



Recepten *Carta*

Ruud 's Kookboek

***102 recepten
(Carta2006-Dick)***

Inhoudsopgave.

1. Andijviestamppot met appel
2. Biggetje pangang
3. Gado gado 4
4. Gegrilde valess mediterraaan met knoflooktagliatelle
5. Gepocheerde roodbaarsfilet in pittige mosterdsaus
6. Gepofte aardappel met sperziebonen en gebakken valess
7. Gezonde partyhapjesmix
8. Groentecurry met yoghurt
9. Groenteschijf met roerbakgroenten
10. Herfstrollade met gebakken paddenstoelen
11. Indiase kerrierijstschotel
12. Indonesische filets met kokosroerbakschotel
13. Italiaans fetataartje
14. Italiaanse lasagne
15. Karbonade met mosterd-sinaasappelsaus
16. Kerrieschotel met verse ananas, valessblokjes en rijst
17. Lasagne met spinazie en mozzarella
18. Maaltijdsalade met kaas
19. Mediterrane filets met komkommersalade en gepofte aardappels
20. Mexicaanse roerbakschotel met quorn stukjes
21. Mexicaanse sandwich
22. Mexicanschnitzel met tortilla's
23. Mongoolse amandel-wokschotel
24. Oriëntaalse wraps
25. Pasta met braadworst en venkel
26. Pasta met tomaat, mozzarella en rucola
27. Pittig gekruide omelet
28. Quorn roerbakschotel met saté saus
29. Quorn stukjes met prei en kerrie
30. Quorngehakt en zon gedroogde tomaten canneloni
31. Quornprei en roquefortpasta
32. Rendang van kalfsvlees
33. Rilette van gerookte makreel
34. Romeinse champignonpizza
35. Romige spaghetti met prei en bacon
36. Shoarmawraps met knoflooksaus
37. Smoorvlees met rode ui, broccoli en selderijmihoen
38. Snelle bami
39. Snelle sperziebonenschotel met quorn
40. Spaanse kipschotel met zeevruchten
41. Stille-Zuidzee smoothie met perzik en ananas
42. Tuttifrutti-smoothie
43. Varkensfilet met cranberrysaus
44. Varkensfiletlapjes met sinaasappel-uienjus
45. Varkensfilets met champignonsaus
46. Varkensgebraad boulangère
47. Varkenshaas met abrikozen-amandelcompote
48. Varkenshaas met citroen-roomsaus
49. Varkenshaas met pepersaus
50. Varkenshaas met romige saus
51. Varkenshaasjes met gebakken appel
52. Varkenskoteletten met picklessaus
53. Varkenslapjes met brie
54. Varkensribben gelakt met honing, whisky en cacao
55. Varkensschnitzel met brie en olijven
56. Varkensstoofpot met banaan
57. Vegetarische andijviestamppot
58. Vegetarische balletjes met gorgonzola
59. Vegetarische burger in shoarmabroodje
60. Vegetarische curry met naanbrood
61. Vegetarische gehaktschotel met prei

62. Vegetarische loempia's
63. Vegetarische nuggets met ananas
64. Vegetarische roerbak met knapperige groenten
65. Vegetarische schnitzel met paksoi
66. Verrassingsgehakt
67. Verse ravioli met 2 kazen en varkenshaasje
68. Vis in aluminiumfolie
69. Vis uit de oven met knapperig dakje
70. Visballetjes 2
71. Visbouillonfondue met venkel
72. Viskoekjes met cocktailgarnalen
73. Vispizza met zalm en mosselen
74. Vissalade met zoute croutonrepen
75. Vlaamse braadworsten
76. Vlaamse runderstoof
77. Vleespastei met pompoen
78. Volkorenblini's met zalm
79. Warme geitenkaas met portrozijnen
80. Warme geitenkaashapjes met spek
81. Waterzooi met vis
82. Winterfruit uit de wok met kaneelstroop
83. Wintersalade met rookworst
84. Witlofbeignets
85. Witlofsalade
86. Wok met varkensgebraad en groenten
87. Wok roll met gemarineerde kip en groenten
88. Wok roll met kormagarnalen
89. Woknoedels met paksoi en tofu
90. Wokreepjes in lemonsau
91. Wokschotel met runderreepjes en paksoi
92. Woksoep met andijvie, mihoen en shii-take
93. Wortelcakejes
94. Worteltjessoep
95. Wrap met kalkoen tandoori
96. Wrap met shoarma en zure room
97. Wrap met wortel en kikkererwtenspuree
98. Wraps met krab, garnalen en rucola
99. Wraps met tofugehakt en groenten
100. Wraps met tonijn
101. Yoghurt met beschuit en appelmoes
102. Zalmpakketjes met spinazie en sperzieboontjes

Andijviestamppot met appel

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

Ingrediënten

1½ kg Maaltje kruimig, geschild en in stukken

zout

1 zoete ui, gesnipperd

30 g boter

2 appels, geschild en in dunne partjes

2 eetlepels kerriepoeder

2 zakken andijvie fijn à 200 g

Bereiding

Kook de aardappelen in een ruime pan in water met zout gaar.

Bak de ui in de hete boter goudgeel en glazig.

Roer de appelpartjes en de

kerriepoeder erdoor en bak 3 minuten mee.

Neem de pan van het vuur.

Giet de aardappelen af maar vang het kooknat op.

Stamp de aardappelen fijn en schep er de andijvie en het appelmengsel door en verwarm al omscheppend.

Voeg zoveel van het kookvocht toe zodat een smeūige stamppot ontstaat.

Lekker met gebakken saucijsjes en jus voor stamppot.

Wijnadvies: Patchwork, Merlot-Grenache, rood, Frankrijk

Biggetje pangang

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

Ingrediënten

voor 2 personen

500 g varkensvlees van de schouder of bil

1 dl plantaardige olie

bakboter

instant roux (bindmiddel)

200 g uien

1 blokje kippenbouillon

3 eetlepels suiker

1 eetlepel keukenstroop

4 eetlepels ketjap

sambal

Bereiding

Snij de uien in ringen en bak ze in een wok met wat olie.

Haal de uien uit de wok.

Snij het varkensvlees in blokjes of reepjes en bak ze met wat boter.

Maak ½ l kippenbouillon en voeg bij elkaar met de suiker, ketjap, sambal en stroop.

Laat even koken en bind met instant roux.

Serveertip: Een droge gekookte rijst gaat prima samen met babi pangang. Als sla kiest u een mix van zuurzoet opgelegde, geraspte wortels en Chinese kool.

Gado gado 4

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 verpakking Vivera Vega Balletjes 10 x 25g of Vivera Vega

Balletjes in Satésaus 330g

1 zakje / bakje satésaus

½ komkommer

200 g sperzieboontjes

200 g gesneden witte kool

100 g taugé

200 g (zilervlies)rijst

2 scharreleieren

1 eetlepel gebakken uitjes

(cassave)kroepoek

Bereiding

Snijd de komkommer in blokjes.

Kook de sperzieboontjes, witte kool en taugé kort en laat deze vervolgens afkoelen.

Kook de scharreleieren in ongeveer 10 minuten hard, pel ze en snijd ze in vieren.

Kook ondertussen de rijst en bereid de Vivera Vega Balletjes en de satésaus volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Verdeel de rijst en de balletjes over de twee borden.

Giet de satésaus over de balletjes.

Serveer dit gerecht met de gebakken uitjes, (cassave)kroepoek en stukjes ei.

Tip: u kunt ook de Vivera Vega Balletjes in Satésaus 330 g voor dit gerecht gebruiken. Hierbij is de satésaus al bijgevoegd en hoeft u geen aparte satésaus te bereiden.

Gegrilde valess mediterraan met knoflooktagliatelle

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vday.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g tagliatelle
500 g broccoli
4 Valess Mediterraan
3 tenen knoflook
2 eetlepels olijfolie extra vierge
peper
zout

Bereiding

Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Snijd de broccoli in kleine roosjes en kook ze in 3 minuten beetgaar.
Gril de Valess in een grillpan gaar, met mooie bruine streepjes.
Hak de knoflook fijn en fruit het in de olijfolie zachtjes aan.
Schep de knoflook met olie door de tagliatelle en voeg vers gemalen peper en zout toe naar smaak.
Schep de broccoliroosjes erdoor.
Serveer de pasta met de Valess mediterraan.

Gepocheerde roodbaarsfilet in pittige mosterdsaus

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

Ingrediënten

4 roodbaarsfilets ± 170 g per stuk

20 g boter

1 grote sjalot gesnipperd

1½ dl witte wijn

3 dl visbouillon

50 ml slagroom

2 eetlepels dyon mosterd

peper

zout

Bereiding

In vispan 1 dl visbouillon en ½ dl witte wijn aan de kook brengen; evt. zout toevoegen.

Vis drogen en voorzichtig in de bouillon leggen ± 5 minuten pocheren bij 90°C.

Boter smelten en sjalot fruiten, afblussen met witte wijn.

Rest visbouillon toevoegen en tot ± ½ inkoken.

Room toevoegen en ± 2 minuten inkoken.

Dyon mosterd door de saus kloppen en op smaak brengen met peper en zout.

Eventueel iets verder inkoken.

Serveren met nieuwe aardappeltjes en peultjes/worteltjes.

Gepofte aardappel met sperziebonen en gebakken valess

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vday.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 grote aardappelen
600 g sperziebonen
4 eetlepels olie
4 Valess gepaneerd
15 g verse bieslook
125 ml zure room
peper
zout

Bereiding

Borstel de aardappel schoon en prik hier en daar in met een vork.
Leg de aardappelen op een bord afgedekt met magnetronfolie.
Laat ze in 10-15 minuten gaar worden in de magnetron op vol vermogen.
Haal ze uit de magnetron, wikkel ze in aluminiumfolie en laat ze nog 5 minuten rusten.
De sperziebonen afhaken en in 10 minuten in kokend water beetgaar koken.
Verwarm de olie in een pan met antiaanbaklaag en bak de Valess mooi bruin.
Snipper de bieslook en roer de helft door de zure room en voeg vers gemalen peper en zout toe naar smaak.
Leg de aardappelen op de borden en snijd ze in de lengte open, schep er een eetlepel zure room in en garneer met wat overgebleven gesnipperde bieslook.
Serveer met de gebakken Valess en de sperziebonen.

Gezonde partyhapjesmix

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.vday.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 verpakking Vivera Vega Mini Hapjes 3 x 4 stuks x 20g

eventueel aangevuld met:

1 verpakking Vivera Vega Balletjes 10 x 25g

1 verpakking Vivera Vega Fingers met zoete Chilisaus 5 x 35g

1 verpakking Vivera Vega Nuggets Chickenstyle 10 x 25g

Bereiding

Verwarm de Vivera Vega Mini Hapjes, eventueel aangevuld met de overige Vivera miniproducten, volgens de bereidingswijze op de verpakking en maak hiervan een vrolijke en gezonde partymix.

Tip: De Partyhapjesmix is ook heerlijk als maaltijdcomponent met ovenfrites en een gemengde salade.

