkaar in bakblik leggen.
In kommetje olijfolie en Mexicaanse kruiden door elkaar roeren en driekwart van olie over groenten schenken.
Bakblik ca. 15 cm onder hete grill schuiven en groenten in ca. 7 minuten gaar roosteren.
Af en toe voorzichtig omscheppen.
Grillpan voorverwarmen tot gloeiend heet.
Tortilla's en biefstukjes bestrijken met rest van oliemengsel.
Eerst wraps een voor een knapperig bruin roosteren in grillpan.
Op vier borden leggen.
Vervolgens biefstukjes in ca. 2 minuten mooi bruin roosteren.
Minigroenten en biefstukjes op tortilla's leggen.
Olie uit bakblik erover druppelen.
Lekker met knoflooksaus.

Turkse spliterwtensoep

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

Ingrediënten

100 g spliterwten, één nacht geweekt
2 l kippenbouillon
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels boter
1 middelgrote ui in schijven
1 eetlepel fijngehakte wortel
2 eetlepels fijngehakte selderijblad
125 g fijngehakte spinazie
1 eetlepel fijngehakte munt, of ½ theelepel gedroogde munt
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Giet de spliterwten af en doe ze met de bouillon, peper en zout in een grote pan.
Breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat 1 uur sudderen of tot de erwten gaar zijn.
Verhit intussen de boter in een koekepan en fruit de ui 2 minuten.
Doe daarna de wortel en de selderij erbij en fruit daarna nog eens 2 minuten.
Doe dan de spinazie erbij en fruit nog 1 minuut.
Doe de groenten in de soep en kook nog 30 minuten zachtjes door.
Wrijf de soep door een zeef en pureer haar.
Laat het weer koken en roer de munt en de peterselie erdoor.
Serveer direct.

Turkse vissoep

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

Ingrediënten

1½ l visbouillon of half mosselvocht half water
1 laurierblad
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels peterselie
1 mespunt saffraanpoeder
500 g schelvisfilet, of andere stevige vis
sap van 1 citroen
3 licht losgeklopt eierdooiers

Bereiding

Breng de visbouillon in een stevige pan aan de kok.
Voeg de laurier, zout, peper, 2 eetlepels peterselie en saffraan toe en laat de bouillon 25 minuten zachtjes trekken.
Voeg de vis toe en laat die 15 minuten pocheren.
Klop druppel voor druppel het citroensap door de eierdooiers.
Blijf goed kloppen.
Voeg er dan weer druppelsgewijs de visbouillon bij.
Klop tot alles goed is opgenomen.
Roer het eimengsel door de soep en schep die direkt in de soepkommen.
Garneer de soep met de resterende peterselie.

Twentse bruine of witte bonensoep

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

Ingrediënten

250 g witte of bruine bonen
500 g runderpoelet
zout
1 laurierblad
4 kruidnagels
15 gekneusde peperkorrels
500 g versgesneden erwtensoepgroenten
4 aardappelen
300 g in reepjes gesneden snijbonen
½ bosje peterselie
½ bosje selderij
bieslook

Bereiding

Week de bonen een nacht in ½ l water.
Zet het poelet op met 1 ½ l water.
Schep, als het kookt, het schuim eraf.
Voeg het zout, de laurier, kruidnagels en peperkorrels toe en laat de bouillon 2 uur zachtjes trekken.
Voeg de geweekte bonen met het water toe en laat alles nog een uurtje zacht koken.
Snijd intussen de aardappelen in blokjes, doe die met de groenten bij de soep en kook ze in 15-20 minuten gaar.
Haal de laurier en de kruidnagels uit de pan.
Voeg kort voor het serveren de fijngeknipte peterselie, selderij en bieslook toe.
Lekker met grof volkorenbrood.

Tzatziki met walnoten

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer
zout
2 eetlepels walnoten
1 sneetje (oud) volkorenbrood
2 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)
1 bekertje zure room (125 ml)
2 teentjes knoflook
1 theelepel witte-wijnazijn
mespunt kaneelpoeder
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

1/3 Deel van komkommer eraf snijden, wassen, droogdeppen met keukenpapier en in kleine blokjes snijden.
Rest van komkommer schillen en fijn raspen.
Bestrooien met weinig zout en in zeef goed laten uitlekken.
Intussen walnoten fijnhakken.
Korstjes van brood snijden en brood verkruimelen.
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten.
Broodkruim in ca. 3 minuten knapperig bakken, af en toe omscheppen.
Walnoten toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
In kom yoghurt en zure room door elkaar roeren.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Zoveel mogelijk vocht uit komkommerrasp duwen.
Komkommerrasp, azijn, rest van olie en ¾ deel van walnotenmengsel door yoghurt roeren.
Op smaak brengen met kaneelpoeder en royaal zout en peper.
Overdoen in vier schaaltjes of in lage kom.
Komkommerblokjes en rest van walnoten erover verdelen.
Serveren met geroosterde shoarmabroodjes.

Uien-visstamppot

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

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappelen
1½ kg uien
50 g boter
1 eetlepel kerriepoeder
600 g (diepvries)koolvisfilet
zout
peper
5 dl visbouillon (van een tablet)
± 1 dl hete melk
300 g gekookte rijst (gaar gewogen, dus ideaal als restverwerking)
4-6 eetlepels mosterd
1-2 eetlepels citroensap

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in 2 of 4 stukken.
Kook ze in weinig water met iets zout gaar.
Pel de uien en snijd ze in ringen.
Verhit de boter en bak de uiringen met het kerriepoeder hierin goudgeel.
Snijd de - net iets ontdooide - koolvisfilet in blokjes en bestrooi die met zout en peper.
Kook de vis in de visbouillon bijna gaar, het visvlees moet stevig blijven. De vis is gaar, als het visvlees ondoorschijnend is.
Maak een aardappelpuree van de gare, fijngestampte aardappelen met de hete melk.
Meng de uien en de rijst met de mosterd door de puree.
Zorg dat dit mengsel gloeiendheet is en schep er dan voorzichtig de stukken vis door. Probeer de vis zo heel mogelijk te laten.
Breng de stamppot op smaak met zout, peper en citroensap.

Varkensfilet met romige biersaus

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

Ingrediënten

4 vastkokende aardappels (± 500 g)
100 g boter
100 g champignons
100 g Ardennerham in plakjes
700 g varkensfilet
zout
peper
1 flesje Westmalle Dubbel bruin Trappistenbier
1 beker crème fraîche (200 ml)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C of gasovenstand 4.
Schil de aardappels, was ze en snijd ze in blokjes.
Smelt in een pan de helft van de boter.
Bak de aardappelblokjes tot ze licht zijn gebruind.
Veeg de champignons met keukenpapier schoon en snijd ze in plakjes.
Snijd de ham in reepjes.
Bak de champignons en de ham 1-2 minuten met de aardappelblokjes mee en schep het aardappelmengsel dan in een ovenschaal.
Bak het ± 20 minuten in het midden van de oven.
Snijd de varkensfilet intussen in 12 medaillons en bestrooi ze met zout en peper.
Verhit in een koekenpan de rest van de boter en bak de medaillons aan beide kanten bruin.
Doe ze over in een ovenschaal en zet ze ± 8 minuten in de oven erbij.
Neem ze uit de oven en houd ze onder aluminiumfolie warm.
Schenk het bier bij het bakvet van de medaillons en laat het ± 5 minuten koken.
Roer de crème fraîche erdoor en laat nog 1-2 minuten zachtjes pruttelen.
Breng op smaak met zout en peper.
Schep op 4 borden elk 3 eetlepels saus, verdeel de medaillons over de borden en schep het aardappelmengsel ernaast.
Serveer de rest van de saus er apart bij.

Varkenshaas met pruimen en Steenbrugge Dubbel Bruin

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

Ingrediënten

500 g varkenshaas
1 grote ui
75 g (gewelde) ontpitte pruimen
2 tenen knoflook
2 theelepels geraspte sinaasappelschil
4 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel gekneusde korianderzaadjes
1 fles Steenbrugge Dubbel Bruin, 33 cl
peper uit de molen
zout naar smaak

Bereiding

Verhit de olie in een wok en bak de in plakjes gesneden varkenshaas hierin om en om.
Doe de fijngehakte ui, de fijngehakte knoflook, de in dunne reepjes gesneden pruimen, de geraspte sinaasappelschil en de gekneusde korianderzaadjes erbij en verhit onder regelmatig omroeren even goed door.
Doe er beetje bij beetje de helft van het flesje bier bij en laat iets inkoken.
Breng op smaak met peper en zout.
Serveer hierbij drooggekookte rijst of aardappelkroketjes en in boter gestoofde broccoli of groene kool.
Drink er een glas gekoelde Steenbrugge Dubbel Bruin bij.

Info: Steenbrugge Dubbel Bruin is een bier van brouwerij De Gouden Boom te Brugge. Het is een donker abdijbier met 6½% alcohol en een stamwortgehalte van 15½ Plato.

Varkenshaasje klassiek doch eigentijds

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

Ingrediënten

1 varkenshaasje
1 bloemkool
1 wortel
1 bos asperges
12 jonge uitjes
300 g spinazie
2 takjes kervel
150 g mager gerookt spek
4 kerstomaten
de schil van 1 sinaasappel
75 g gemalen amandelen
1 glas De Koninck-bier
4 sneden brood
boter

voor de bruine varkensfond

400 g varkensbeenderen
2 wortelen
1 ui
tijm
laurier
1 tak selder
½ lange prei
1 teentje look
2 tomaten
peper
zout

Bereiding

Maak het varkenshaasje schoon, snijd het vlees in biefstukjes en kruid die.
Kook de wortel even en snijd er lintjes van.
Bind ze rond de biefstukjes en kruid.
Stoof voor de bruine varkensfond de varkensbeenderen en de groenten in boter bruin.
Zet alles onder water en laat 2 uur zachtjes koken.
Schil de sinaasappel en snijd de schil in een zeer fijne brunoise.
Laat opkoken, giet af en laat drogen.
Druk de sneden brood door een zeef en laat het kruim in de oven drogen.
Voeg het brood en de sinaasappelschil samen.
Maak de asperges en de uitjes schoon en kook ze in gezouten water.
Doe hetzelfde met de spinazie, maar dep die achteraf op een keukenhanddoek droog.
Kook de bloemkool in water met zout, druk hem door een zeef en breng op smaak met peper en zout, verse boter en gemalen amandelen.
Maak de bloemkoolpuree op in een ring en garneer die met de kervel en de kerstomaat.