Groentecurry met yoghurt

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

Ingrediënten

200 g (basmati) rijst
100 g sperziebonen
100 g champignons
100 g worteltjes
200 g bloemkoolroosjes
180 g tofu reepjes pittig gekruid
2 eetlepels zonnebloemolie
½ eetlepel kerriepoeder
zout
(cayenne)peper
1 dl water
1 bakje Griekse yoghurt (150 g), op kamertemperatuur

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de sperziebonen in stukjes, de champignons in vieren en de worteltjes in plakjes.
Verhit de olie in een wok en roerbak de tofu reepjes met de kerriepoeder 1 minuut.
Voeg de groenten toe en bak dit nog 2 minuten.
Giet het water erbij en verhit al roerende tot het water is verdampt.
Voeg naar smaak zout en cayennepeper toe.
Roer op het laatst de yoghurt erdoor en serveer direct met de rijst.

Sneltip: neem grof gesneden wokgroenten.

Lighttip: verlaag de hoeveelheid yoghurt tot 100 g.

Groenteschijf met roerbakgroenten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 verpakking Vivera Vega Groenteschijf 2 x 100g

½ Chinese kool

100 g taugé

1 Spaanse peper

1 ui

1 teentje knoflook

2 lente-uitjes

150 g zilvervliesrijst

1 theelepel sambal

4 eetlepels sojasaus

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel cashewnoten

zout

peper

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Snijd ondertussen de Chinese kool in smalle reepjes, was ze en laat de koolreepjes uitlekken in een vergiet.

Snijd de ui, de Spaanse peper en de lente-uitjes in ringen.

Fruit de ui, de Spaanse peper en de uitgeperste knoflook in de olijfolie en voeg daarna de Chinese kool toe.

Roerbak dit geheel in ca. 4 minuten op een hoog vuur.

Voeg vervolgens de sojasaus en sambal toe.

Breng het geheel op smaak met zout en peper.

Bak de taugé op het laatst in ca. 1 minuut mee.

Bak de groenteschijven volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Schep de groenten, de rijst en de groenteschijven op twee borden en bestrooi het gerecht royaal met lente-uitjes en cashewnoten.

Herfstrollade met gebakken paddenstoelen

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

Ingrediënten

1 bakje paddenstoelen wildmix à 200 g
350 g tagliatelle
zout
3½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 courgette, in plakjes
2 rode uien, in partjes
1 zak pastasaus kruidig (Bertolli)
400 g herfstrollade (vers van 't mes)

Bereiding

Maak de paddenstoelen schoon en snijd de grote in vieren en halveer de kleintjes.

Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Verhit 2 eetlepels van de olie in een hapjespan en fruit de gesnipperde ui al omscheppend goudgeel en glazig.

Bak de courgette 3 minuten mee.

Verhit gelijktijdig de rest van de olie in een koekenpan en bak de rode ui al omscheppend glazig.

Bak de paddenstoelen al omscheppend 3 minuten mee.

Schep de pastasaus door het courgettemengsel en verwarm de saus op een laag vuur.

Schep de tagliatelle door de saus en verdeel het paddenstoelenmengsel over de rollade.

Wijnadvies: Canaletto, Nero d'Avola/Merlot, rood, Italië

Indiase kerrierijstschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.vday.nl			Sterren	

Ingrediënten

voor 3 personen

175 g rijst
(eventueel 1 bouillonblokje)
375 g tofu naturel
50-100 g rozijnen
150 g gewelde abrikozen
2 stelen prei
3 eetlepels wokolie
1 eetlepel kerriepoeder
2 theelepels ketoembar (gemalen koriander)
zout
peper

Bereiding

Kook de rijst (eventueel met het bouillonblokje) volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat deze vervolgens afkoelen.

Giet het vocht van de tofu en prak deze fijn met een vork.

Was de rozijnen en abrikozen met heet water en snijd de abrikozen in dobbelsteentjes.

Snijd de prei in ringen.

Verhit de olie in een wok of braadpan.

Bak de prei met de kerriepoeder en ketoembar gedurende 2 minuten.

Roer de rijst en de tofu door de prei en bak tot het mengsel lichtbruin kleurt.

Voeg de rozijnen en de abrikozen toe en warm het geheel goed door.

Breng op smaak met zout en peper.

Lekker met een kerriesaus en een witlofsalade.

Tip: voor de kerriesaus: fijngesneden stukjes ananas erdoor

Serveertip: Voor feestelijker aankleding: vul paprika's met het gerecht! (Paprika wassen, halveren en van binnen schoon maken. Kort koken in de magnetron, vullen met gerecht, eventueel kerriesaus erover - klaar).

Indonesische filets met kokosroerbakschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron www.day.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

4 eetlepels zonnebloemolie
400 g voorgekookte krieltjes
1 eetlepel Thaise groene currypasta
350 g Aziatische roerbakgroente (bijvoorbeeld taugé, paprika,
bosui, peultjes, prei, peper)
200 ml kokosmelk
zout
2 valess Indonesisch

Bereiding

Verhit 3 eetlepels olie in een wok of braadpan.
Roerbak de aardappeltjes 5 minuten samen met de Thaise currypasta.
Voeg de groente toe en bak al omscheppend 3 minuten mee.
Schenk de kokosmelk erbij en laat het geheel 4 minuten sudderen.
Breng op smaak met zout.
Verhit de rest van olie in een koekenpan en bak hierin de filets in 5 minuten bruin.
Serveer de filets met de roerbakschotel.

Italiaans fetataartje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie traditioneel
500 g panklare prei
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 scharreleieren, losgeklopt
200 g feta, in kleine blokjes
3 eetlepels slamix zongedroogde tomaten
4 eetlepels slamix pijnboompitten, geroosterd
peper
zout
8 vellen filodeeg (diepvries), ontdooid

Bereiding

Verhit 2 eetlepels van de olie en bak de prei met de knoflook al omscheppend in ± 5 minuten beetgaar.
Neem de pan van het vuur en schep er de eieren, de feta, de zongedroogde tomaten en de pijnboompitten door.
Breng het op smaak met peper en zout.
Vet 4 ovenschaaltjes in met olie en leg er 1 vel filodeeg in.
Bestrijk het deeg met een beetje olie en leg er vervolgens nog een vel in, bestrijk met olie.
Verdeel het preimengsel over de schaaltes en vouw het eerste velletje over de vulling heen.
Bestrijk met olie. Vouw het andere velletje er ook over en bestrijk met olie.
Bak de taartjes in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 20 minuten goudbruin en gaar.
Neem ze voorzichtig uit de oven.
Lekker met risotto en een groene salade.

Wijnadvies: Jean Balmont, Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

Italiaanse lasagne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	www.vday.nl			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 verpakking Vivera Vega Kruimgehakt 175g

100 g champignons

1 wortel

1 stengel bleekselderij

1 zakje gemengde salade

12 lasagnebladeren (voorgekookt)

1 teentje knoflook

1 ui

1 eetlepel fijngehakte peterselie

1 eetlepel tomatenpuree

1 dl droge witte wijn

¼ l bouillon

1 dl (slank)room

150 g Parmezaanse kaas

1 eetlepel olijfolie

zout

peper

béchamelsaus

45 g margarine

45 g bloem

¾ dl melk

Bereiding

Hak de schoongeborstelde champignons, ui, knoflook, wortel en bleekselderij heel fijn.

Bak het Vivera Vega Kruimgehakt samen met de fijngesneden groenten in de olijfolie op een matig vuur halfgaar.

Voeg hier de fijngehakte peterselie, de tomatenpuree, de droge witte wijn en de bouillon aan toe.

Breng dit het geheel aan de kook.

Laat het vervolgens op een laag vuur tot een dikke saus inkoken.

Roer er de (slank)room door en breng het op smaak met zout en peper.

Maak ondertussen de béchamelsaus: laat 45 g margarine in een pan smelten.

Voeg de bloem toe en roer totdat er een glad mengsel ontstaat.

Giet er langzaam, al roerend, de melk bij en breng het geheel aan de kook.

Doe in een ingevette ovenschaal om en om de lasagnebladeren, een laagje béchamelsaus, een laagje gehaktsaus en Parmezaanse kaas.

Herhaal dit 3 á 4 keer.

Verwarm de lasagne ongeveer in 30 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C.

Verdeel de lasagne over twee borden en serveer dit met een gemengde salade.

Karbonade met mosterd-sinaasappelsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

30 g boter
4 schouderkarbonades
peper
zout
1 sjalot, gesnipperd
1 sinaasappel, uitgeperst
1 dl rundvleesbouillon (van een tablet)
1 dl Finesse voor koken
2 eetlepels Groninger mosterd (Marne)

Bereiding

Bestrooi de karbonades met peper en zout naar smaak en bak ze in een braadpan, in de hete boter aan beide kanten bruin aan.
Voeg de sjalot toe en bak hem 2 minuten mee.
Voeg het sinaasappelsap en de bouillon toe en breng alles aan de kook.
Laat de karbonades met de deksel op de pan in ± 12 minuten gaar stoven.
Neem ze uit de pan.
Roer de Finesse en de mosterd door de jus, roer het aanbaksel los en breng alles aan de kook.
Serveer de saus met de karbonades.
Lekker met gekookte aardappelen en bloemkool.

Wijnadvies: Baron de Lestac, rood, Frankrijk

Kerrieschotel met verse ananas, valessblokjes en rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.vday.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels kerriepoeder
peper
zout
2 eetlepels zonnebloemolie
2 schaaltjes Valess roerbakblokjes mild gekruid, à 225 g
400 g rijst
500 gram prei
1 grote ui
1 verse ananas
flesje kookroom light, à 250 ml

Bereiding

Maak een marinade met het kerriepoeder, vers gemalen peper en zout en de olie en laat de Valessblokjes hierin 15 minuten afgedekt en op kamertemperatuur marineren.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Was de prei.
Pel en snipper de ui en snijd de prei in ringetjes.
Schil en snijd de ananas in blokjes.
Bak de valessblokjes in een hapjespan met antiaanbaklaag bruin, zonder extra olie te gebruiken, en haal ze uit de pan.
Fruit in dezelfde pan de ui en voeg dan de prei toe en bak dit 5-8 minuten op.
Voeg de room en extra kerriekruiden toe, vers gemalen peper en zout naar smaak.
Doe de ananas en Valessblokjes erbij en warm het geheel goed door.
Serveer met de rijst en een frisse salade.

Lasagne met spinazie en mozzarella

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Lasagna

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak Honig mix voor lasagnesaus
½ l melk
500 g spinazie deelblokjes (diepvries)
175 g Honig lasagnebladen naturel
2 mozzarellakaasjes, in dunne plakjes
100 g geraspte pizzakaas (Finello)

Bereiding

Roer de mix voor lasagnesaus met ½ l water en de melk door elkaar en breng dit al roerende aan de kook.

Roer de spinazie erdoor en laat de blokjes smelten.

Schep een laagje van de saus in een rechthoekige ovenschaal en leg er een laagje lasagnebladen op.

Schep er weer een laagje saus op en verdeel er plakjes mozzarella over.

Leg er lasagnebladen op.

Herhaal de laatste handeling totdat alle saus, mozzarella en lasagnebladen zijn opgebruikt.

Eindig met een laagje saus.

Strooi de geraspte kaas erover en bak de lasagne in ± 30 minuten mooi bruin en gaar.

Wijnadvies: Côtes du Rhône Villages Domaine du Colombier

Maaltijdsalade met kaas

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

Ingrediënten

½ citroen
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel (grove) mosterd
1 teentje knoflook, uitgeperst
peper
zout
1 rijpe avocado
1 zak bonte slamix à 300 g
1 zak rucola à 75 g
1 rode paprika, in dunne reepjes
1 bakje verse kruiden Italiaans, geknipt
250 g Leerdammer Lightlife, in kleine blokjes
3 eetlepels Slamix pijnboompitten, geroosterd

Bereiding

Pers de citroen uit en klop 1 eetlepel van het sap met de olie, de mosterd, de knoflook en peper en zout naar smaak door elkaar.

Halveer de avocado, wip de pit eruit en trek de schil eraf.

Snijd het vruchtvlees in stukjes en druppel er de rest van het citroensap over.

Schep de bonte slamix met de rucola, de avocado, de paprika, de kruiden en de kaas door elkaar.

Schenk de dressing erover en schep de salade om.

Garneer met de pijnboompitten.

Lekker met warm breekbrood meergranen.

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

Mediterrane filets met komkommersalade en gepofte aardappels

Menugang Hoofdgerecht

Keuken -

Bron www.vday.nl

Soort Vegetarisch

Type Groente

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

4 flinke aardappels (ca. 100 g per stuk)

150 g volle kwark

60 ml halfvette crème fraîche

1 eetlepel gemengde Italiaanse kruiden (gedroogd of diepvries)

zout

peper

1 komkommer

100 g zwarte olijven zonder pit

6 eetlepels balsamicodressing

1 eetlepel olijfolie

2 valess mediterraan

cocktailprikker

Bereiding

Boen de aardappels schoon en prik ze op diverse plekken in met een cocktailprikker.

Verhit de aardappels in de magnetron 10 minuten op vol vermogen (700 Watt).

Dek de aardappels af met een theedoek en laat ze nog ongeveer 5 minuten nagaren.

Meng de kwark met de crème fraîche, kruiden en zout en peper naar smaak.

Maak de komkommer schoon, halveer de komkommer in de lengte en snij de helften in plakjes.

Meng de komkommer en olijven met de dressing.

Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak hierin de filets in 5 minuten rondom bruin.

Serveer de filets met de gepofte aardappels, kwarksaus en de salade.

Mexicaanse roerbakschotel met quorn stukjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.vday.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak Quorn Stukjes
300 g witte rijst
30 ml (2 eetlepels) olie
1 ui, in stukjes 1 rode paprika, in stukjes
2 teentjes knoflook, geperst
1 rode peper, in ringetjes
75 g Kidney bonen of Black Eye Beans
75 g Mais
2 tomaten, in stukjes
60 ml (4 eetlepels) kokosmelk
45 ml (3 eetlepels) verse koriander, of 1 eetlepel gedroogde korianderblad
zout
vers gemalen zwarte peper
indien gewenst een paar druppels tabasco

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de ui in stukjes, verwijder de pitjes uit de rode peper en de paprika en snijd ze in ringetjes en stukjes.
Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui, roer de rode paprika, de rode peper en de knoflook erdoor en laat het geheel 5 minuten garen.
Roer de Quorn stukjes erdoor en laat het 5 minuten bakken alvorens de bonen en de mais toe te voegen.
Voeg tenslotte de rijst en de tomaten, de kokosmelk en de koriander toe.
Voeg zout en peper toe naar smaak en eventueel Tabasco.
Laat het geheel nog 3-4 minuten sudderen en serveer direct.

Mexicaanse sandwich

Menugang Lunchgerecht
Keuken Mexicaans
Bron www.vday.nl

Soort Vegetarisch
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 verpakking Vivera Vega Boterhamworst Mexicaans 100 g of
Vivera Vega Boterhamworst Naturel 100 g
2 donker volkoren boterhammen
4 blaadjes krulsla
2 eetlepels maïs (uit blik)
versgemalen peper
schaaltje nacho chips
1 potje salsasaus

Bereiding

Besmeer de boterhammen met een dun laagje salsasaus.
Leg hier bovenop de blaadjes krulsla.
Strooi de maïs eroverheen.
Leg op iedere boterham 2 plakken Vivera Vega Boterhamworst Mexicaans.
Strooi er wat versgemalen peper over.
Serveer de sandwich met nacho chips en salsasaus.

Mexicanschnitzel met tortilla's

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 verpakking Vivera Vega Mexican Schnitzel 2 x 100g of Vivera

Vega Schnitzel Naturel 2 x 100g

100 g kidneybonen (uit blik)

100 g maïs (uit blik)

1 grote tomaat

1 avocado

1 krop ijsbergsla

2 maïstortilla's

1 groene Spaanse peper

1 eetlepel limoensap

75 g geraspte oude kaas

zout

peper

Bereiding

Snijd de tomaat, de avocado en de Spaanse peper in kleine stukjes.

Meng de tomaat, de avocado, de fijngesneden Spaanse peper, het limoensap, zout en peper door elkaar.

Snijd de ijsbergsla in reepjes, schep de uitgelekte maïs en kidneybonen erdoor.

Verwarm de maïstortilla's even in de oven of koekenpan.

Verdeel de sla de en het mengsel over de tortilla's.

Rol de tortilla's op, steek ze vast met een cocktailprikkertje en bestrooi ze met de geraspte kaas.

Leg de tortilla's in een ingevette ovenschaal en zet ze onder de grill tot de kaas gesmolten is.

Bak ondertussen de Vivera Vega Mexican Schnitzels zoals op de verpakking is aangegeven en serveer deze met de tortillawraps.

Mongoolse amandel-wokschotel

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui
1 stengel bleekselderij
100 g sperzieboontjes
1 klein blikje maïskolfjes
2 eetlepels wokolie
180 g tofu reepjes licht gekruid
45 g blanke amandelen
3 eetlepels sojasaus
1 eetlepel sesamolie
zout
peper

Bereiding

Snijd de ui in dunne ringen en de bleekselderij in schuine plakjes.
Haal de boontjes af en snijd ze doormidden.
Laat de maïskolfjes uitlekken en snijd ook deze doormidden.
Verhit de olie in een wok en roerbak de tofu reepjes 2 minuten.
Voeg daarna de ui, bleekselderij, sperzieboontjes, maïs en amandelen toe en roerbak 3 minuten.
Zet dan het vuur laag en schenk de sojasaus bij de groenten.
Laat het geheel 3 minuten sudderen.
Schep er op tot slot de sesamolie door en breng op smaak met zout en peper.
Deze schotel combineert heerlijk met rijst.

Oriëntaalse wraps

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

Ingrediënten

1 pak Quorn stukjes
boter of olie
1 teentjes knoflook, geperst
2 eetlepels zoete soja saus (ketjap)
2 eetlepels honing
200 g griekse yoghurt
10 g munt
10 g koriander
zout
versgemalen peper
2 lente uitjes
2 wortelen
½ komkommer
4 grote tortillas
peterselie

Bereiding

Mix de knoflook met de soja saus en honing in een ovenschaaltje.
Voeg de Quorn stukjes toe en zorg dat de stukjes bedekt zijn met marinade.
Laat dit 10 minuten intrekken.
Verhit de grill voor (of oven voor op 180°C).
Roer de mint, koriander en zout en peper door de yoghurt en voeg de gesneden lente uitjes toe.
Gebruik een (kaas)schaaf om de wortelen en de komkommer in lente plakjes te schaven.
Gebruik het middenste deel met de pitjes van de komkommer niet.
Grill de Quorn stukjes 2-3 minuten aan beide kanten, totdat ze gecarameliseerd zijn.
Verwarm de tortillas volgens de verpakking .
En stel de wraps samen door yoghurt op de tortilla te doen, leg daarover heen plakjes komkommer en wortel en dan de quorn stukjes.
Rol de wrap op en snijdt deze diagonaal, garneer met peterselie.

Pasta met braadworst en venkel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g pasta (bijv. penne)
zout
4 runderbraadworsten
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 theelepel karwij- of kummelzaad
1 venkelknol, in smalle reepjes
2½ dl kookroom
(versgemalen) peper
2 eetlepels verse dille, geknipt

Bereiding

Kook de penne in ruim water met zout beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de braadworsten open en verkruimel het worstvlees grof.
Verhit de olie en bak het worstvlees 3 minuten.
Voeg het karwijzaad of kummelzaad toe en bak 2 minuten mee.
Scheep de venkel door het vlees en bak alles 2 minuten.
Schenk de kookroom erbij en verwarm de saus op matig vuur ± 5 minuten.
Laat de saus inkoken tot de gewenste dikte en breng op smaak met peper en zout.
Scheep de penne met de dille door de saus.
Lekker met tomatensalade met kappertjes en tuinkers

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio

Pasta met tomaat, mozzarella en rucola

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.vday.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g stevige pasta zoals penne
6 tomaten of een bakje cherrytomaten
2 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel balsamico azijn
2 bolletjes mozzarella, in blokjes
1 bosje basilicum, in grove stukken
circa 50 g rucola
30 g pijnboompitten
zout
peper

Bereiding

Kook de pasta beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de tomaten daarna in kwarten.
Mozzarella afgieten en in stukjes snijden.
Basilicumblad grof scheuren.
Pijnboompitten roosteren.
Bewaar 1 eetlepel van het kookvocht en giet de pasta af.
Schep de pasta om met het kookvocht, de olie, azijn, de blokjes tomaat, mozzarella en de basilicum en breng op smaak met zout en peper.
Voeg als laatste de rucola toe.
Serveer direct.

Pittig gekruide omelet

Menugang Lunchgerecht
Keuken Hollands
Bron www.vday.nl

Soort Vegetarisch
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

375 g tofu naturel
½ groene paprika
½ rode paprika
4 eieren
2 eetlepels fijngehakte bieslook
1 eetlepel fijngehakte peterselie
2 theelepels zout
1 snufje (Cayenne-)peper
boter

Bereiding

Giet het vocht van de tofu en dep deze droog met keukenpapier.
Verkruimel de tofu met een vork.
Was de beide paprikahelften en snijd ze in kleine blokjes.
Klop de eieren en voeg de bieslook, het zout en de peper toe.
Boter in een pan verwarmen en de paprikablokjes enkele minuten bakken.
De verkruimelde tofu toevoegen.
Na 1 minuut het ei met de kruiden bij de tofu en de paprika voegen.
Enkele minuten met een gemiddelde warmte de omelet bakken totdat deze lekker goudbruin en droog ziet.
Heerlijk met stokbrood en een frisse salade.

Quorn roerbakschotel met saté saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.vday.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje Quorn stukjes
2 eetlepels olie
175 g courgette
175 g champignons gesneden
225 g gesneden prei
1 gele paprika in stukjes
4 eetlepels droge sherry
3 eetlepels soja saus (ketjap)
1 eetlepel chilli saus
1 eetlepel honing
1 teentje knoflook
1 lime
75 g ui
60 g pindakaas
6 eetlepels kokosmelk
zout
vers gemalen zwarte peper
paprika poeder
rijst

Bereiding

Snijd de courgette paprika en prei, halveer de champignons.
Plaats de gesneden groente en Quorn in een kom.
Meng de sherry, ketjap, chilli saus en honing met de geperste knoflook, 3 eetlepels water, 1 eetlepel limoensap en geraspte limoenschil.
Giet dit over de groente en Quorn en laat het 1 uur marineren.
Haal de groente en Quorn eruit en bewaar de marinade.
Voor de saus, snijd de ui fijn.
Verhit 15 ml olie in een sausspannetje en bak de ui tot die glazig is.
Meng de pindakaas en de kokosmelk erdoor en 4 eetlepels van de marinade.
Roer op een laag pitje totdat het een beetje ingedikt is.
Houd het warm en garner met de paprikapoeder.
Verhit olie in een wok en bak de groente met Quorn stukjes.
Voeg de marinade toe en laat 2 minuten sudderen.
Serveer met de saté saus en rijst.