Varkenshaasje klassiek doch eigentijds

Braad de varkensbiefstukjes roze en houd ze warm.
Ontvet de pan, voeg er het bier en de bruine varkensfond bij en laat inkoken.
Breng op smaak en maak op met verse boter.
Snijd het spek in blokjes en bak die in wat boter.
Schik de groenten en het spek op een warm bord.
Bedek met wat saus en leg de biefstukjes ernaast.

Veel-kruiden-boter

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 100 g roomboter, ½ theelepel tijm, 2 teentjes geperste knoflook, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, 2 eetlepels fijngehakte bieslook, ½ eetlepel citroensap, zout en een snufje cayennepeper.

Vegetarische andijviestamppot met een Indonesisch tintje

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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
versgemalen zout en peper
± 2 dl melk
± 2 eetlepels boter
1 theelepel sambal oelek
1-2 eetlepels gefruite uitjes
400 g andijvie
2-3 eetlepels seroendeng
150 g verse atjar tjampoer (toko)

Bereiding

Kook de aardappelen met wat zout in ± 20 minuten gaar.
Giet ze af en stamp ze grof.
Voeg zoveel melk en boter toe, dat een smeuïge puree ontstaat.
Breng de puree op smaak met zout, peper en sambal en roer de gefruite uitjes erdoor.
Snijd de andijvie in luciferdunne reepjes en schep die in gedeelten door de puree.
Bestrooi met de seroendeng en serveer de atjar tjampoer erbij.

Vegetarische borsjtsj

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

Ingrediënten

25 g paddestoelen
2 l water
3 fijngehakte uien
1 gekookt bietje
1 kleine fijngesneden winterwortel
100 g gesnipperde witte kool
olie
3 eetlepels fijngehakte peterselie
1 klein blikje tomatenpuree of 3 ontvelde tomaten
2 eetlepels rode wijnazijn
1 theelepel suiker
zout
peper
2 laurierbladeren
10-12 gedroogde pruimen zonder pit
2 eetlepels fijngeknipte peterselie
1 bekertje zure room

voor de specifieke rode kleur

1 gekookt bietje
2 dl bouillon
1 theelepel wijnazijn

Bereiding

Maak eerst een paddestoelenbouillon door de paddestoelen met 1 ui 1 uur in het water te laten koken.
Neem de paddestoelen er dan uit en snijd ze fijn.
Snijd een bietje fijn en smoor dit met de wortel, de uien en de kool ± 10 minuten in wat olie met de peterselie, de tomatenpuree of de tomaten, de wijnazijn en de suiker.
Voeg de bouillon, zout, peper en laurier toe, breng alles aan de kook en laat het geheel ± 30 minuten op zacht vuur koken tot de groenten zacht zijn.
Was de pruimen, kook ze 15-20 minuten in wat water, haal ze eruit en schenk het pruimenvocht bij de soep.
Om de soep de specifieke rode kleur te geven kunt u 1 bietje schillen en raspen en dit met 2 dl bouillon en 1 theelepel wijnazijn 10-15 minuten tegen de kook aan houden.
Zeef dit vocht en wrijf het bietje door een zeef.
Doe dit vocht op het laatste moment bij de soep.
Voeg vlak voor het opdienen de fijngesneden paddestoelen aan de soep toe en strooi er de bladselderij over.
Leg op elk bord wat pruimen en giet de soep daarover.
Geef de zure room er apart bij, zodat ieder daarvan zelf een eetlepel in de soep kan doen.

Vegetarische curry 1

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

Ingrediënten
voor 2 personen

100 g doperwtjes
150 g sperzieboontjes
250 g Chinese kool
4 grote aardappelen (in blokjes van ± 1 cm)
zakje santen-mix (30 g)
3 eetlepels zonnebloemolie (echte curriers nemen hier geklaarde boter of ghee)
2 grof gesnipperde uien
1 geperst teentje knoflook
½ rode Spaanse peper in smalle reepjes
3 theelepels kerriepoeder
2 theelepels gemberpoeder (verse gember mag natuurlijk ook)
1 laurierblad
3 hardgekookte eieren in plakjes (als garnering)
3 tomaten in plakjes (als garnering)

Bereiding
Maak kokosmelk door de santen-mix op te lossen in 3 dl kokend water.
Fruit de ui in de olie. Voeg de knoflook, Spaanse peper, kerrie en gember toe.
Schep de aardappelblokjes erdoor en laat alles ± 3 minuten bakken.
Voeg vervolgens de boontjes, erwten en kool toe.
Strooi er een beetje zout over en voeg de kokosmelk toe.
Breng de curry aan de kook, stop het laurierblad erbij en laat het ± 10 minuten zachtjes koken.
Garneer met de ei- en tomaatplakjes en serveer de curry bijvoorbeeld met stokbrood of rijst.

Vegetarische curry 2

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

Ingrediënten

250 g sperziebonen in stukjes
250 g bloemkoolroosjes
250 g wortelen in plakjes
250 g geschilde aardappelen in blokjes
4 vleestomaten (± 750 g) in stukjes
50 g boter
5 g kurkuma
5 g garam masala
2 dl kippenbouillon (van tablet)
zout

Bereiding

Breng in een ruime pan water met zout aan de kook. Kook daarin de sperziebonen in ± 5 minuten halfgaar, schep ze uit de pan, spoel ze in een vergiet onder koud water af en laat ze uitlekken (blancheren).
Blancheer in dezelfde pan na elkaar de bloemkool in ± 5 minuten, de wortel in ± 5 minuten en de aardappel in ± 5 minuten.
Schep de groenten en de tomaten door elkaar.
Verhit in een pan de boter en bak daarin de groenten ± 5 minuten zachtjes.
Schep af en toe voorzichtig om.
Voeg de kruiden toe en laat ze ± 2 minuten meebakken.
Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Laat nog 5-10 minuten zachtjes koken tot de groenten bijna gaar zijn en het vocht bijna is verdampt.

Vegetarische erwtensoep 2

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

Ingrediënten
250 g groene erwten
50 g gerst of gort
1 l water
1 theelepel venkelzaad
3 theelepels zout
250 g prei
150 g knolselderij
100 g wortel of venkelknol
1 ½ l bouillon
3 eetlepel olie
1 ui
1 grote aardappel (± 100 g)
½ eetlepel arrowroot
½ theelepel oregano
1 theelepel komijn
2 theelepel bouillonkruiden
½ eetlepel gomasio
peper
1 eetlepel sojasaus

Bereiding
Laat de groene erwten en de gerst (of gort) 10 uur in 1 l water weken.
Snijd de prei in dunne ringen, de knolselderij in kleine dobbelsteentjes en de knolvenkel of wortel in dunne plakjes.
Snijd de ui fijn, schil de aardappel en snijd hem in plakjes.
Maak de arrowroot aan met wat water, oregano, komijn (djinten), bouillonkruiden, gomasio, eventueel peper uit de molen en sojasaus.
Kook de erwten en de gerst ± 1 uur in het weekwater, voeg het zout toe en laat de erwten nog tenminste 1 uur nawellen.
Maak intussen de groente schoon en trek bouillon van het afval.
Verwarm de olie op een matig vuur en fruit hierin eerst de ui en daarna de groente (die mag iets bruin kleuren).
Voeg ook de aardappel toe, blus met de bouillon, laat alles in ± 10 minuten gaar koken en bind de soep met de aangemaakte arrowroot.
Voeg de kruiden toe en doe dit mengsel nu bij de gare erwten.
Stamp de soep naar wens fijn, verdun haar zo nodig met bouillon en maak de soep op smaak af met peper en sojasaus.

Tips: Kook de erwten en de gerst ¾ uur en laat ze tenminste 3 uur in de hooikist nawellen.
Dit kunt u al 's morgens of de vorige dag doen.
Als u een grote hoeveelheid erwtensoep wilt koken, kunt u tijd besparen door de groente en de aardappel (behalve de ui en de prei) grof te raspen
in een rauwkostmolen.
Fruit dan eventueel alleen de ui en de prei in de boter, blus met de bouillon en voeg daarna de groente

toe.
Bij gebrek aan tijd kunt u ook spliterwten gebruiken (weektijd 1 uur) en de gerst vervangen door thermogerstegrutten.
De soep wordt smeuïger, als u de aardappel heel fijn raspt en die de laatste 5 minuten met de groente mee kookt.
week en kook een stuk zeewier (kombu) of een gedroogde paddestoel met de
erwten mee.
Dit geeft aan de soep wat meer smaak en een wat gebondener consistentie.
Vervang de gerstekorrels door vlokken, eventueel ook van andere graansoorten.
Maak de soep wat voller van smaak met 1-2 eetlepels notenpasta, zonnebloempasta of tahin.
Of vervang het zout door 3 eetlepels gomasio extra (voeg die bij het op smaak brengen toe).
Geef soldaatjes of sesamreepjes bij de soep.

Vegetarische erwtensoep 3

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

Ingrediënten

500 g spliterwten
bonenkruid
500 g prei
2 uien
1 selderijknol
2 aardappelen
50 g sojabrokjes
2 theelepels plantaardige bouillonkorrels
1 bosje selderijgroen
1 blokje rooktofu

Bereiding

Zet de erwten en met wat bonenkruid op in 2 l water en kook ze ± 40 minuten.
Maak de preien schoon en snijd ze in stukjes van 3 cm.
Pel en snipper de uien.
Snijd de selderijknol in plakken, schil ze en snijd ze in blokjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in vieren.
Voeg na 30 minuten de groenten en de ongeweekte soja bij de erwten en laat alles nog 40 minuten koken tot de soep gebonden en de soja zacht is.
Doe er de bouillonkorrels bij.
Hak de gewassen selderij fijn, snijd de rooktofu in blokjes en roer beide door de erwtensoep.
Geef er grof volkorenbrood bij.

Vegetarische pilav met doperwten

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

Ingrediënten

2 uien in ringen
3 teentjes knoflook
4 cm geschilde gemberwortel
2 eetlepels olie of ghee *
500 g basmatirijst
1 kaneelstokje
3 kruidnagels
3 geplette kardemompitten
1 blik tomaatblokjes (400 g)
6 dl groentebouillon (van 1 tablet)
1 dl yoghurt
350 g diepvries doperwten
75 g gezouten cashewnoten
blaadjes van 3 takjes koriander

Bereiding

Pureer 1 ui, de knoflook en de gemberwortel en bak het uimengsel in 2 eetlepels hete olie of ghee ± 5 minuten zachtjes. Voeg de rijst en de andere ui toe en bak de rijst al omscheppend glazig. Roer de kaneel, kruidnagel, kardemom, tomaatblokjes met vocht, bouillon en yoghurt erdoor. Breng het geheel tegen de kook aan en laat het afgedekt ± 25 minuten zachtjes koken.
Laat de laatste 5 minuten de doperwten mee koken. Garneer de pilau met cashewnoten en koriander.