Quorn stukjes met prei en kerrie

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

Ingrediënten

2 pakjes Quorn stukjes
½ eetlepel Kerrie poeder
olie
200 g champignons gesneden
300 g gesneden prei
1 groene paprika in stukjes
1 venkelknol in ringetjes
1 eetlepel bouillonpoeder
zout
peper
bindmiddel bijvoorbeeld maizena
8 eetlepels Blue band finesse

Bereiding

Bestrooi de Quorn stukjes met kerrie en laat even intrekken.
Verhit de olie en roerbak de Quorn stukjes.
Doe er de champignons, de prei, de paprika en de venkel bij.
En roerbak nog ongeveer 2 minuten.
Meng de bouillonpoeder met 2 dl water en voeg dit toe.
Laat nog even sudderen.
Meng het bindmiddel met de Blue band finesse en bind hiermee het stoofvocht.
Serveer met rijst of stokbrood.

Quorngehakt en zon gedroogde tomaten canneloni

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.vday.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak Quorn Fijngehakt
2 eetlepels olie
1 ui, in stukjes
2 teentjes knoflook, geperst
85 g gedroogde tomaten in olie, in stukjes
110 g diepvries bladspinazie
100 g roomkaas
10 g verse basilicum
zout
vers gemalen zwarte peper
12 canneloni (Grand Italia)
500 ml bechamelsaus (Grand Italia)
50 g verse parmenzaanse kaas

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui aan.
Bak tot de ui glazig is en voeg dan de knoflook toe.
Voeg de zon gedroogde tomaten toe en de Quorn fijngehakt.
Verhit voor 3 minuten.
Voeg de spinazie toe zet de deksel op de pan en laat voor 1 minuut sudderen.
Roer het mengsel door en laat het even afkoelen.
Roer de roomkaas en basilicum erdoor en peper en zout.
Vul de cannelloni buisjes en leg ze in een ovenschaal en giet de bechamel saus erover.
Dek af met de geraspte parmenzaanse kaas.

Tip: Deze Quorn vulling en saus kan ook gebruikt worden voor de bereiding van lasagne.

Quornprei en roquefortpasta

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

Ingrediënten

1 pak Quorn stukjes
boter of olie
3 prei stronken
350 g rode sla of rucola sla
3 teentjes knoflook, geperst
100 g Roquefort kaas
100 ml crème fraîche
1 theelepel mosterd
zout
vers gemalen zwarte peper
250 g penne pasta
Parmenzaanse kaas

Bereiding

Kook de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie voeg prei en water toe en laat sudderen tot het zacht is.
Haal de prei uit de pan met een schuimspaan en laat het kookivocht inkoken tot de helft.
Voeg de mosterd, kaas en crème fraîche toe en laat het zachtjes koken.
Voeg peper en zout toe naar behoefte en zet het vuur uit.
Verhit olie in een braadpan en braad de Quorn stukjes aan.
Voeg de saus, de prei en de voorgekookte pasta toe.
Voeg de helft van de sla en roer door.
Serveer met de rest van de sla en met de geraspte parmenzaanse kaas.

Rendang van kalfsvlees

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

Ingrediënten

3 eetlepels wokolie
2 uien, in partjes
600 g kalfslappen, in stukjes
1 kuipje Boemboe voor rendang vlees (Conimex)
2 bosuitjes, in dunne ringetjes
4 eetlepels seroendeng

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui 3 minuten.
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin.
Scheep de boemboe en 2½ dl water erdoor en stoof het vlees, met de deksel op de pan, in 1½ uur helemaal gaar.
Let erop dat het vlees niet droog kookt, voeg dan nog wat extra kokend water toe.
Neem als het vlees gaar is de deksel van de pan en laat zonodig het vocht op een halfhoog vuur nog iets inkoken.
Scheep het vlees regelmatig om, om aanbranden te voorkomen.
Bestrooi het vlees met de bosui en de seroendeng.
Lekker met pandanrijst en sajoer boontjes.

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

Rilette van gerookte makreel

Menugang Hapje

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.vitaminezee.nl

Sterren

Ingrediënten

60 g ongezouten boter op kamertemperatuur

150 g makreelvlees zonder vel of graten

1 eetlepel citroensap

3 eetlepels yoghurt

2 eetlepels gehakte bieslook

peper

zout

Bereiding

Boter gladroeren en makreel erdoor mengen; zo glad mogelijk roeren.

Yoghurt, citroensap en bieslook erdoor mengen; evt. op smaak brengen met peper en zout.

Serveren met toastjes of stokbrood.

Romeinse champignonpizza

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.vday.nl

Soort Vegetarisch
Type Pizza

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels olijfolie
125 g champignons
180 g tofu gehakt
1 à 2 eetlepels Italiaanse kruiden
1 pot tomatensaus (± 370 ml)
2 pizzabodems (kant en klaar)
150 g geraspte kaas
zout
peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.

Maak de champignons schoon en snijd ze in stukjes.

Verwarm de olie in een pan en voeg het tofu gehakt, de champignons, de Italiaanse kruiden en zout en peper naar smaak toe.

Schep de tomatensaus erdoor.

Verdeel de saus over de pizzabodems en bestrooi met de geraspte kaas.

Bak de pizza's in 10 minuten gaar.

Variatietip: beleg de pizza met extra ingrediënten naar keuze, zoals olijvenschijfjes, kappertjes, artisjokhartjes etc. Of strooi de laatste minuten van het afbakken enkele blaadjes rucola losjes over de pizza.

Hartige variatietip: vervang een deel van de geraspte kaas door een blauwschimmel- of zachte geitenkaas.

Snelle tip: gebruik een reeds op smaak gebrachte tomatensaus (de Italiaanse kruiden vervallen dan).

Romige spaghetti met prei en bacon

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

Ingrediënten

400 g spaghetti
2 eetlepels olijfolie traditioneel
250 g magere spekreepjes
1 zak panklare prei à 500 g
2 bekertjes crème fraîche à 125 ml
peper
zout
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim water met zout beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de spekreepjes krokant uit.
Voeg de prei toe en bak al omscheppend ± 5 min.
Roer de crème fraîche erdoor en breng op smaak met peper en zout.
Scheep de spaghetti door de saus en strooi de peterselie erover.
Lekker met kropsla met een frisse vinaigrette van olijfolie, vers limoensap, peper en zout.

Wijnadvies: Verdicchio Classico dei Castelli di Jesi, wit, Italië

Shoarmawraps met knoflooksaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 verpakking Vivera Vega Roerbak Shoarma 175 g of 1 verpakking

Vivera Vega Roerbak in Oosters marinade 175 g of 1 verpakking

Vivera Vega Roerbak Chickenstyle 175 g

½ komkommer

½ rode paprika

50 g rucola sla

1 kleine rode ui

2 tortillawraps (diameter ca. 25 cm)

3 eetlepels knoflooksaus

Bereiding

Snijd de komkommer en de paprika in kleine stukjes en snij de ui in kleine ringetjes.

Bak de Vivera Vega Roerbak Shoarma volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Verwarm intussen de tortilla's volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Bestrijk de warme tortilla's met knoflooksaus.

Verdeel de rucola sla over de tortilla's.

Schep vervolgens de shoarmareepjes op de tortilla's en rol deze op.

Garneer het gerecht met uiringen, komkommer- en paprikablokjes.

Smoorvlees met rode ui, broccoli en selderijmihoen

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

Ingrediënten

2 rode uien
600 g broccoli
Conimex Wok Olie
400 g rundvleesreepjes
1 bakje Conimex Boemboe voor Smoor Vlees
1 zak Conimex Mihoen
6 eetlepels fijngesneden selderij

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in partjes.
Was en verdeel de broccoli in kleine roosjes en snijd de stelen in dunne plakjes.
Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Kook de broccoli en de steeltjes in 3-4 minuten gaar.
Afgieten, laten uitlekken en afgedekt warm houden.
Zet intussen een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes samen met de rode ui ca. 2 minuten.
Roer er de boemboe en 150 ml water door en laat het geheel 3-4 minuten op een hoog vuur koken totdat het meeste vocht verdampt is.
Breng ondertussen in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de mihoen toe en laat ca. 2 minuten koken.
Direct afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
Scheep de selderij door de mihoen en verdeel de mihoen over 4 borden.
Scheep het smoorvlees en de warme broccoli ernaast.

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: Bak met de rode ui in stukken gesneden rode paprika mee. Vervang de selderij door fijngesnipperde koriander.

Snelle bami

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

Ingrediënten

1 pak eiermie
zout
1 zakje mix voor bahmi goreng (Conimex)
3 eetlepels wokolie
1 ui, gesnipperd
500 g bamigroenten
1 theelepel sambal oelek
2 eetlepels ketjap manis
150 g kipreepjes
4 scharreleieren
peper

Bereiding

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout.
Wel intussen de mix volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 2½ eetlepel van de olie en fruit de ui 3 minuten.
Voeg de geweldige mix en de bamigroenten (behalve de tauge) toe en bak alles al omscheppend beetgaar.
Voeg tenslotte de mie, de taugé, de sambal en ketjap toe en verwarm alles al omscheppend.
Klop intussen de eieren met 1 eetlepel water en peper en zout naar smaak los en bak er in de rest van de olie twee omeletten van.
Rol ze stevig op en snijd ze in dunne reepjes.
Verdeel de omelet over de bami.
Lekker met atjar, kroepoek en komkommerplakjes.

Wijnadvies: Sacred Hill, rosé, Australië

Info: Deze lekkere kruidige bami is zo gemaakt en bovendien nog een slank gerecht ook. Kroepoek en een sateetje erbij zijn natuurlijk erg lekker, maar daarmee is het gerecht absoluut niet meer slank. Kies liever voor lichte bijgerechtjes zoals atjar en komkommerplakjes.

Snelle sperziebonenschotel met quorn

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron www.vday.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 ui
½ pakje quorn voor nasi en bami
200 g sperziebonen
½ rode peper
rijst

Bereiding

Maak de sperziebonen schoon en kook ze in 10 minuten gaar.

Maak de ui schoon en snijd deze in stukken.

Doe een scheutje olie in een koekenpan en fruit de ui gaar, maak het rode pepertje schoon (snijd het topje eraf en rol het even tussen uw handen.

U kunt de pitjes er nu uitschudden) en snijd deze heel fijn.

Pepertje toevoegen.

Hierna de nasi/bami blokjes van quorn toevoegen.

Als laatste de sperziebonen erdoor roeren en goed warm opdienen met gekookte rijst.

Variatietip: Wilt u deze maaltijd extra heet, voeg dan wat sambal toe. Eten er jonge kinderen mee, laat dan het pepertje weg en voeg op uw bord wat sambal toe.

Serveertip: Serveer hier plakjes komkommer bij.

Spaanse kipschotel met zeevruchten

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

Ingrediënten

350 g kipfilet, in 8 stukken
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zakje kruidenmix voor Paella
350 g witte rijst
400 g doperwtjes (diepvries)
150 g zeevruchtencocktail

Bereiding

Bak de kip in de hete olie al omscheppend bruin.
Voeg ½ l water, het zakje kruiden en de rijst toe en breng alles aan de kook.
Laat alles 15 minuten met de deksel op de pan koken.
Scheep regelmatig om.
Scheep de doperwtjes erdoor en laat ze ontdooien.
Scheep vlak voor het serveren de zeevruchtencocktail door de rijst.
Lekker met een groene salade en stokbrood.

Wijnadvies: Huiswijn, Ribera del Guadiana, rosé, Spanje

Stille-Zuidzee smoothie met perzik en ananas

Menugang Drank

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron www.mona.nl

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

½ limoen

3 halve perziken (op sap uit blik)

5 ananasschijven (op sap uit blik)

2 dl Mona Yomild Drink perzik

Bereiding

Was en rasp de schil van de limoen en pers de limoen uit.

Doe het (eventueel bevroren) fruit, 1 theelepel limoenrasp, 1 theelepel limoensap en de Yomild Drink in een grote maatbeker (of beker van de foodprocessor of liquidizer).

Zet de staafmixer erin en laat die een minuutje draaien (of zet de foodprocessor of liquidizer aan).

Schenk de smoothie in 2 hoge glazen.

Variatietip: Stille-Zuidzee smoothie met mango: Vervang de perziken en de ananas door 1 in stukjes gesneden geschilde mango. Vervang de Mona Yomild Drink perzik door Yomild Drink limoen.

Tip: Om niks verloren te laten gaan: bestrooi de smoothie met de rest van de limoenrasp.

Tuttifrutti-smoothie

Menugang Drank

Keuken -

Bron www.mona.nl

Soort -

Type Koude drank

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sinaasappel

150 g diepvriesbosvruchten

100 g diepvriesframbozen

2 dl Mona Yomild Drink aardbei

Bereiding

Schil de sinaasappel en snijd hem in kleine stukjes.

Doe het fruit en de Yomild Drink in een grote maatbeker (of beker van de foodprocessor of liquidizer).

Zet de staafmixer erin en laat die een minuutje draaien (of zet de foodprocessor of liquidizer aan).

Schenk de smoothie in 2 hoge glazen.

Romige tuttifrutti-smoothie

Voeg met de Yomild Drink ook 1 dl slagroom toe.

Vervang het fruit eventueel door diepvriesaardbeien.

Tip: Om er romantisch met z'n tweeën van te genieten: schenk de smoothie in 1 groot hoog glas en serveer met 2 rietjes.

Varkensfilet met cranberrysaus

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

Ingrediënten

600 g aardappels (roseval), ongeschild en in plakken

300 g broccoliroosjes

2 stengels sereh (citroengras)

150 ml sinaasappelsap

1 eetlepel honing

250 g cranberry's

4 eetlepels zonnebloemolie

400 g varkensfilet, in plakken

4 eetlepels lichte sojasaus

250 g kastanjechampignons, gehalveerd

Bereiding

Aardappels in 15 minuten net gaarkoken.

Laatste 8 minuten broccoliroosjes in vergiet boven aardappels hangen en broccoli afgedekt laten meestomen.

Sereh in de lengte halveren en in grove stukken snijden.

In steelpan sinaasappelsap met sereh en honing aan de kook brengen en kort laten inkoken.

Cranberry's erdoor roeren en op laag vuur afgedekt ca. 8 minuten verwarmen (zodra bessen knappen, pan van vuur nemen).

Intussen in wok 2 eetlepels olie verhitten.

Vlees 5 minuten roerbakken en afblussen met sojasaus.

Vlees op smaak brengen met peper, uit wok scheppen en warmhouden.

Rest van olie in wok verhitten en champignons roerbakken.

Broccoli en aardappel toevoegen en kort meebakken.

Groentemengsel op smaak brengen met zout en peper en over vier borden verdelen.

Sereh uit saus nemen.

Varkensfilet op groentemengsel leggen en cranberrysaus erover en ernaast scheppen.

Tip: Cranberry's smaken minder zoet dan andere bessen en doen het daarom ook heel goed in hartige gerechten. Ze zijn in november en december te koop.

Varkensfiletlapjes met sinaasappel-uienjus

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

Ingrediënten

4 varkensfiletlapjes
kerriepoeder
peper
zout
3 eetlepels Bak & braad vloeibaar
1 ui, in ragdunne partjes
1 zakje Knorr Jus met uitjes
2 eetlepels sinaasappelmarmelade

Bereiding

Wrijf de filetlapjes in met kerriepoeder, peper en zout naar smaak.
Verhit het vloeibare bakvet in een koekenpan en fruit de ui al omscheppend in 5 minuten goudgeel en glazig.
Leg de filetlapjes tussen de uien en bak ze aan beide kanten bruin.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg 2½ dl heet water en het zakje juspoeder aan de uien toe en breng alles aan de kook.
Roer de marmelade door de jus en leg het vlees er nog 2 minuten in.
Lekker met gekookte aardappelen en rode kool met appeltjes.

Wijnadvies: Hardy's Varietal range, Merlot, rood

Info: Varkensfiletlapjes zijn mager, met 5,9 g vet per 100 g. Ze combineren goed met pittige sauzen op basis van peper en mosterd, maar ook deze sinaasappelsaus smaakt er heerlijk bij.

Varkensfilets met champignonsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g varkensvleesfilets, in 8 stukjes van 50 g
peper
zout
3 eetlepels Croma vloeibaar (fles à 400 ml)
1 ui, gesnipperd
1 dl droge witte huiswijn
1 bakje champignons, in plakjes
2 eetlepels halfvette crème fraîche (Campina, bekertje à 125 ml)
2 eetlepels fijn geknipte bieslook

Bereiding

Wrijf de filets in met peper en zout.
Laat de Croma heet worden in een braadpan en bak de vleesplakjes op hoog vuur rondom bruin.
Braad het vlees vervolgens op een lager vuur, in 6 minuten gaar, bedruip het vlees regelmatig met de braadboter en keer ze halverwege.
Neem het vlees uit de pan en houd het warm.
Fruit de ui 2 minuten in de braadboter, voeg de champignons toe en bak deze 3 minuten mee.
Blus af met de witte wijn, voeg de crème fraîche toe en roer tot een gebonden saus.
Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met het bieslook.
Lekker met gebakken aardappeltjes en gekookte broccoli.

Wijnadvies: Tanquero Chardonnay

Varkensgebraad boulangère

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

Ingrediënten

1 stuk varkensgebraad van 800 g
500 g vastkokende aardappelen
2 uien
1 bolletje knoflook
½ l groentebouillon
boter
olijfolie
verse laurier, tijm en rozemarijn
peper
zout

Bereiding

Bak het vlees rondom goudbruin in een braadpan, in boter en olijfolie.
Kruid het met peper en zout.
Zet het, al naargelang de dikte, 15 à 20 minuten in de oven op 175° C.
Boen de aardappelen goed schoon en snij ze in grote stukken.
Bak ze aan in olijfolie en doe ze in een ovenschaal.
Maak de knoflookteentjes los (zonder ze te pellen).
Pel de uien en snij ze in ringen.
Stoof de uien en de knoflookteentjes, samen met een blaadje laurier en een takje tijm en rozemarijn, even aan in een likje olie.
Leg ze bij de aardappelen.
Schenk er de bouillon bij.
Zet 15 minuten in de oven op 175° C.
Druk de gare knoflook met een mes uit het velletje en bestrijk er de aardappelen mee.

Tip: Snij het gebraad in plakken en dien op met een portie groenten en aardappelen.

Varkenshaas met abrikozen-amandelcompote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 envelopje saffraan
50 g boter
200 g prei, in dunne ringen
200 g basmatirijst
500 ml vleesbouillon (tablet of pot)
100 g gewelde abrikozen
1 zakje garneermandelen (55 g)
1 cm verse gemberwortel, geschild
2 eetlepels olijfolie extra vierge
300 g varkenshaas

Bereiding

Saffraan 5 minuten weken in 2 eetlepels water.
In pan 1 eetlepel boter verhitten.
Prei hierin 5 minuten bakken.
Rijst, saffraan en bouillon erbij doen en aan de kook brengen.
Rijst afgedekt in ca. 20 minuten gaarkoken, laatste 5 minuten zonder deksel, zodat rijst kan uitdampen.
Intussen abrikozen op laag vuur in laagje water 5 minuten koken en afgieten.
In droge koekenpan amandelen goudgeel roosteren.
Abrikozen in vijzel tot grove puree stampen en in kommetje scheppen.
Amandelen in vijzel fijnstampen en aan abrikozen toevoegen.
Gemberwortel boven abrikozen raspen.
Door abrikozenmengsel 1 theelepel olie roeren en geheel met zout en peper op smaak brengen.
Varkenshaas met zout en peper bestrooien.
In pan rest van olie verhitten en vlees rondom goudbruin bakken.
Rest van boter toevoegen en op middelhoog vuur vlees in 8-10 minuten gaarbakken, af en toe keren.
Vlees 1 minuut laten rusten, daarna in plakken snijden.
Rijst en plakken vlees over twee warme borden verdelen.
Abrikozen-amandelcompote ernaast serveren.

Varkenshaas met citroen-roomsaus

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

Ingrediënten

2 courgettes
2 varkenshaasjes (ca. 450 g)
3 sjalotten
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
4 eetlepels boter of margarine
6 eetlepels citroensap (flesje a 115 ml)
1 pakje verse roomkaas met kruiden (125 g)

Bereiding

Courgettes schoonmaken en in blokjes snijden.
Varkenshaas in plakjes snijden en met peper bestrooien.
Sjalotten pellen en in ringen snijden.
Courgette in 5 minuten beetgaar koken.
Aardappelschijfjes in weinig water in 5 minuten gaar koken.
In koekenpan boter verhitten.
Varkenshaasplakjes in 2 minuten bruinbakken, halverwege keren.
Sjalotten toevoegen en 1 minuut meebakken.
Varkenshaas uit pan scheppen en warmhouden onder aluminiumfolie.
Bij bakvet 1 eetlepel water en citroensap schenken en aanbaksels losroeren.
Roomkaas door jus roeren en laten smelten.
Saus met zout en peper op smaak brengen.
Varkenshaas met saus, courgette en aardappeltjes serveren.

Varkenshaas met pepersaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g varkenshaas
peper
30 g boter
zout
1 dl runderbouillon (van een tablet)
1 pakje Boursin peper à 80 g
1 bosuitje, in ringetjes

Bereiding

Dep het vlees droog met keukenpapier en bestrooi het met peper.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de varkenshaas rondom bruin en naar wens rosé of gaar.
Neem het vlees uit de pan, bestrooi het met zout en laat het 5 minuten afgedekt met aluminiumfolie rusten.
Voeg de bouillon, de Boursin en de bosui aan het bakvet toe en breng alles al roerende aan de kook.
Kook de saus iets in.
Snijd het vlees in plakjes en serveer met de saus.
Lekker met meergranenrijst en gekookte sperziebonen.

Wijnadvies: Côtes du Rhône Domaine Muscadriere

Varkenshaas met romige saus

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 schaaltjes varkenshaas (à ca. 250 g)
50 g boter
1 ui
1 theelepel paprikapoeder
150 ml finesse voor koken (flesje 250 ml)
1 pak tafelaardappels (koelvers, 800 g)
750 g sperziebonen
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

Bereiding

Varkenshaas halveren en met zout en peper bestrooien.
In braadpan boter verhitten en varkenshaas in 5 minuten bruinbakken.
Ui pellen en snipperen.
Vlees uit pan nemen.
Ui en paprikapoeder in bakvet fruiten.
Finesse toevoegen en aan de kook brengen.
Varkenshaas in pan leggen en geheel onafgedekt in 10 minuten zachtjes gaarstoven, regelmatig keren.
Aardappels in 10 minuten gaarkoken.
Sperziebonen schoonmaken en in 8 minuten beetgaar koken.
Bieslook fijnsnijden en door saus roeren.
Saus met zout en peper op smaak brengen.
Varkenshaas met saus, aardappels en sperziebonen serveren.