Info: * Ghee is Indiaas bakvet en lijkt op geklaarde boter: boter waaruit alle melkbestanddelen zijn verwijderd. Ghee kan hoge temperaturen verdragen en zorgt voor een krokante korst. Als u de ghee koel bewaart, is het een jaar houdbaar.
Geklaarde boter maakt u door op laag vuur roomboter te laten smelten en de melkachtige bestanddelen (dit zijn witte vlokjes) eraf te scheppen.

Vegetarische wontons

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 pak fillobladerdeeg (diepvries)
100 g winterwortel
1 rode peper
1 zakje verse koriander (15 g)
3 bosuitjes
1 bakje tofu roerbak pittig gekruid (200 g)
5 dl (arachide)olie
zout
versgemalen peper

Bereiding

Fillodeeg volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien en afdekken met vochtige theedoek.
Wortel schillen en grof raspen.
Peper schoonmaken en fijnhakken.
Koriander fijnhakken.
Bosuitjes schoonmaken en in zeer dunne reepjes van 3 cm snijden.
Blokjes tofu grof hakken.
In wok 1 eetlepel olie verhitten en rode peper, bosui, wortel en tofu ca. 3 minuten roerbakken.
Koriander erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Laten afkoelen.
Fillodeeg met vochtige theedoek afdekken.
Elke plak fillodeeg een voor een in 3 lange stroken snijden en stroken met water bestrijken.
Op elke strook onderaan 1 eetlepel tofuvulling scheppen.
Punt van deeg schuin erover vouwen, zodat driehoekje ontstaat.
Driehoekje zigzag naar boven opvouwen, zodat het rondom omhuld wordt door fillodeeg.
Op zelfde manier andere wontons maken.
Vergiet bekleden met keukenpapier.
In wok rest van olie verhitten tot er lichte damp afkomt.
Wontons met ca. 6-7 tegelijk in ca. 4 minuten goudbruin bakken.
Met schuimspaan in vergiet scheppen en laten uitlekken.
Op schaal leggen en serveren met chilisaus of sesamdip.

Veldsla met nectarine

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje groene-aspergepunten (100 g)
zout
150 g kipgrillworst
2 nectarines
50 g amandelen
2 eetlepels witte-wijnazijn
2 theelepels Zaanse mosterd
6 eetlepels walnotenolie
peper
2 zakken veldsla met bietjes (à 75 g)

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen.
In pan met ruim water en zout aspergepunten in ca. 5 minuten beetgaar koken.
In vergiet onder koud stromend water afspoelen.
Laten uitlekken.
Worst in blokjes snijden en uitspreiden op bakplaat.
Bakplaat ca. 10 cm onder hete grill schuiven en worst in ca. 5 minuten knapperig bruin roosteren, regelmatig omscheppen.
Nectarines wassen en vruchtvlees in dunne partjes snijden.
Amandelen grof hakken.
In slaschaal azijn met mosterd, olie en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen.
Veldsla met bietjes, aspergepunten en nectarine erdoor scheppen.
Blokjes worst en amandelen erover strooien.

Variatietip: Voor een vegetarische variant van deze salade kunnen blokjes rookkaas in plaats van blokjes kipgrillworst door de veldsla gemengd worden. Op die manier blijft de rokerige smaak behouden, die zo mooi contrasteert met het friszoete van de bietjes en de nectarines

Veldslastamppot met spekjes en geroosterde worst

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

Ingrediënten
voor 2 personen

500 g kruimige aardappelen
zout
50 g magere spekblokjes
200 g gekookte Gelderse worst
6 kerstomaatjes
100 g veldsla
± 1 dl melk
versgemalen peper

Bereiding
Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en kook ze in een pan met weinig water en zout in ± 15 minuten gaar.
Verwarm een grillpan (of het grillelement in de oven) goed voor.
Bak de spekblokjes in een steelpan heel zachtjes knapperig bruin.
Snijd de worst in plakken van 1 cm dik en rooster ze in de grillpan mooi bruin.
Halveer de kerstomaatjes en verwijder de worteltjes van de veldsla.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Roer er zoveel melk en het spekvet door tot een smeuïge puree ontstaat.
Schep de veldsla, de tomaatjes en de spekjes erdoor en warm de stamppot nog even goed door.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Schep de stamppot in twee diepe borden en leg de plakjes worst erop.

Venusschelpjessoep met madraskerrie

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

Ingrediënten

voor de vissoep

3 uien
1 selderijtakje
500 g visgraten
boter
1 kruidenbuiltje (peterselie, tijm en laurier)
5 peperkorrels
2 preiwitten
2 eetlepels bloem
1 theelepel madraskerrie
1 dl room
peper
zout

voor de venusschelpen

600 g verse venusschelpen
1 ui
½ takje selderij
boter
1 dl witte wijn

voor het garnituur

½ dl room

Bereiding

Pel voor de visbouillon 1 ui en snipper hem fijn.
Maak de selderij schoon en snijd hem in kleine stukken.
Was de visgraten zorgvuldig.
Smelt een klontje boter en stoof er de selderijstukjes en de uisnippers in.
Voeg er de visgraten, het kruidenbuiltje en de peperkorrels aan toe, overgiet met 2 l water en breng aan de kook.
Laat ± 20 minuten zachtjes sudderen en giet de bouillon dan door een zeef.
Pel de overige uien.
Maak de preiwitten schoon en was ze.
Snipper beide groenten fijn.
Smelt een klontje boter en stoof er de prei- en uisnippers in.
Bestrooi met de bloem en de kerrie en laat nog even bakken.
Giet er de gezeefde visbouillon over en laat nog ± 10 minuten sudderen.
Mix de soep fijn en voeg er de room aan toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Was intussen de venusschelpen zorgvuldig.

Venusschelpjessoep met madraskerrie

Pel de ui en snipper hem fijn.
Maak het selderijtakje schoon, was het en snijd het in stukken.
Smelt een klontje boter, stoof er de selderij en de ui in en leg er de venusschelpen op.
Voeg de witte wijn toe en laat de schelpen onder gesloten deksel in ± 3 minuten gaar worden.
Haal de zeevruchten uit de schelpen.
Verdeel de soep over 4 kommen en voeg er de venusschelpen aan toe.
Klop de overige room stijf en lepel deze op de soep.
Zet de kommen even onder de grill en dien de soep warm op.

Verloren croque

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

Ingrediënten

2 eieren
1 dl melk
8 sneden toastbrood (mag oudbakken zijn)
boter
4 eetlepels fijngehakte tuinkruiden (peterselie, bieslook, gedroogd
palingkruid, kervel, dragon)
peper
zout
4 sneetjes belegen kaas
2 tomaten
kappertjes
ansjovis

Bereiding

Klop de eieren met de melk, de fijngehakte tuinkruiden, peper en zout los en laat het brood in dit mengsel weken tot het goed is doordrenkt.
Bak de sneetjes brood in 100 g boter aan beide zijden goudbruin.
Leg tussen 2 sneetjes brood een plakje belegen kaas, waarop enkele dunne schijfjes tomaat en enkele kappertjes zijn geschikt.
Schuif de broodjes ± 5 minuten in een warme oven tot de kaas is gesmolten.
Dien ze warm op en garneer de croque bovenop met een schijfje tomaat en enkele kappertjes.
U kunt ze ook met ansjovis garneren.

Verse Spaanse tomatensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
500 g tomaten
3 eetlepels olijfolie
2 theelepels chilipoeder
1 dl medium dry sherry
3 takjes tijm
zout
versgemalen peper

Bereiding

Ui en knoflook pellen en snipperen.
Tomaten wassen en in stukjes snijden.
In braadpan olie verhitten en ui en knoflook heel zachtjes glazig fruiten.
Tomaten en chilipoeder erdoor scheppen en ca. 2 minuten zachtjes bakken.
Sherry toevoegen.
Tijmblaadjes erboven van takjes rissen.
Tomaten afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaar smoren.
Tomatenmengsel overdoen in blender en op hoogste stand in ca. 1 minuut tot gladde saus pureren.
Saus weer terugdoen in pan en nog 5-10 minuten zachtjes laten sudderen tot dikte goed is.
Op smaak brengen met zout en peper.
Lekker bij (geroosterd) vlees, vis of pasta.

Vietnamese noedels met rosbief

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

150 g peultjes
2 bosuitjes
100 g mie
1 eetlepel olie
150 g rosbief à la minute
2 eetlepels chilisaus
30 g cashewnoten

Bereiding
In pan water aan de kook brengen.
Intussen peultjes schoonmaken.
Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.
Mie en peultjes in kokend water in ca. 5 minuten beetgaar koken.
Intussen in koekenpan olie verhitten en rosbief op hoog vuur ca. 2 minuten bakken, halverwege keren.
Mie en peultjes afgieten en met chilisaus en bosuitjes in grote kom door elkaar scheppen.
Plakjes rosbief op mie leggen.
Garneren met cashewnoten.

Viskoekjes 3

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

300 g kabeljauwfilet
1 limoen
2 eetlepels rode currypasta (pot à 225 g Thai Kitchen)
5 eetlepels bloem
1 ei (middel groot)
1 eetlepel vissaus (pot à 200 ml Thai Kitchen)
1 zakje verse basilicum (15 g)
2 bosuitjes
1 dl zonnebloemolie om in te bakken

Bereiding

In keukenmachine vis fijnmalen.
Limoen schoonboenen en groene schil er afraspen.
Currypasta, bloem, ei, limoenrasp en vissaus toevoegen en erdoor mengen (eventueel extra bloem toevoegen).
Blaadjes basilicum erboven in reepjes knippen.
Bosuitjes schoonmaken, wassen, in dunne ringetjes snijden en door vispuree mengen.
Van vispuree met vochtige handen ca. 12 bolletjes vormen, bolletjes iets platdrukken.
In grote koekenpan olie verhitten.
Viskoekjes met 6 tegelijk in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren.
Op keukenpapier laten uitlekken.
Lekker met chilisaus (fles) en komkommersalade met pikante zoet-zure dressing of komkommerdipsaus.

Vissoep 5

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

Ingrediënten

1 ui
40 g boter
6 eetlepels bloem
2 kruidenbouillontabletten
1 eetlepel tomatenpuree
400 g gesneden soepgroenten
500 g kabeljauwfilet
zout
peper
1 blik maïskorrels
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden

Bereiding

Maak de ui schoon en snijd hem klein.
Verwarm de boter in een grote pan en fruit de ui hierin glazig.
Voeg de bloem toe en warm dit goed door.
Giet er in gedeelten onder goed roeren 1 ½ l water bij tot een dunne gebonden soep is ontstaan.
Voeg de bouillontabletten, de tomatenpuree en de gewassen soepgroenten toe en kook dit 5 minuten.
Verdeel de vis in stukjes en bestrooi ze met zout, peper en de Italiaanse keukenkruiden.
Roer de vis en de maïs door de soep en kook de vis in ± 8 minuten gaar.
Geef er geroosterd brood bij.

Vissoep met koriander en komkommer

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

Ingrediënten

450 g witvisfilet, zonder vel en graten, in 8 gelijke stukken gesneden
1 l vis- of kippenbouillon
een stukje gemberwortel van 1 cm, geschild en in flinterdunne plakjes gesneden
zout
witte peper uit de molen
mespunt ve-tsin (naar keuze)
2 lente-uitjes, schoongemaakt en zeer fijn gehakt
1 dessertlepel maïzena, opgelost in een klein beetje water
1 eetlepel verse koriander, gehakt
20 zeer dunne plakjes komkommer, ongeschild

Bereiding

Kijk de vis nog even na of geen graten of vel zijn achtergebleven.
Breng de bouillon aan de kook, doe de stukjes vis erin en laat ze op een laag vuur 3-4 minuten pocheren, maar niet koken.
Neem ze met een schuimspaan uit de bouillon en zet ze apart.
Doe de plakjes gember, de ve-tsin en de gehakte uitjes in de soep en breng op smaak met zout en peper.
Kook de soep op hoog vuur 2-3 minuten en giet haar aansluitend door een doek of fijne zeef in een schone pan.
Verwarm weer en bind met de aangemaakte maïzena.
Doe de stukjes vis, plakjes komkommer en gehakte koriander in de soep, laat haar 1 minuut staan en schep de soep dan in verwarmde kommen.

Vlees- of kipkroketten

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

Ingrediënten

30 g boter
30 g bloem
2 dl verdunde bruin van jus of 2 dl bouillon van 1 bouillontablet
125 g vleesresten of resten kippenvlees
peper
nootmuskaat
(enkele druppels citroensap)
paneermeel
1 eiwit, losgeklopt met 1 lepel water of 1 ei, losgeklopt met 1 lepel
melk
olie om te frituren

Bereiding

Smelt de boter en roer de bloem erdoor tot een samenhangende slappe massa (roux) is verkregen.
Warm de roux even door zonder dat de kleur verandert.
Voeg de bouillon in één keer toe.
Breng de massa aan de kook en roer hem glad.
Meng er het zeer klein gesneden vlees, de peterselie, peper, nootmuskaat en desgewenst het citroensap door.
Strijk de ragoût op een diep bord uit en zet dat op een koude plaats tot de massa steenkoud en heel stijf is.
Verdeel de massa in 4-5 gelijke delen en vorm de kroketten met behulp van 2 lepels voor.
Zorg dat oneffenheden en barstjes eruit worden gedrukt om uitlopen te voorkomen.
Rol de kroketten aan alle kanten door het paneermeel, vorm ze met de hand bij, haal ze door het eimengsel, rol ze nogmaals door het paneermeel en schud het overtollige paneermeel eraf.
Bak de kroketten in hete frituurolie (± 180°C) langzaam bruin.
Laat ze daarna goed uitlekken en leg ze op een verwarmd vleesschaaltje.
Garneer met een toefje peterselie.
Of: houd de droge peterselie bij de stelen vast, dompel de blaadjes in het hete frituurvet, laat ze daarin snel bakken en verkruimel de gebakken peterselieblaadjes boven de kroketten.

Variatietip: Bitterballen (16-20 stuks)
Vorm van het koude krokettenmengsel 16-20 kleine balletjes, paneer deze en bak ze in de frituurolie.
Dien ze op met prikkers.

Vleesbroodjes met spek

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

Ingrediënten

750 g gehakt
1 kop geraspte Cheddarkaas
1 ei
¼ kop broodkruim
1 kleine fijngehakte ui
6 cl citroensap
¼ kop gehakte groene paprika
1½ dl water
½ theelepel runderbouillonkorrels
1 theelepel zout
6 plakjes spek

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 °C.
Vermeng alle ingrediënten, behalve het spek en maak er 6 kleine vleesbroodjes van.
Leg op ieder broodje 2 halve plakjes spek over elkaar.
Zet ze op een rooster in een lage ovenschaal en bak ze 50 minuten.

Voorjaarssoep

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm 1 l kippenbouillon en roer er 1 ei door, zodat er dunne sliertjes ontstaan.
Breng de bouillon op smaak met knoflook, ve-tsin en een paar druppels citroensap.
Leg wat slabladeren in soepkommen of -borden en schenk daar aan tafel de soep op.

Variatietip: In plaats van sla kunt u ook een andere groente nemen, zoals sterrekers, waterkers of jonge raapstelen.

Vruchten met kruimels

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

Ingrediënten
voor 3 personen

35 g boter
35 g witte basterdsuiker
35 g grofgemalen noten (u kunt alle soorten noten gebruiken, zelfs pinda's)
35 g bloem
een snufje zout
300-500 g schoongemaakte en zo nodig kleiner gesneden vruchten; geschikte vruchten zijn appels, peren, abrikozen, perziken, pruimen, nectarines en gemengde vruchten
citroensap
1 eetlepel witte basterdsuiker

Bereiding
Smelt de boter, onafgedekt, op ± 750 Watt in ± 1 minuut in een schenkkan.
Voeg de basterdsuiker, de noten, de bloem en het zout toe en meng alles goed.
Breng het mengsel, onafgedekt, op ± 750 Watt in de magnetron in 3-4 minuten aan de kook (het oppervlak beweegt dan) en laat het daarna lichtbruin worden. Schep het mengsel na 1½ minuten om de 20-30 seconden om.
Schik de vruchten in een lage magnetronschaal, besprenkel ze met citroensap en bestrooi ze met de basterdsuiker.
Verdeel de kruimels er gelijkmatig over en zet het gerecht, onafgedekt, op ± 500 Watt ± 6 minuten in de magnetron tot de vruchten zacht zijn.
Controleer de zachtheid met een satéprikker.
Serveer er roomijs bij.

Warme geitenkaas met druiven

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

Ingrediënten

4 sneden brood
50 g boter
2 geitenkaasjes (Crottins)
150 g veldsla
2 eetlepels druivenazijn
peper
6 eetlepels druivepitolie
250 g witte en blauwe druiven

Bereiding

Snijd uit de sneden brood rondjes met dezelfde diameter als de kaasjes en besmeer ze aan beide kanten met boter.
Snijd de kaasjes horizontaal doormidden en leg op elk broodrondje een stukje kaas.
Bak ze 10 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven.
Was en droog de veldsla, maak een vinaigrette van de olie, azijn en peper en vermeng de vinaigrette met de veldsla.
Was de druiven en verwijder de steeltjes.
Leg de druiven en de veldsla op een bord en zet de warme geitenkaasjes in het midden.
Serveer onmiddellijk.

Variatietip: Wikkel de geitenkaas in gerookt spek en laat onder de hete grill even kleuren.

Warme prei in sinaasappel-mosterdvinaigrette

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

6 middelgrote preien (ca. 1200 g)
1½ theelepel Groninger mosterd (potje)
2 theelepels sinaasappellikeur (slijter)
4 eetlepels (vers) sinaasappelsap
1 eetlepel azijn
5 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zout
peper

Bereiding

Prei schoonmaken, in stukjes van ca. 5 cm snijden en wassen.
Preistukken tegen elkaar aan rechtop in pan zetten.
Bodempje water in pan schenken en prei afgedekt in ca. 10 minuten net gaar koken.
Mosterd, likeur, sinaasappelsap, azijn en olie tot dressing roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Prei laten uitlekken en op platte schaal leggen.
Mosterdvinaigrette over warme prei schenken.

Warme zoetzure komkommer

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
2 cm verse gemberwortel
1 dl rode wijn
4 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel bruine basterdsuiker
1 dl chilisaus
1 theelepel Indonesische nasikruiden (bus)
½ zakje verse koriander (à 15 g)
2 komkommers

Bereiding

Knoflook pellen en in plakjes snijden.
Gember schillen en in stukjes snijden.
In steelpan 1 dl water met wijn, ketjap, knoflook, gember, basterdsuiker, chilisaus, kruiden en 2/3 deel van koriander aan de kook brengen.
Op laag vuur ca. 10 minuten zachtjes doorkoken.
Intussen komkommers wassen, in lengte halveren en met theelepel pitjes eruit schrapen.
Komkommers in boogjes van ca. 2 cm dik snijden.
Zoetzure marinade zeven en terugdoen in pan.
Komkommerstukjes toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes koken.
Rest van koriander fijn knippen.
Komkommer met marinade in schaal doen. Koriander erover strooien.
Serveren bij oosterse gerechten.

Waterkersstamppot

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

Ingrediënten
voor 2 personen

500 g aardappelen
zout
150 g waterkers
1 dikke plak achterham van 100 g
1 dikke plak mosterdkaas van 100 g
15 g boter
½ dl melk
versgemalen zwarte peper

Bereiding
Schil de aardappelen, snijd ze in kleine blokjes en kook die in weinig water met zout in ± 15 minuten gaar.
Was intussen de waterkers, verwijder de grove steeltjes en snijd de waterkers enkele malen door.
Snijd de ham en de kaas in blokjes.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Voeg de boter en zoveel melk toe dat een smeuïge puree ontstaat.
Schep de waterkers, de ham en de kaas erdoor en voeg naar smaak peper toe.
Warm de stamppot al roerend goed door.
Lekker met paprika-rozijnensaus.