Wijnadvies: Cordier Collection Privée Bordeaux blanc

Varkenshaasjes met gebakken appel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 varkenshaasjes
2 eetlepels grove mosterd
versgemalen zwarte peper
4 plakken rauwe ham (Coburger)
50 g boter
2 grote appels (bijv. Jonagold)
2 eetlepels witte basterdsuiker
100 ml witte wijn of appelsap

Bereiding

Varkenshaasjes halveren, dunne uiteinden dubbelvouwen en met cocktailprikker vaststeken.
Vlees met mosterd bestrijken en met peper bestrooien.
Elk stukje varkenshaas in plak ham wikkelen.
In grote koekenpan boter smelten en varkenshaasjes in ca. 15 minuten gaarbakken.
Regelmatig keren.
Appels wassen en klokhuis eruit boren.
Van appels 8-12 plakken van ongeveer dezelfde grootte snijden.
Basterdsuiker op bord strooien en appelplakken een voor een erin drukken.
Na 10 minuten appelplakken op besuikerde kant naast varkenshaasjes in pan leggen en in 2-3 minuten per kant goudbruin bakken.
Vlees en appels uit pan nemen en warm houden.
Bakvet afblussen met wijn of appelsap.
Aanbaksels goed losroeren en jus op smaak brengen met zout, peper en eventueel wat extra mosterd.
Varkenshaasjes in plakken snijden en met appelplakken op bord leggen. Jus erover druppelen en nog wat peper erover malen.
Lekker met aardappelgratin en broccoli.

Varkenskoteletten met picklessaus

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

Ingrediënten

4 varkenskoteletten

1 bloemkool

2 lente-uitjes

boter

peper

zout.

voor de picklessaus

2 dl bruine jus

2 eetlepels room

2 à 3 eetlepels pickles

Bereiding

Kook de bloemkoolroosjes beetgaar in gezouten water.

Laat ze uitlekken in een vergiet.

Bak de koteletten 3 à 5 minuten aan elke kant in hete boter.

Kruid ze met peper en zout.

Hou ze warm onder aluminiumfolie.

Verwarm de bloemkoolroosjes in de bakboter van het vlees.

Zet ze even aan de kant.

Blus de braadpan met de bruine jus en de room.

Laat 1 minuut inkoken.

Roer de pickles door de saus.

Kruid naar smaak bij met peper en saus.

Verdeel de bloemkool en het vlees over voorverwarmde borden.

Tip: Lepel er wat saus bij en werk af met fijngesneden lente-uitjes. Lekker met gestoomde aardappelen of met toast van zuurdesembrood.

Varkenslapjes met brie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.varkensvlees.be

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 varkenslapjes
1 eetlepel olie
50 g brie
1 tomaat
50 g sjalotjes
peterselie
basilicum
oregano
paprikapoeder
peper
zout

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Masseer het vlees met de olie en de kruiden.

Snij de tomaat in kleine stukjes, de sjalotten in ringen en de brie in plakjes.

Verwarm een braadpan even voor op een hoog vuur.

Zet het vuur dan op de halve stand, leg de varkenslapjes in de pan en bak ze gedurende 5 minuten zachtjes langs beide kanten bruin en gaar.

Leg de varkenslapjes in een vuurvaste schaal, kruid met peper en zout en schep de tomaten erop.

Leg de brie erover en laat het geheel onder de hete grill snel bruin worden.

Varkensribben gelakt met honing, whisky en cacao

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.varkensvlees.be

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 varkensribben
300 g honing
3 dl whisky
½ blikje Red Bull
2 eetlepels cacaopoeder
1 rode peper
50 g grof zeezout
enkele takjes verse tijm
2 dl olijfolie

voor de chips

4 aardappelen
zout

Bereiding

Meng alle ingrediënten, behalve de varkensribben, goed door elkaar.
Bak de ribben in een pan en bestrijk ze daarna met de marinade.
Laat zo'n 30 minuten verder garen in de oven op 180°C.
Bestrijk ze om de vijf minuten overvloedig met de marinade.
Snijd voor de chips de aardappelen in fijne plakjes en bak ze goudbruin in een frietpan op 170°C.
Laat uitlekken op keukenpapier en strooi er zout overheen.

Varkensschnitzel met brie en olijven

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Gebak

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

2 tomaten

6 zwarte olijven zonder pit, in plakjes

1 eetlepel kappertjes

versgemalen peper

8 minivarkensschnitzels

4 eetlepels groene pesto (verse)

8 plakjes brie

olijfolie

Bereiding

Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.

In kom tomaat, olijven en kappertjes mengen met zout en peper naar smaak.

Schnitzeltjes aan beide kanten bestrijken met pesto en op schaalte leggen.

Plakjes brie ernaast leggen.

In gourmetpannetje olie verhitten en 1 varkensschnitzeltje in 3 minuten bruinbakken, halverwege keren.

Wat tomaatmengsel erbij scheppen en plakje brie op vlees leggen.

Pannetje onder gourmetgrill schuiven en brie in 2-3 minuten laten smelten.

Varkensstoofpot met banaan

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g mager schoudergebraad

25 g boter

½ blokje vleesbouillon

30 g rozijnen

1 tomaat

½ rode paprika

½ ui

1 banaan

250 g aardappelen

1½ dl water

1 eetlepel azijn

1 theelepel marjolein

peper

zout

Bereiding

Verhit de boter in een braadpan.

Snij het schoudergebraad in blokjes en bak ze snel goudbruin in de hete pan.

Hak de ui fijn en snij de paprika in blokjes.

Bak ze mee in de pan.

Los het bouillonblokje op in 1½ dl water en giet de bouillon in de pan.

Dek de pan af en laat het vlees gedurende 10 minuten gaar worden.

Snij de aardappelen in blokjes en voeg ze samen met de marjolein en rozijnen toe.

Laat alles zo'n 30 minuten stoven en werk af met de azijn.

Snij de tomaten in partjes en de bananen in plakjes.

Voeg ze toe en laat ze warm worden.

Strooi er wat zout en peper over.

Vegetarische andijviestamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)

1 ui

1 bakje champignons

50 g boter

1 eetlepel kerriepoeder

2 schaalpjes Tivall balletjes (à 210 g)

250 ml melk

1 zak gesneden andijvie (400 g)

Bereiding

Aardappels schillen, wassen, in kleine stukken snijden en in 20 minuten gaar koken.

Ui pellen en snipperen.

Champignons in plakjes snijden.

In braadpan boter verhitten.

Ui en kerriepoeder 3 minuten fruiten.

Balletjes toevoegen en 3 minuten meebakken.

Champignons toevoegen en 5 minuten bakken.

Melk verwarmen.

Van aardappels met melk puree maken.

Andijvie erdoor roeren en goed doorwarmen.

Stamppot met zout en peper op smaak brengen en met balletjes en champignons serveren.

Vegetarische balletjes met gorgonzola

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

6 vegetarische balletjes

3 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum

50 g gorgonzola (kaas)

2 bosuitjes, in ringetjes

Bereiding

Vegetarische balletjes halveren en in kom omscheppen met olie.

Kaas boven andere kom verkruimelen en met bosuitjes mengen.

In gourmetpannetje telkens 3 halve balletjes bruinbakken.

Balletjes met platte kant naar boven leggen en kwart van kaasmengsel erover verdelen.

Pannetje onder gourmetgrill schuiven en kaas laten smelten.

Vegetarische burger in shoarmabroodje

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

Ingrediënten

4 shoarmabroodjes
2 vegetarische hamburgers
1 eetlepel groene pesto (verse)
olijfolie
2 teentjes knoflook, geperst
4 eetlepels Griekse yoghurt
2 eetlepels mayonaise
½ zakje rucolasla (à 30 g), grofgesneden

Bereiding

Shoarmabroodjes in vieren snijden, opensnijden en in mandje leggen.
Hamburgers in vieren snijden.
Pesto en 1 eetlepel olijfolie mengen en hamburgerpuntjes hiermee aan beide kanten dun bestrijken.
Op schaal leggen.
In kom knoflook, yoghurt en mayonaise door elkaar roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Rucola in schaaltje doen.
In gourmetpannetje scheutje olijfolie verhitten en 1 of 2 burgerpuntjes knapperig bruinbakken, af en toe keren.
Intussen 1 of 2 shoarmabroodjes onder gourmetgrill roosteren.
Pitapuntjes vullen met wat rucola.
Burgerpuntjes erin stoppen en wat knoflooksaus erover scheppen.

Vegetarische curry met naanbrood

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

Ingrediënten

½ eetlepel milde Indiase currypasta
3 eetlepels roerbakolie
2 bosuitjes, in stukjes van 2 cm
½ pak vegetarische roerbakstukjes naturel (à 175 g)
2 worteltjes, in dunne plakjes
150 g Griekse yoghurt
2 eetlepels verse koriander, grofgehakt
1 naanbrood met knoflook en koriander (voorgebakken)

Bereiding

In kom currypasta losroeren met roerbakolie.
Vegetarische stukjes, bosuitjes en wortel erdoor scheppen en minstens 15 minuten laten staan.
Yoghurt en koriander in aparte schaaltes doen.
Brood in 12 repen snijden en in mandje leggen.
Gourmetpannetje verhitten en hierin currymengsel al omscheppend 3-4 minuten bakken.
Wat yoghurt door curry roeren en geheel nog even laten sudderen.
Intussen reep naanbrood onder gourmetgrill verwarmen.

Vegetarische gehaktschotel met prei

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

Ingrediënten

500 g panklare prei

zout

peper

1 ui, in ringen

2 pakjes Valess Vegetarisch gehakt à 240 g

1 eetlepel kerriepoeder

1 blikje tomatenpuree à 68 g

1 pak puree voor ovenschotel (2 zakjes, Maggi)

Bereiding

Kook de prei in weinig water met zout beetgaar, giet hem af en laat de groente uitlekken.

Verhit de olie en fruit de ui 3 minuten.

Voeg de Valess toe en bak het al omscheppend bruin.

Schep het kerriepoeder, 1 dl heet water en de tomaten puree erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Bereid de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel de prei over de bodem van een ovenschaal.

Schep de Valess erop en dek alles af met de puree.

Laat het gerecht in een voorverwarmde oven (250 °C) in ± 30 minuten door en door warm worden en een mooi bruin korstje krijgen.

Wijnadvies: Duc de Termes rosé Côtes de Saint-Mont

Vegetarische loempia's

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

olie om te frituren

100 g wortel

100 g courgette

4 takjes munt

50 g pinda's

5 vellen fillobladerdeeg (diepvries), ontdooid

olie

50 g taugé

Bereiding

Heerlijk knapperige groenten zitten er in deze loempiaatjes verstopt.

Verhit frituurolie in een frituurpan tot 180 °C.

Rasp de wortel en courgette in grove flinters.

Snijd de blaadjes de takjes munt fijn en hak de pinda's fijn.

Snijd de vellen fillodeeg in de lengte doormidden.

Bestrijk de randen van het deeg dun met olie.

Verdeel de wortel, courgette en taugé in kleine bergjes over de onderkanten van de repen deeg.

Bestrooi de groenten met de pinda's, munt, zout en peper naar smaak.

Vouw de zijkanten van het deeg over de vulling en rol het deeg op; plak de randen vast met wat olie.

Frituur de loempia's in 2-3 minuten rondom goudbruin.

Serveer er om te dippen zoete chilisaus bij.

Vegetarische nuggets met ananas

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

Ingrediënten

1 sjalot, gesnipperd
3 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel milde kerriepoeder
2 dl kokosmelk
1 blik ananastukjes à 567 g
350 g sperziebonen, gebroken
groentebouillontablet
peper
zout
400 g vegetarische nuggets

Bereiding

Fruit de sjalot 2 minuten in 1 eetlepel van de olie.
Voeg het kerriepoeder, de kokosmelk, 1 dl ananassap, de ananastukjes, de sperziebonen en de bouillontablet toe en breng het aan de kook.
Voeg peper en zout naar smaak toe. Kook de sperziebonen in ± 5 minuten beetgaar.
Verhit de rest van de olie en bak de nuggets rondom bruin.
Neem ze uit de pan en schep ze door het ananasmengsel.
Lekker met witte rijst en plakjes komkommer.

Vegetarische roerbak met knapperige groenten

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

Ingrediënten

1 winterwortel
1 komkommer
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
350 g vegetarische roerbakblokjes
150 g panklare peultjes
100 g shii-take, in plakjes
1½ dl tuinkruidenbouillon
4 eetlepels woksaus five spices (Conimex)
peper
zout
1½ eetlepel maïzena
4 eetlepels korianderblad, grof gehakt

Bereiding

Schil de wortel met een dunschiller en schaaf hem in dunne plakjes.
Schil de komkommer met een dunschiller, halveer hem in de lengte, schraap de zaadjes eruit en snijd de helften in plakjes van ½ cm.
Verhit 2 eetlepels van de olie en roerbak de ui met de knoflook 3 minuten.
Voeg de roerbakblokjes toe en bak ze al omscheppend bruin en schep ze uit de pan.
Verhit de rest van de olie en bak de wortel met de peultjes al omscheppend 5 minuten.
Voeg de komkommer en de shii-take toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.
Voeg het uien-roerbakblokjesmengsel, de bouillon, de woksaus en peper en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook.
Laat de groenten beetgaar worden.
Roer de maïzena los met een beetje water en bind het kookvocht ermee.
Bestrooi het gerecht met koriander en serveer direct.
Lekker met witte rijst.

Wijnadvies: Jean Balmont Rosé, Vin de Pays du Jardin de la France

Vegetarische schnitzel met paksoi

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

Ingrediënten

2 struiken paksoi
4 eetlepels wokolie
1 ui, gesnipperd
2 cm verse gemberwortel, geschild en fijngeraspt
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 rode peper, ontzaad en in ringetjes
peper
zout
½ theelepel chinees vijfkruidenpoeder (silvo)
1 dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)
4 vegetarische schnitzels
2 bosuitjes, in schuine stukjes van 3 cm
1-2 eetlepels maizena

Bereiding

Snijd de paksoi in repen van 2 cm breed.
Houd de stelen en het groen apart en was de groente.
Verhit 2 eetlepels van de olie in een ruime wok en roerbak de ui met de gemberwortel, de knoflook en de rode peper 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de paksoistelen toe en roerbak ze 5 min. op een hoog vuur.
Schep het vijfkruidenpoeder, de bouillon en peper en zout naar smaak erdoor en breng alles aan de kook.
Verhit intussen de rest van de olie in een koekenpan en bak de schnitzels volgens de aanwijzingen op de verpakking aan beide kanten bruin en gaar.
Schep het groen van de paksoi en de bosui door de rest van de groenten en warm alles goed door.
Roer de maizena met een beetje water los en bind het vocht van de groenten ermee.
Serveer de groente met de schnitzels.
Lekker met roerbakmie gebakken met 150 g panklare soepgroenten en op smaak gebracht met sojasaus.

Wijnadvies: Tanguero, Chardonnay, wit, Argentinië

Verrassingsgehakt

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g varkensgehakt

2 plakjes kaas

1 ei

1 kop cornflakes

1 ui

1 tomaat

paneermeel

paprikapoeder

peper

zout

Bereiding

Verkruimel de cornflakes.

Meng het gehakt met het ei, 2/3 van de cornflakes, zout en flink wat peper en paprika.

Maak 8 platte schijven van het mengsel.

Snij 4 dunne plakjes van de ui en de tomaat.

Leg op de helft van de schijven een plakje ui, kaas en tomaat en leg de andere schijven erbovenop.

Knijp de randen goed dicht.

Voeg de overgebleven cornflakes bij het paneermeel.

Paneer de schijven licht en bak ze gaar.

Verse ravioli met 2 kazen en varkenshaasje

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

Ingrediënten

ca. 400 g varkenshaas
versgemalen peper
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 dl kookroom
100 g gorgonzola, verbrokkeld
75 g geraspte parmezaanse kaas
500 g verse ravioli naar keuze

Bereiding

Bestrooi de varkenshaas met versgemalen peper en zout naar smaak.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de varkenshaas rondom bruin aan.
Leg de deksel schuin op de pan en bak het vlees in ca. 10 minuten rosé.
Laat de varkenshaas onder aluminiumfolie rusten.
Verwarm de kookroom op laag vuur in een steelpannetje.
Laat de gorgonzola en 50 g Parmezaanse kaas in de warme room zachtjes smelten.
Breng de saus op smaak met versgemalen peper.
Kook de ravioli in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar en schep met een schuimspaan uit de pan.
Snijd de varkenshaas in plakken.
Verdeel de ravioli en de saus over de borden.
Leg de varkenshaas dakpansgewijs op de pasta en bestrooi met de rest van de Parmezaanse kaas.

Wijnadvies: D'Istinto, Chardonnay, wit, Italië

Vis in aluminiumfolie

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

Ingrediënten

voor 2-3 personen

4 kabeljauwfilets à 125 g
100 g zeekraal
100 g worteltjes in reepjes
50 g boter
1 dl witte wijn
2 eetlepels gehakte kruiden peterselie, basilicum, dragon
peper
zout
12 sherry tomaatjes

Bereiding

Verwarm de oven tot 180°C.

Kabeljauw drogen met keukenpapier en licht peperen en zouten; 5 minuten intrekken.

Stukken aluminiumfolie insmeren met boter en de worteltjes en zeekraal over de stukken folie verdelen; hierop de kabeljauw leggen; bestrooien met kruiden en sherrytomaatjes erover verdelen.

Folie aan alle zijden omhoog vouwen en voorzichtig de wijn erover laten lopen; folie dichtvouwen zodat aan de bovenzijde de naad komt.

15 à 20 minuten in de oven laten stoven op een bakplaat; folie gaat bollen.

Kabeljauw uit de oven direct op bord zetten en aan tafel openmaken, zodat alle geuren bij de gast vrijkomt.

Vis uit de oven met knapperig dakje

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

Ingrediënten

1 ui, gesnipperd
4 roma tomaten, in stukjes
1 dl tuinkruidenbouillon (v.e. tablet)
2 eetlepels balsamico azijn
½ eetlepel gedroogde oregano
versgemalen peper
zout
4 stukken kabeljauwfilet (eventueel diepvries), ontdooid
kerriepoeder
8 plakjes ovengebakken spek, dingesneden

Bereiding

2½ eetlepel olijfolie traditioneel
Verhit de olie in een pan met dikke bodem en fruit de ui al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.
Voeg de tomatenstukjes toe en bak ze 5 minuten mee.
Voeg de bouillon, de azijn, de oregano en peper en zout naar smaak toe en laat alles op een laag vuur 20 minuten sudderen.
Dep intussen de vis droog met keukenpapier.
Bestrooi de stukken met peper en kerriepoeder en verdeel het spek erover.
Leg de vis in een ingevette ovenschaal en schuif hem in een voorverwarmde oven (200 °C).
Laat de vis in ± 15 minuten gaar worden en het spek krokant.
Lekker met gebakken minikrieltjes en gekookte sperziebonen.

Wijnadvies: Duc de Termes, Côtes de Saint Mont, wit

Visballetjes 2

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Antilliaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

400 g kabeljauwfilet
1 theelepel zout
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 sjalotjes, gesnipperd
1 rode peper, zonder zaadjes en fijngehakt
1 limoen, schil geraspt (rest wordt niet gebruikt)
1 ei
100 g bloem
100 ml zonnebloemolie

Bereiding

Vaak worden deze visballetjes gemaakt van gezouten vis, maar van verse vis zijn ze ook lekker.
Pureer de kabeljauwfilet in een keukenmachine met het zout, knoflook, sjalot, rode peper en geraspte limoenschil.
Meng ei en bloem erdoor en maak van het mengsel met vochtige handen 12-16 kleine balletjes.
Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan en bak de balletjes (in porties) in 3-4 minuten rondom bruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Serveer de visballetjes met sambal of pikante salsa uit een pot.

Visbouillonfondue met venkel

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

Ingrediënten

½ venkel
2 sjalotten, grofgehakt
2 eetlepels olijfolie
300 ml droge witte wijn
2 potten visfond (à 380 ml)
2 takjes tijm
2 visbouillontabletten
witte peper

Bereiding

Venkel schoonmaken en in blokjes snijden, groen bewaren.
In pan sjalotten en venkel in olie 5 minuten zachtjes bakken.
Wijn, fond, 300 ml water en tijm toevoegen.
Aan de kook brengen, bouillontabletten erboven verkruiden en bouillon zachtjes laten doorkoken.
Op smaak brengen met grof gemalen peper.
Bouillon boven fonduepan zeven.
Venkelgroen erboven fijnknippen.
Fonduepan en schalen diphapjes op tafel zetten.
Schepnetjes telkens vullen, in de bouillon leggen en ingrediënten in paar minuten gaar laten worden.
Om in de bouillon te garen: - blokjes kabeljauw- of zeewolffilet - repen tilapia- of roodbaarsfilet - om
wortel, courgette of spinazie gerolde scholfilets - ongekookte mosselen - rauwe scampi (diepvries),
gepeld - rauwe oesters - sint-jacobsschelpen (coquilles, diepvries)- zeekraal of lamsoren - repen
venkel - stukjes bleekselderij.

Viskoekjes met cocktailgarnalen

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

Ingrediënten

2 sjalotten
1 teentje knoflook
1 theelepel verse gemberwortel, geraspt
1 rode peper, zonder zaadjes
3 takjes koriander
250 g kabeljauwfilet, in blokjes
mespunt suiker
1½ eetlepel maïzena
12 cocktailgarnalen
1 limoen, in 12 halve partjes

Bereiding

In keukenmachine sjalot, knoflook, gember, peper en koriander fijnhakken.
Kabeljauw, suiker en ½ eetlepel maïzena toevoegen en machine laten draaien tot gladde vismassa ontstaat.
Op smaak brengen met zout en peper.
Handen met maïzena bestuiven en 12 balletjes van vismengsel vormen.
Op elk balletje garnaal leggen en platdrukken tot 1 cm dik schijfje.
Viskoekjes naast limoenpartjes op schaal leggen en in koelkast nog 30 minuten laten opstijven.
Aan tafel viskoekjes een voor een op schuimspaantjes leggen en in hete olie in ca. 3 minuten goudbruin en gaar bakken.
Besprenkelen met limoensap.
Lekker met chilisaus.

Tip: Andere vis: In plaats van kabeljauw kunt u voor deze viskoekjes ook andere visfilet nemen.
Bijvoorbeeld tilapiafilet of meervalfilet.