Waterkersstamppotje met gerookte amandelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

50 g rookamandelen (zakje à 100 g)
2 bosuitjes
1 zakje waterkers (75 g)
1 zakje aardappelpuree à la minute (pak à 3 x 60 g)
2 eetlepels kruidenboter

Bereiding

Amandelen grof hakken.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Dikste stelen van waterkers afhalen.
Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing op verpakking.
Waterkers, bosui en kruidenboter erdoor scheppen en stamppot nog ca. 2 minuten op laag vuur verwarmen.
Stamppot op bord scheppen en amandelen erover strooien.

Westfriese stamppot

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

Ingrediënten

500 g aardappelen (bintjes)
1 kg witlof
1 dl crème fraîche
peterselie
zout
peper
nootmuskaat
50 g geraspte kaas
kruim van oud witbrood
50 g boter

Bereiding

Kook de aardappelen en druk ze door een pureeknijper.
Snijd het witlof in stukjes; verwijder de kern als u niet van een bittere smaak houdt.
Verhit de boter in een pan en fruit het witlof hierin glazig.
Voeg de crème fraîche toe en laat het witlof met het deksel op de pan 5 minuten stoven.
Meng het witlof door de aardappelmassa.
Hak de peterselie fijn en roer dit door de stamppot.
Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Maal het witbrood in de keukenmachine fijn.
Doe de massa over in een ingevette ovenschaal en bestrooi met de geraspte kaas en het paneermeel.
Leg hier en daar een klontje boter en zet de schaal 10 minuten in de op 200°C voorverwarmde oven (als het gerecht nog warm is, anders wat langer).

Wijnmarinade

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

Ingrediënten

150 g prei of ui
peterselie en/of selderij
(1 teentje knoflook)
5 dl rode wijn en 2 dl water of 6 dl droge wijn en 1 dl water
½ dl kruidenazijn
3 eetlepels olie
tijm en kruidnagel of basilicum en marjolein
peperkorrels
oregano of laurierblad
(jeneverbes)

Bereiding

Maak de prei of ui, peterselie en selderij en desgewenst de knoflook schoon en snijd ze klein.
Vermeng ze met het vocht en de kruiden.
Laat het vlees afhankelijk van dikte en het gewicht 4-12 uur, wild 12-24 uur in de marinade staan; keer het enige malen.
Laat het vlees of wild voor verdere bereiding uitlekken en dep het desgewenst droog.
Variatie in bereiding: Gekookte marinade
Bak de groenten in hete olie goudbruin, voeg de overige ingrediënten toe en laat de marinade op zacht vuur ½ uur trekken.
Laat de marinade voor het gebruik afkoelen.

Wildbouillon met cantharellen

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

Ingrediënten
voor 2 personen

¼ gele paprika
75 g cantharellen
½ eetlepel boter
1 theelepel tijm
½ dl medium dry sherry
1 potje wildbouillon (400 ml)
citroensap
½ eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding
Snijd de paprika in smalle stukjes van ± 2 cm lang.
Veeg de cantharellen schoon.
Smelt de boter, schep er de paprika, de cantharellen en de tijm door, smoor dit mengsel ± 3 minuten en roer er de sherry en de wildbouillon door.
Verwarm de wildbouillon en breng haar met enkele druppels citroensap op smaak.
Schep de wildbouillon in 2 warme diepe borden en strooi de bieslook erin.
Lekker met een kaasstengel.

Winterposteleinsoep

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

Ingrediënten

1 prei
1 ui
75 g boter
3 eetlepels tarwebloem
500 g kalfsschenkel
1 takje tijm
1 laurierblaadje
1 mespunt sambal oelek
1 schaaltje winterpostelein
1 kropje rode sla
1 eierdooier
1 dl room
peper
zout

Bereiding

Maak de prei en de ui schoon, snijd ze in grove stukken en stoof deze in de boter tot ze glazig zijn.
Strooi er de bloem over en spatel die gelijkmatig door het mengsel.
Voeg 2 l water toe, roer alles goed los, doe er de schenkel, de tijm, de laurier, 1 theelepel zout en een mespunt sambal oelek bij en laat ± 50 minuten zachtjes koken tot de schenkel gaar is.
Haal het vlees uit de bouillon en verwijder de tijm en het laurierblaadje.
Haal het merg uit de schenkel, mix het in de soep en zeef de soep.
Spoel en droog de postelein en ¼ van de rode sla.
Hak de postelein grof en snipper de sla zeer fijn.
Roer de eierdooier en de room in een soepterrine los en breng op smaak met peper.
Laat de soep nog even inkoken en roer er de postelein en de rode sla door.
Giet de soep daarna in de terrine en dien op.

Wintersalade met gemarineerde bietjes en venkel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2001			Sterren	

Ingrediënten

1 venkelknol
zeezout
2 rode bietjes
2 eetlepels witte wijnazijn
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 theelepel mosterd
(versgemalen) peper
3 eetlepels zoetzure zilveruitjes (potje à340 g)
1 zakje jonge bladsla (100 g)

Bereiding

Venkel schoonmaken en in kleine blokjes snijden.
In pannetje met ruim kokend water en zout venkelblokjes ca. 1 minuut koken.
In vergiet laten uitlekken.
Bietjes schoonmaken en in blokjes snijden.
In kom azijn, olie, mosterd, zout en peper tot dressing kloppen.
Helft van dressing in andere kom schenken.
In één kom venkel door dressing scheppen.
Bietjes laten uitlekken.
In andere kom bietjes door dressing scheppen.
Beide groenten ca. 1 uur laten staan.
Zilveruitjes in vieren snijden.
Bladsla in slakom doen.
Venkel, bietjes (met dressing) en zilveruitjes luchtig erdoor scheppen.

Tip: U kunt de gewone bietjes eventueel vervangen door een panklare, biologische variant. Gebruik dan 125 g panklare geraspte bietjes (schaaltje à250 g). Deze salade wordt extra lekker met knoflookcroutons. Pers 1 teentje knoflook uit boven ½ dl olijfolie (extra vierge). Bestrijk 1 à 2 sneetjes brood met de knoflookolie en snijd de sneetjes in blokjes. Bak de blokjes brood in een droge koekenpan knapperig bruin en verdeel ze over de salade.

Witlofsoep met Bleu d'Auvergne en prei

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
300 g panklare prei (zakje)
Bleu d'Auvergne (kaas)
400 ml romige witlofsoep (koelvers)
8 bruschetta's (Italiaanse broodjes)

Bereiding

In wok olie verhitten en prei in ca. 3 minuten beetgaar bakken.
Intussen 100 g kaas verkruimelen.
Soep en verkruimelde kaas door prei roeren en soep in 3 à 4 minuten zachtjes verwarmen.
Bruschetta's bestrijken met rest van kaas.
Soep in twee diepe borden scheppen en bruschetta's in midden leggen.

Witlofsoep met pecannoten

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 struikjes witlof
10 g boter
1 theelepel tijm
2 dl melk
1 rundvleesbouillontablet
zout
peper
25 g pecannoten
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding
Was het witlof en snijd de struikjes in stukken.
Smelt de boter in een pan, schep het witlof en de tijm erdoor en smoor het witlof ± 2 minuten.
Voeg de melk, 2 dl water en het bouillontablet toe, breng de soep aan de kook en laat haar ± 4 minuten zachtjes doorkoken.
Hak de pecannoten fijn.
Pureer de soep.
Verwarm de soep opnieuw en breng op smaak met zout en peper.
Schep de soep in 2 diepe borden en strooi er de noten en het bieslook in.

Witlofstamppot

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

Ingrediënten

1 kg geschilde aardappelen
1 dl melk
100 g boter
1 theelepel nootmuskaat
zout
peper
2 winterwortelen in blokjes
300 g hamblokjes
4 stronkjes witlof in reepjes
200 g belegen kaas in blokjes
1 grof gesneden bosje selderij

Bereiding

Kook de aardappelen in ± 25 minuten gaar en stamp ze met de melk, 75 g boter, nootmuskaat, zout en peper fijn.
Kook de wortelen ± 10 minuten in water met zout voor.
Bak de hamblokjes in 25 g boter in ± 5 minuten bruin.
Meng de witlof, de wortel, de ham en 1 eetlepel braadvocht van de ham door de puree.
Meng de kaasblokjes erdoor en warm alles al omscheppend ± 5 minuten op middelhoog vuur door.
Garneer met de selderij.

Witlofstamppot in hamrolletjes 2

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

Ingrediënten

1 kg witlof
1 kg aardappelen
zout
peper
200 g Pardano kaas aan een stuk
3 zongedroogde tomaten
30 g boter + boter om in te vetten
1 theelepel tijm
150 g gegrilde ham
rasp
pureestamper

Bereiding

Verwijder de buitenste bladeren en de harde kern van de witlof en snijd de stronkjes in stukken van 2 cm.
Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in stukjes en kook ze in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar.
Voeg na ± 10 minuten de witlof toe.
Verwarm de oven voor op de grillstand.
Snijd de helft van de kaas in blokjes en rasp de rest.
Snijd de tomaten in stukjes.
Giet de aardappelen en de witlof af, voeg de boter toe en pureer ze samen.
Schep de kaasblokjes, de tomaat en de tijm door de stamppot en breng op smaak met zout en peper.
Vet de ovenschaal in.
Leg de plakjes ham naast elkaar op een werkvlak, schep op ieder plakje wat stamppot, rol ze op en leg de hamrolletjes in de ovenschaal.
Bestrooi ze met de geraspte kaas.
Laat de witlofstamppot bovenin de oven in ± 5 minuten goudbruin kleuren tot de kaas is gesmolten.
Lekker met een rookworstsalade.

Witte-bonensalade met mosselen en tonijnsaus

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	Allerhande maart 2002			Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
1 teen knoflook
1 kg mosselen
3 eetlepels olijfolie
1 blik reuzenbonen (400 g)
1 zakje rucola (sla 30 g)
1 bakje verse pastasaus Tonino (225 g)
1 citroen

Bereiding

Ui pellen en in dunne ringen snijden.
Knoflook pellen en fijnsnipperen.
Mosselen goed wassen.
Mosselen die na een flinke tik op het aanrecht niet dichtgaan en kapotte mosselen verwijderen.
In wok 2 eetlepels olie verhitten en mosselen met knoflook in ca. 7 minuten al omscheppend gaar laten worden.
Intussen in vergiet bonen goed laten uitlekken.
Rucola en bonen over vier borden verdelen.
Mosselen afgieten.
Saus bij mosselen schenken en al omscheppend verwarmen.
Citroen in partjes snijden.
Aan saus rest van olie toevoegen en mosselen met saus over bonen verdelen.
Garneren met uienringen en citroen.
Serveren met grof volkorenbrood.

Witte bonensoep 1

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

Ingrediënten

500 g varkenspoelet
100 g ontbijtspek
boter
400 g witte bonen
1-2 aardappelen
1 grote wortel
1 ui
3 theelepels paprikapoeder
zout
1 teentje knoflook
tijm
laurier
1 blikje tomatenpuree
peterselie

Bereiding

Zet de bonen enkele uren van tevoren in de week.
Zet het poelet met de bonen, zout, tijm, laurier, en fijngesnipperde knoflook op met ca 2 l water en laat dit zo goed als gaar koken.
Voeg de in reepjes gesneden wortel en de in blokjes gesneden aardappel toe.
Fruit in wat boter de spekblokjes met de gesnipperde ui en de paprikapoeder, maar zorg dat dit niet donker kleurt.
Voeg dit mengsel en de tomatenpuree aan de soep toe en laat dit met elkaar zachtjes gaar koken.
Strooi royaal peterselie over de soep.

Witte bonensoep 2

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

Ingrediënten

500 g witte bonen
2 l water
2 bouillontabletten
4 aardappelen
400 g runderpoelet
1 blikje tomatenpuree
paprikapoeder
chilipoeder
kruidnagel(poeder)
laurier
lavas
tijm
gemalen foelie
versgemalen peper
200 g gehakt
50 g magere spekblokjes
15 g boter
2 teentjes knoflook
400 g gesneden soepgroente
2 tomaten
1 rode paprika
1 bosje selderij

Bereiding

Zet de bonen minstens 12 uur in de week in het water met de bouillontabletten.
Schil de aardappelen en rasp ze fijn.
Voeg ze bij de bonen, evenals het poelet, de tomatenpuree en de kruiderij.
Breng dit aan de kook en laat de soep 3 uur zacht trekken.
Kruid het gehakt naar smaak en draai er kleine balletjes van.
Smelt de boter in een kleine braadpan. Snipper de knoflook fijn en laat die samen met de spekblokjes zachtjes in de boter uitbakken.
Pel de tomaten en snijd ze klein.
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine blokjes.
Voeg, nadat de soep is getrokken, de gehaktballetjes, het spek-knoflookmengsel, de tomaten, de paprikablokjes en de soepgroente toe en laat dit
alles ca 20 minuten meekoken.
Maak de selderij schoon, knip hem klein en voeg die op het laatst aan de soep toe.
Roer en warm de soep goed door.
Als de soep te dik is geworden, kunt u nog wat water toevoegen.

Witte bonensoep met courgette

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

Ingrediënten

1 ui
1 rode paprika
300 g courgette
100 g rauwe ham, iets dikker gesneden
25 g boter
1 zakje kerriesoep
1 pot witte bonen

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Snijd de paprika doormidden, maak hem schoon (verwijder steelaanzet, zaden en zaadlijsten) en snijd hem daarna in stukjes.
Was de courgette en snijd hem in plakjes.
Snijd de ham in smalle strookjes.
Verhit de boter in een soeppan en fruit de ui al roerend in ± 5 minuten goudgeel en glazig.
Voeg de paprika toe en bak die 3 minuten mee.
Voeg 1 l water en de inhoud van het zakje soep toe en breng dit al roerend aan de kook.
Voeg de courgette toe en laat het geheel nog 5 minuten zachtjes koken.
Schep tenslotte de ham en de bonen door de soep en laat alles goed op temperatuur komen.

Witte bonenstamppot met knolselderij

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

Ingrediënten

1 pot witte bonen
1 knolselderij
1 pak doperwten (diepvries)
2 rode paprika's
1 dl melk
50 g boter
versgemalen peper
nootmuskaat

Bereiding

Spoel de witte bonen in een vergiet onder warm stromend water af en laat ze uitlekken.
Schil de knolselderij, was hem en snijd hem in stukken.
Daarna in een pan met weinig water met zout in ± 15 minuten gaar koken.
Intussen in een andere pan de doperwten ontdooien en gaar koken volgens de gebruiksaanwijzing.
De paprika's wassen en schoonmaken.
1 paprika in kleine blokjes snijden, de andere paprika in de lengte in dunne reepjes snijden.
In een zeef de knolselderij laten uitlekken.
In de keukenmachine of met een draaizeef de knolselderij, de helft van de doperwten en de helft van de witte bonen pureren.
In een braadpan de melk en boter verwarmen.
De groentepuree erdoor roeren.
Al roerend door en door heet laten worden.
Pittig op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.
De rest van de witte bonen, doperwten en paprika stukjes erdoor roeren.
In nog ± 3 minuten op een laag vuur met het deksel op de pan laten doorwarmen.intussen (glazen) schaal voorverwarmen.
De stamppot in de schaal scheppen.
De bovenkant stervormig garneren met paprika reepjes.
Lekker met stoofpeertjes.

Witte chocolademousse 3

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

Ingrediënten

2 blaadjes witte gelatine
1 dl (bij voorkeur versgeperst) sinaasappelsap
100 g witte chocolade in stukjes
2 eiwitten
1 eetlepel poedersuiker
2-3 eetlepels sinaasappellikeur

Bereiding

Week de gelatine in ruim koud water.
Verwarm het sinaasappelsap en de chocolade, onafgedekt, 3-5 minuten op ± 225 Watt in een schenkkan tot het sap heet en de chocolade zacht is. Controleer de zachtheid met een satéprikker.
Voeg de goed uitgeknepen gelatine toe en roer met een garde tot het mengsel homogeen is.
Zet de schenkkan daarna opzij tot de inhoud zichtbaar lobbig is geworden.
Dit kan enige tijd duren; het dikke glas van de schenkkan houd de warmte lang vast.
Sla de eiwitten bijna stijf, voeg de poedersuiker toe en sla verder stijf.
Leg de lobbige massa op de eiwitten, voeg de likeur toe en meng alles voorzichtig.
Vul eenpersoonsschaaltjes met het mengsel en laat de mousse opstijven.
Garneer de schaaltjes met een paar sinaasappelschilletjes (bijvoorbeeld uit een pot marmelade) of met geraspte donkere chocolade.

Wokschotel met bamboescheuten

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

Ingrediënten

300 g witte rijst
1 schaal hamlappen (ca. 400 g)
4 eetlepels lichte sojasaus
2 teentjes knoflook
300 g peultjes
1 blikje bamboescheuten in water (227 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 schaal rijsttafelmix (250 g)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Hamlappen in stukjes snijden en met sojasaus in kom doen.
Knoflook pellen, boven vlees uitpersen en goed mengen.
Vlees 10 minuten marineren.
Peultjes schoonmaken.
Bamboescheuten laten uitlekken.
In wok olie verhitten en vlees met marinade 5 minuten roerbakken.
Peultjes en bamboescheuten toevoegen en 3 minuten meebakken.
Vleesschotel met rijst en rijsttafelmix serveren.
Lekker met komkommersalade en ketjapdressing.

Wortel-citroensoep

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 sjalotje
1 winterwortel
1 stengel bleekselderij
½ citroen
1 eetlepel olijfolie
1 kruidenbouillontablet
zout
peper
1 eetlepel fijngeknipte (knoflook)bieslook

Bereiding
Maak het sjalotje, de wortel en de bleekselderij schoon en snijd ze heel fijn.
Verhit de olie in een pan en fruit de groenten ± 2 minuten.
Boen intussen de citroen goed schoon en rasp een kwart van de gele schil dun af.
Pers de citroen uit en roer het citroensap door de groenten.
Verkruimel de bouillontablet erboven en voeg 4 dl water en ½ theelepel geraspte citroenschil toe.
Breng de soep aan de kook en kook de groenten in ± 7 minuten zachtjes gaar.
Pureer de soep met een staafmixer.
Warm de soep nog even door en voeg naar smaak zout en peper toe.
Schep de soep in 2 diepe borden en strooi er de bieslook in.

Wortel-crèmesoep

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

Ingrediënten

600 g winterwortel
2 uien
50 g boter
1 ½ l kruidenbouillon (tablet)
zout, peper
3 dl koffieroom
geraspte wortel
geraspte rettich
bieslook

Bereiding

Maak de wortels schoon en snijd ze in grove stukken.
Pel de uien en snijd ze in ringen.
Verhit de boter en bak de ui hierin glazig.
Voeg na enkele minuten de wortel toe, schenk de bouillon erbij en breng aan de kook.
Leg het deksel op de pan en laat de soep ± 30 minuten zachtjes koken.
Pureer de soep of wrijf haar door een zeef, breng haar opnieuw aan de kook en breng op smaak met zout en peper.
Roer er vlak voor het serveren de room door.
Schep de soep in de borden en garneer met geraspte wortel, geraspte rettich en bieslooksprietjes.

Wortel-notencake

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

Ingrediënten

100 g boter op kamertemperatuur
175 g donkerbruine basterdsuiker
2 eieren
1 eetlepel citroensap
150 g zelfrijzend bakmeel
zout
1 mespunt kaneel
1 mespunt gemberpoeder
2-3 theelepels kardemom
200 g geraspte worteltjes
100 g grofgemalen walnoten

Bereiding

Vet de vorm in, leg op de bodem een reep bakpapier en druk dit met het boterkwastje goed aan.
Roer de boter en de basterdsuiker smeuïg, voeg de eieren één voor één en het citroensap toe en klop flink.
Meng er het bakmeel, het zout, de kaneel, het gemberpoeder en de kardemom door en schep er tenslotte de worteltjes en de noten door.
Doe het beslag over in de vorm en bak de koek, onafgedekt, op ± 500 Watt in ± 15 minuten gaar.
Scherm de uiteinden de eerste 5 minuten met aluminiumfolie af.
Dit vrij zware gebak is gaar, als de bovenkant droog is en de zijkanten loslaten.
Dek het gemak af met aluminiumfolie en laat het 15 minuten nagaren.
Laat de koek tot lauw afkoelen en keer hem dan voorzichtig op een rooster.

Wortelsla met mandarijn en rozijnen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels rozijnen
100 g worteltjes
1 portie mandarijndressing

Bereiding

Rozijnen ca. 5 minuten in heet water wellen.
In zeef laten uitlekken.
Worteltjes schoonmaken en grof raspen.
Worteltjes, rozijnen en dressing door elkaar scheppen.