Vispizza met zalm en mosselen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Hartige taart

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rode ui
1 blikje roze zalm (213 g)
1 schaalpje gekookte mosselen (150 g)
1 blikje ansjovisfilets
4 pizza's margharita (à 300 g)
500 g winterwortels
½ zakje verse bieslook (à 25 g)
6 eetlepels yoghurtdressing

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Ui pellen en in dunne ringen snijden.
Zalm, mosselen en ansjovis laten uitlekken.
Op elke pizza kwart zalm, kwart uien, kwart ansjovis en kwart mosselen leggen.
Pizza's op 2 bakplaten volgens gebruiksaanwijzing afbakken.
Intussen wortels schillen en fijn raspen.
Bieslook fijn knippen en met dressing door wortels scheppen.
Pizza's met wortelrauwkost serveren.

Vissalade met zoute croutonrepen

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

Ingrediënten

6 sneden bruin casinobrood
9 eetlepels olijfolie
1 theelepel molenzout (pak a 500 g)
1 blik reuzen witte bonen (425 g)
6 tomaten
1 zak ijsbergsla met frisée (200 g)
2 bakjes fruits de mer (vis, à 150 g)
2 eetlepels witte balsamicoazijn

Bereiding

Grill op hoogste stand voorverwarmen.
Korsten van brood snijden en brood in repen snijden.
Van olijfolie 4 eetlepels mengen met molenzout.
Broodrepen op bakplaat leggen, met zoute olijfolie besprenkelen en in ca. 5 minuten goudbruin roosteren.
Bonen laten uitlekken.
Tomaten schoonmaken en in partjes snijden.
Sla, tomaten, bonen, en fruits de mer door elkaar scheppen en over 4 borden verdelen.
Dressing roeren van rest van olijfolie met azijn, zout en peper.
Salade serveren met broodrepen.

Vlaamse braadworsten

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

Ingrediënten

50 g boter
4 runderbraadworsten
2 uien, gesnipperd
1 flesje Westmalle dubbel
2 plakken volkoren ontbijtkoek (peijnenburg)
1 blaadje laurier
1 eetlepel (luikse) appelstroop
peper
zout

Bereiding

Verhit de boter in een braadpan en bak de braadworsten rondom bruin aan.
Voeg de ui toe en bak 5 minuten mee.
Schenk het bier langs de rand in de pan, verkruimel de ontbijtkoek erboven en voeg het blaadje laurier en de appelstroop toe.
Breng het stoofvocht aan de kook en draai het vuur laag.
Stoof de braadworsten met de deksel schuin op de pan in ca. 20 minuten gaar en laat de saus tot de gewenste dikte inkoken.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Lekker met verse frites en gebakken witlof.

Wijnadvies: Côtes du Roussillon, rood, Frankrijk

Vlaamse runderstoof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

800 g rib-runderlappen, in grote stukken
4 stengels dunne prei
25 g boter
2 teentjes knoflook, fijngesneden
300 g winterwortel, in plakjes
6 takjes tijm, gerist
1 laurierblad
1 flesje donker bier
1 snee stevig witbrood, ontkorst
1 eetlepel grove mosterd

Bereiding

Vlees op kamertemperatuur laten komen.
Helft van prei in dunne ringetjes snijden, rest in stukken van 3 cm snijden.
Vlees met peper bestrooien en in braadpan rondom in boter aanbraden.
Preiringen en knoflook 1 minuut meebakken.
Wortel, tijm, laurierblad, bier en 100 ml kokend water toevoegen.
Vocht aan de kook brengen.
Vuur laag zetten en geheel afgedekt (op vlamverdeler) ca. 2½ uur laten sudderen, of tot vlees gaar is.
Zo nu en dan omscheppen en indien nodig wat water toevoegen.
Brood met mosterd bestrijken en bij vlees in pan leggen.
Stukken prei toevoegen.
Geheel nog ca. 20 minuten laten sudderen tot prei beetgaar is; zo nu en dan omscheppen en zorgen dat brood goed met vocht mengt.
Op smaak brengen met royaal zout en peper.
Lekker met gekookte aardappels.

Vleespastei met pompoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

800 g rib-runderlappen, in blokjes
1 eetlepel bloem (plus extra om te bestuiven)
2 eetlepels olie
2 uien, gesnipperd
2 stengels bleekselderij, in stukjes
1 laurierblad
1 theelepel gedroogde salie
300 ml witte wijn
100 ml runderbouillon (van tablet)
1 kleine pompoen (ca. 700 g)
6 plakjes bladerdeeg, ontdooid
1 eierdooier, losgeklopt

Bereiding

Vlees omscheppen met wat peper en bloem.
In braadpan vlees in olie aanbraden.
Ui en bleekselderij 1 minuut meebakken.
Laurier, salie, wijn en bouillon toevoegen.
Vocht aan de kook brengen.
Vuur laag zetten en vlees (op vlamverdeler) afgedekt 2 uur laten sudderen.
Af en toe omscheppen en eventueel wat water toevoegen.
Pompoen schillen en in blokjes snijden, draden en pitten verwijderen.
Pompoen door vlees scheppen en afgedekt nog 20-30 minuten laten sudderen.
Stoofpot op smaak brengen met peper en zout.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Bladerdeeg op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot lap die iets groter is dan schaal.
Vlees met driekwart van stoofvocht in schaal scheppen.
Randen van schaal met water vochtig maken.
Deeglap erop leggen, randen vastplakken.
Gaatjes in deeg prikken.
Restjes gebruiken voor versiering.
Deeg met dooier bestrijken.
Pastei in oven in ca. 20 minuten afbakken.

Volkorenblini's met zalm

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

Ingrediënten

100 ml Griekse yoghurt (vetvrije)
2 eetlepels dille (vers of diepvries)
1 komkommer, in plakjes
1 rode ui, gesnipperd
1 ei, gesplitst
100 ml halfvolle melk
100 g volkorenbloem
1 eetlepel zonnebloemolie
100 g warmgerookte zalmsteak

Bereiding

Yoghurt mengen met helft van dille en op smaak brengen met zout en peper.
Komkommer dakpansgewijs op schaal leggen en met rest van dille, ui en zout en peper naar smaak bestrooien.
Eierdooier loskloppen en door melk roeren.
Bloem met ½ theelepel zout en peper in kom doen en kuiltje in midden maken.
Melkmengsel erin schenken en met garde of handmixer vanuit midden geheel tot glad beslag roeren.
In andere vetvrije kom eiwit met mespunt zout tot stijve pieken kloppen (let op: er mag geen spatje vet bij komen!).
Olie in koekenpan met antiaanbaklaag verhitten.
Geklopt eiwit voorzichtig met spatel door bloemmengsel scheppen en met natte opscheplepel bergje beslag in koekenpan leggen (beslag is voldoende voor 8 kleine blini's).
Blini's aan beide zijden goudbruin bakken en serveren met yoghurt, zalm en komkommersalade.

Tip: Wist je dat met sporten... Je spierkracht en je uithoudingsvermogen verbeteren? Bovendien zit je beter in je vel. Je lichaam produceert tijdens het sporten endorfinen, die voor een positief gevoel zorgen.

Warme geitenkaas met portrozijnen

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

Ingrediënten

75 g rozijnen
1 dl witte port
1 zakje vanillesuiker
(versgemalen) zwarte peper
mespunt kruidnagelpoeder
4 sneetjes witbrood
1 zakje walnoten
1 pakje Chèvre de Bellay (113 g)

Bereiding

In hoge kom rozijnen, port en vanillesuiker door elkaar roeren.
Rozijnen afgedekt op vol vermogen (700 Watt) in ca. 4 minuten verwarmen.
Rozijnen uit magnetron nemen en laten afkoelen.
Op smaak brengen met peper en snufje kruidnagelpoeder.
In broodrooster brood roosteren.
Met uitsteekvormpje 4 rondjes uitsteken.
Op elk bord 1 broodronde leggen.
Geitenkaas in 4 stukjes snijden, op bord leggen en in magnetron op vol vermogen ca.30 seconden verwarmen.
Warme geitenkaas op brood leggen.
Portrozijnen ernaast scheppen.
Garneren met walnoten.

Warme geitenkaashapjes met spek

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

Ingrediënten

1 stuk Chevagne geitenkaas van 250 g

100 g plakjes Zeeuws spek

2 eetlepels tapenade met zongedroogde tomaten (Kühne, potje)

Bereiding

Snijd de korst van de geitenkaas, snijd de dunne punt eraf (deze wordt niet gebruikt) en snijd het overige stuk kaas in 10 gelijke vierkante stukjes.

Snijd de plakjes spek in tweeën.

Leg steeds 2 plakjes Zeeuws spek kruislings op elkaar en leg er een stukje geitenkaas op.

Schep op ieder stukjes geitenkaas een beetje tapenade.

Vouw de plakjes spek over de kaas en zet het spek vast met cocktailprikkertjes.

Zet de kaashapjes op een bakplaat.

Bak de kaashapjes in het midden van een voorverwarmde oven (200°C) in ± 10 minuten tot de kaas warm is en het spek goudbruin.

Wijnadvies: Tanguero malbec rosé

Waterzooi met vis

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

Ingrediënten

300 g in reepjes gesneden knolselderij
300 g in plakjes gesneden worteltjes
2 á 3 preien in ringetjes gesneden
1½ l visbouillon
1½ dl bier
700 g in stukken gesneden visfilet (kabeljauw, tilapia, roodbaarsfilet etc.)
circa 12 nieuwe aardappels (vastkokers)
2 dl slagroom
zout
versgemalen peper
peterselie of dille

Bereiding

Kook de fijngesneden groentes in iets gezouten water tot ze beetgaar zijn.
Spoel ze af met koud water en laat ze uitlekken.
Zet apart. Kook de aardappelen tot ze net gaar zijn en zet apart met de groentes.
Giet de visbouillon en het bier in een pan en laat tot de helft inkoken.
Zet het vuur zachter en pocheer hierin de vis circa 5-7 minuten.
Voeg de room toe en breng op smaak met zout en peper.
Doe er de groentes en aardappels bij en laat nog 2-3 minuten opwarmen.
Dien op in diepe borden.

Winterfruit uit de wok met kaneelstroop

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

25 g walnoten
1 zachtzure appel (bv. Elstar)
1 stevige handpeer
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel (bruine)basterdsuiker
3 eetlepels appelsap
½ theelepel kaneelpoeder
1 eetlepel rozijnen
1 eetlepel roomboter

Bereiding

Walnoten in stukjes snijden.
Appel en peer schillen, in vieren snijden en klokhuis verwijderen.
Appel en peer in schijfjes snijden en besprenkelen met citroensap.
In wok boter verhitten.
Schijfjes fruit ca. 30 seconden op halfhoog vuur roerbakken.
Suiker erover strooien en al roerend laten smelten.
Appelsap, kaneel en rozijnen toevoegen en ca. 1 minuut zachtjes meesudderen.
Van vuur af walnoten erdoor roeren.
Direct serveren, bijvoorbeeld met schepje zure room en kaneelwafeltjes.

Wintersalade met rookworst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

5 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel citroensap
1 teentje knoflook, gepeld
peper
zout
1 blik kidneybonen à 400 g
1 avocado
250 g tuinbonen (diepvries), ontdooid
½ krop ijsbergsla, in dunne reepjes
1 rode ui, in dunne partjes
1