Wortelsoep met yoghurt

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

Ingrediënten

600 g wortelen
1 eetlepel komijn
40 g boter
8 dl gevogeltebouillon
1 ½ dl room
peper
zout
suiker
½ bosje bieslook
4 eetlepels volle yoghurt
1 theelepel geraspte citroenschil

Bereiding

Was de wortelen, snijd ze in plakjes en bak die samen met de komijn in de hete boter aan.
Doe de bouillon erbij en kook de wortelen gaar.
Giet er dan 1/3 van de wortelen uit en houd deze apart.
Pureer de rest en roer er de room door.
Maak af met peper, zout en suiker.
Doe de wortelschijfjes weer in de soep en warm die voorzichtig op.
Snijd de bieslook fijn.
Doe de soep in borden en garneer met een theelepel bieslook, de yoghurt en geraspte citroenschil.

Yoghurtmarinade

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng ½ l dikke yoghurt, 4 eetlepels olijfolie, 2 teentjes fijngehakte knoflook, 2 theelepels gehakte muntblaadjes, zout en peper.

Zachtgekookte eieren met tuinkruiden op warm stokbrood

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

2 zachtgekookte of gepocheerde eieren
1 eetlepel versgehakte kruiden, zoals peterselie, bieslook en dragon
15 g boter
citroensap

Bereiding

Smelt de boter, leg de eieren erin en sauteer ze, maar laat de boter vooral niet verbranden.
Bestrooi de eieren met de kruiden en sprenkel er enkele druppels citroensap op.
Serveer direct op door en door verwarmde sneden stokbrood.

Zalm-crèmesoep

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

Ingrediënten

35 g boter
1 ui, schoongemaakt en kleingesneden
1 teentje knoflook, uitgeperst
35 g bloem
9 dl vis- of groentebouillon
1 eetlepel tomatenpuree
200 g zalm uit blik, uitgelekt, van de graten ontdaan en in kleine stukjes verdeeld
1 dl droge witte wijn
½ dl slagroom
zout
peper
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Verhit de boter in een pan en fruit hierin de ui en knoflook 3 minuten.
Roer de bloem door het ui-knoflookmengsel.
Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje de bouillon toe tot een gebonden soep is ontstaan.
Roer de tomatenpuree door de soep.
Zet het vuur laag en laat alles 4 minuten zachtjes koken.
Voeg de zalm, witte wijn en slagroom aan de soep toe en laat het geheel door en door warm worden.
Maak de soep op smaak met wat peper en zout.
Serveer de soep bestrooid met fijngehakte peterselie.

Variatietip: Vervang de zalm door tonijn uit blik.
Garneer de soep nog met enkele gepelde garnalen of enkele uit de schelp genomen mosselen.
Geef bij deze zeer fijne soep een lichtgeroosterd sneetje stokbrood.

Zalm-fluweelsoep

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

Ingrediënten

250 g verse zalmfilet
2 dl droge witte wijn
1 ½ dl visbouillon
boter
zout
1 appel (Golden Delicious of Jonagold)
1 ui
1 koffielepel milde kerriepoeder
30 g bloem
2 eierdooiers
¼ l room
¼ bosje kervel

Bereiding

Verwijder de overtollige zalmgraatjes met een tangetje of een pincetje en snijd de zalm in blokjes van 1½ cm.
Smelt in een lage platte pan een klontje boter en voeg er de zalmblokjes, 1 dl witte wijn en 2 dl visbouillon bij.
Breng dit mengsel aan de kook (laat niet doorkoken, maar alleen pocheren).
Kruid met wat zout en laat de zalmblokjes in deze jus rusten.
Schil de appel, snijd het klokhuis weg en snipper hem fijn, zonder te hakken.
Snipper ook de ui fijn en stoof hem op laag vuur in een klontje boter, maar laat niet kleuren.
Voeg er de gesnipperde appel bij en let erop dat deze niet bruin wordt.
Bestrooi alles met ½ koffielepel kerriepoeder.
Meng de bloem erbij en laat die wat drogen.
Voeg al roerend de rest van de wijn en de visbouillon toe en kook alles op matig vuur op.
Laat nog ± 15 minuten doorkoken, roer af en toe en controleer de smaak.
Als u een sterkere smaak wenst, kunt u nog wat kerriepoeder toevoegen.
Mix de soep fijn en zeef haar.
Vermeng de room met de eierdooiers en haal deze 'liaison' door de soep.
Warm de zalmblokjes even op en schik 3/4 ervan in diepe borden.
Doe de zalmbouillon bij de soep en serveer de soep op de zalmblokjes, maar zorg ervoor dat deze nog zichtbaar blijven.
Werk de randen van de borden met enkele plukjes verse kervel af.
Dien de rest van de soep op in een mooie soepterrine, gegarneerd met de rest van de zalmblokjes.

Zalm-tzatziki clubsandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2001			Sterren	

Ingrediënten

8 sneetjes witbrood
1 eetlepel pijnboompitten
1/3 komkommer
½ bakje Zaziki (à 200 g)
½ pakje gerookte zalmfilet (à 100 g)
10 sprietjes knoflookbieslook
6 takjes dille

Bereiding

Brood in broodrooster lichtbruin roosteren.
In droge koekenpan pijnboompitten lichtbruin roosteren en laten afkoelen.
Komkommer wassen, schillen en in plakjes schaven.
4 Sneetjes brood besmeren met helft van tzatziki.
Pijnboompitten door rest van tzaziki scheppen.
Besmeerde kant van 2 sneetjes brood beleggen met zalm.
Bieslook erop leggen.
2 Sneetjes brood besmeren met rest van tzatzikimengsel en op zalmsneetjes leggen.
Volgende sneetjes brood aan besmeerde kant beleggen met komkommer en takjes dille en op stapeltjes leggen.
Afdekken met laatste sneetjes brood.
Stapeltjes brood halveren en vaststeken met cocktailprikkers.

Zalm-venkelstamppot met rouille

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

Ingrediënten

1¼ kg geschilde aardappelen in blokjes
zout
peper
2 venkelknollen in repen
40 g boter
1 dl melk
2 blikjes zalm (inh. 245 g) uitgelekt

voor de rouille

1 ontvelde rode paprika in blokjes
3 eetlepels droog broodkruim
2 eidooiers
3 teentjes knoflook
1½-2 dl olijfolie

Bereiding

Pureer de paprika met het broodkruim, de eidooiers en de knoflook.
Voeg in delen de olie toe tot een mooie gebonden saus ontstaat.
Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar.
Kook de venkel in ruim water met zout in 5 minuten beetgaar.
Stamp de aardappelen met de boter en de melk fijn.
Meng de uitgelekte venkel en de zalm door de puree en breng de puree op smaak met zout en peper.
Serveer de rouille erbij.

Zalmboter

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 100 g roomboter, 50 g gepureerde gerookte zalm, 2 theelepels limoensap en peper.

Zalmsoep met ei

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

Ingrediënten

1 blikje tomatencrèmesoep
1 ui
boter
1 blikje zalm
3 hardgekookte eieren
1 bekertje crème fraîche
2 eetlepels sherry
dille

Bereiding

Bereid de soep volgens de gebruiksaanwijzing en breng hem aan de kook.
Snipper de ui en fruit hem zachtjes in wat boter.
Ontdoe de zalm van velletjes en graten, wrijf hem fijn en doe hem bij de ui.
Roer even goed.
Hak 2 eieren fijn, wrijf ze door een zeef en roer ze bij de zalm.
Roer de crème fraîche erbij en roer dit mengsel bij de tomatensoep.
Verwarm de soep al roerend, maar laat hem niet koken.
Breng op smaak met de sherry en wat dille.
Verdeel de soep over diepe borden en garneer met plakjes van het achtergehouden ei.

Zeekraal tempura

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

Ingrediënten

Bereiding

Haal de gewassen en drooggedepte zeekraal door een kant-en-klaar tempurabeslag (Blue Dragon) en frituur de tempura in hete olie goudgeel.
Serveer direct met een dipsaus van gelijke delen sherry en sojasaus en een mespunt wasabi.

Zelf getrokken bouillon

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

Ingrediënten

± 750 g soepkip (of vleugeltjes, nekjes en maagjes)
1 ui
1 wortel
1 stengel bleekselderij
1 laurierblaadje
1 takje verse tijm of ½ theelepel gedroogde tijm
1 plukje foelie
zout
versgemalen peper

Bereiding

Breng de kip met 1 ½ l koud water langzaam aan de kook.
Schep er het schuim af.
Snijd de ui met de binnenste bruine schil in vieren.
Snijd de geraspte wortel en de bleekselderij in stukken.
Doe de ui, de wortel, de bleekselderij, het laurierblaadje, de tijm, de foelie en wat zout en peper bij de kip in de pan en laat met het deksel schuin op de pan ± 2 uur tegen de kook aan trekken.
Zeef de bouillon eerst door een zeef en daarna door een natgemaakte keukendoek die in een zeef wordt gelegd.
Ontvet de bouillon (dat gaat het makkelijkst door de bouillon te laten afkoelen en in de koelkast te zetten, zodat u het gestolde vet eraf kunt scheppen).
Houd er rekening mee dat de soep zout en peper krijgt van de sojasaus en het Spaanse pepertje.

Zoete kruidkoek 2

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

Ingrediënten

boter
1½ dl lichte kandijsiroop
50 g rietsuiker
1½ dl melk
175 g zelfrijzend bakmeel
1 theelepel gemberpoeder
1 koffielepel koekkruiden
1 mespunt bakpoeder
1 ei

voor het glazuur

2 eetlepels eiwit
150 g fijne tafelsuiker
enkele druppels voedingskleurstof (oranje, blauw, rood)

Bereiding

Doe 75 g boter, de kandijsiroop, de rietsuiker en de melk in een diepe schaal en verwarm dit mengsel, afgedekt met een stukje keukenpapier, ± 3 minuten op de hoogste stand en zeef er vervolgens de bloem, het gemberpoeder, de koekkruiden en het bakpoeder over.
Klop het ei los, voeg dit bij het beslag en roer alles tot een gladde massa.
Wrijf een rechthoekige vorm van ± 20 x 11 cm in met boter en bedek de bodem met een velletje vetvrij papier.
Giet het beslag in de vorm en zet deze 11-12 minuten op de sudderstand (650 Watt) in de magnetron.
Laat de koek enkele minuten rusten en keer hem dan op een rooster om.
Laat hem volledig afkoelen.
Roer het eiwit, samen met de suiker, tot een gladde massa en houd ¼ apart.
Meng enkele druppels kleurstof onder de rest van het glazuur en strijk dit, met behulp van een spatel, op de koek.
Schep het witte glazuur in een spuitzak en spuit witte druppels op het gekleurde glazuur.
Laat het op een droge plaats op kamertemperatuur in ± 45 minuten hard worden.

Zoete polenta

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

Ingrediënten

200 g rozijnen
1 l melk
3 eetlepels olijfolie
15 druppels vanille-essence
1 sinaasappel
400 g polenta (= maïsgriesmeel)
2 eieren
200 g bruine suiker
150 g bloem
boter
2 eetlepels paneermeel

Bereiding

Week de rozijnen in een bodempje water.
Kook de melk met de olie en de vanille-essence 12 minuten op 650 Watt, 11 minuten op 750 Watt of 10 minuten op 850 Watt.
Was de sinaasappel, haal er een stukje schil af en hak dat fijn.
Roer de polenta door de melk.
Klop de eieren los met de bruine suiker en roer dit met de sinaasappelschil en de uitgelekte rozijnen door het beslag.
Zeef er de bloem over en spatel dit door het beslag.
Bestrijk een tulbandvorm met een inhoud van 1½ liter met boter, strooi het paneermeel gelijkmatig over alle randen en doe het deeg erin.
Laat het op 650 Watt 16 minuten garen, op 750 Watt 15 minuten en 30 seconden en op 850 Watt 15 minuten.
Stort de tulband op een rooster en laat hem afkoelen.
Schil de sinaasappel, snijd de partjes tussen de vliesjes uit en garneer de tulband hiermee.

Tip: Deze zoete polenta-versie maakt u met traditionele fijngemalen maïsgriesmeel. De hartige versie, met gebakken salieblaadjes en Parmezaanse kaas, maakt u het best met het grovere gele Tipo Verona maïsgriesmeel (verkrijgbaar in de Italiaanse speciaalzaak).

Zoetzure lamsgehaktballetjes

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

Ingrediënten

500 g lamsgehakt
3 sneetjes wittebrood zonder korst
melk
zout
peper
1 ui
2 stengels bleekselderij
2 eetlepels olie
1 blik gepelde tomaten
3 eetlepels tomatenpuree
3 eetlepels wijnazijn
1 eetlepel bruine basterdsuiker
2 dl bouillon (van tablet)
1 eetlepel rozenbottelgelei
1 theelepel gedroogd basilicum
limoen

Bereiding

Week het brood in melk tot het zacht is.
Knijp het brood uit, vermeng het met zout en peper met het gehakt en draai er kleine balletjes van.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Haal de draden van de bleekselderijstengels, was ze en snijd ze klein.
Verwarm de olie in een ovenvaste schaal van tenminste 2 l inhoud, onafgedekt, 1 minuut op 100%.
Schep de ui en de bleekselderij erdoor en verwarm alles, onafgedekt, 3-4 minuten op 100% tot de groenten glazig zijn.
Voeg de gehaktballetjes toe en verwarm het gerecht, onafgedekt, nogmaals 3-4 minuten op 100%.
Schep de rest van de ingrediënten erdoor en verwarm de schaal, afgedekt, ± 20 minuten op 70%.
Roer tussentijds eenmaal om.
Serveer deze zoetzure gehaktballetjes met rijst.

Variatietip: In plaats van de rozenbottelgelei kunt u een ¼ l blik ananas gebruiken. Voeg de in kleine stukjes gesneden ananas 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd toe.

Zoetzure prei met rookvlees

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2002			Sterren	

Ingrediënten

4 dunne preien (ca. 1½ cm dik)
1½ dl azijn
80 g suiker
2 laurierblaadjes
12 plakjes rookvlees (ca. 90 g)

Bereiding

Prei wassen, schoonmaken en alleen witte gedeelte ervan afsnijden.
In pan azijn, suiker en laurierblaadjes aan de kook brengen.
Preien erin leggen en in ca. 8-10 minuten gaarkoken.
Prei uit pan nemen en in ca. 10 minuten iets laten afkoelen.
Prei in stukken van 5 cm snijden.
Rookvleesplakjes dubbelvouwen en om prei wikkelen, zodat prei aan beide kanten uitsteekt.
Op schaal leggen.

Zoetzure rode kool 2

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

Ingrediënten
voor 2 personen

500 g rode kool
1 eetlepel plantaardige olie
4 grof gehakte teentjes knoflook
½ theelepel zout
1 eetlepel appelazijn
1 eetlepel suiker
6 dl water
1 eetlepel lichte sojasaus
1 theelepel sesamolie

Bereiding
Verwijder de stronk en de buitenste bladeren van de kool.
Snijd de kool in vieren en snijd de rest van de stronk eruit.
Snijd de kool in dunne reepjes, schud ze los in een vergiet en spoel ze met koud water af.
Schud ze vlak voor het gebruik droog.
Verhit de olie in een wok.
Voeg de knoflook toe en bak die 15 seconden.
Voeg de rode kool toe en roer het om, zodat de olie goed over de kool wordt verdeeld.
Voeg het zout toe, roer om en voeg de azijn toe.
Voeg, als de kool van een paarse kleur naar een helder rode begint te gaan, de suiker toe en schep het goed door.
Voeg het water toe, leg het deksel op de wok en laat het 3 minuten flink koken.
Neem dan het deksel eraf, voeg de sojasaus toe en laat, regelmatig roerend, het vocht inkoken.
Schep er vlak voor het opdienen de sesamolie door.

Zomerpauze (Sri Lankaanse cocktail)

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

Ingrediënten

1/3 verse geschilde en schoongemaakte ananas
2-3 sinaasappels
1 grote zoete limoen
1 geschilde appel, klokhuis verwijderd en in kleine blokjes
gesneden
een beetje suiker
naar wens ijsblokjes of vergruist ijs
1 mespunt zout

Bereiding

Pers uit de ananas ± 1 l sap.
Pers afzonderlijk ¼ l sinaasappelsap en 1/8 l limoensap.
Meng alle ingrediënten in een blender en zet het tot het gebruik koel weg.
Doe het ijs erbij en serveer de drank koel.
Garneer met partjes sinaasappel.

Zomerse bonensoep

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

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika
1 prei
2 eetlepels boter
1 eetlepel (zonnebloem)olie
300 g (lams)gehakt
2 eetlepels tomatenpuree
1 takje tijm
1 theelepel chilipoeder
1 l vleesbouillon
1 lblik witte bonen
1 blikje gemengde bonen in tomatensaus
peper
zout
3 tomaten
peterselie

Bereiding

Maak de ui en de knoflook schoon en snipper ze fijn.
Ontdoe de paprika van zaden en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in ruitjes.
Maak de prei schoon, was hem en snijd hem in smalle ringetjes.
Roer de boter en de olie in een wok (of braadpan) door elkaar en voeg er dan het gehakt aan toe.
Bak het gehakt rul, voeg de tomatenpuree, de tijm, het chilipoeder en de vleesbouillon toe en laat het geheel 5 minuten zachtjes pruttelen.
Laat de witte bonen uitlekken en pureer ze met een foodprocessor of staafmixer.
Roer de bonenpuree en de gemengde bonen door de soep, laat ze door en door warm worden en breng de soep op smaak met peper en zout.
Snijd de tomaten kruiselings licht in en dompel ze in kokend water onder.
Trek er daarna de vellen af en snijd ze in stukjes.
Schep de soep in borden of grote kommen en garneer met de peterselie en de tomaatstukjes.

Serveertip: met enkele stukken Turks brood of stokbrood erbij is dit een complete maaltijd.

Zomerse maaltijdgroentsoep met balletjes

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

Ingrediënten
voor 2 personen

4 bospeentjes
4 snijbonen
1 dunne prei
1 kleine rode paprika
1 maïskolf
200 g rundergehakt
1 eetlepel Mexicaanse kruidenmix
25 g boter
¾ l vleesbouillon
3 eetlepels vluggort

Bereiding
Schrap de worteltjes en snijd ze schuin in dunne plakjes.
Snijd de snijbonen schuin in stukjes van ± 2 cm.
Snijd de prei in ringen van ± 1 cm en de paprika in reepjes.
Snijd met een groot mes de maïskorrels van de kolf.
Meng de Mexicaanse kruiden door het gehakt en rol er balletjes van.
Smelt de boter in een pan en smoor de groenten ± 5 minuten.
Voeg de bouillon, de gehaktballetjes en de vluggort toe en kook de soep in ± 10 minuten zachtjes gaar.
Breng op smaak met Mexicaanse kruiden.
Lekker met rozemarijnbrood.

Zonnetjessoep

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

Ingrediënten

1 kleine ui
1 aardappel
boter
3 dl water
300 g maïs (uit blik)
1 kippenbouillontablet
3 dl melk
2 plakjes salami

Bereiding

Pel de ui, schil de aardappel en snijd ze allebei in stukken.
Doe wat boter in een kookpot en laat die op zacht vuur smelten.
Doe er de stukken ui bij en laat die enkele minuten stoven (zorg, dat ze niet bruin worden).
Voeg ook de aardappelstukken en het water toe.
Houd 3 eetlepels van de maïs apart (die gebruikt u straks voor de versiering van de soep).
Doe de rest van de maïs in de kookpot, breng alles aan de kook en voeg het bouillonblokje toe.
Laat de soep 20 minuten koken.
Haal de pot dan van het vuur, zodat ze ophoudt met koken.
Mix de soep mooi glad en giet er de melk bij.
Giet de soep nog door een fijne zeef, zodat de maïsvelletjes achterblijven.
Schep in elk bord wat soep, leg in het midden een beetje maïskorrels en maak leuke zonnestralen met reepjes salami.

Zwitserse wortelcake

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 gesplitste eieren
200 g suiker
300 g worteltjes
300 g amandelen
1 citroen
1 zakje vanillesuiker
60 g bloem
2 theelepels bakpoeder
½ theelepel kaneelpoeder
100 g poedersuiker

Bereiding

Klop de eidooiers met de suiker en de vanillesuiker in ± 5 minuten licht en schuimig.
Schep er de geraspte worteltjes, de fijngemalen amandelen, de rasp van de citroen, 2 eetlepels citroensap, de bloem, het bakpoeder en het kaneelpoeder door.
Klop de eiwitten stijf en spatel ze door het wortelmengsel.
Schep dit in een ingevette glazen cakevorm (28 cm) en bak de cake, onafgedekt, 14-15 minuten op 650 -700 Watt.
Roer de poedersuiker en 1 eetlepel citroensap tot een egaal glazuur en schenk dit over de afgekoelde, gekeerde cake.

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl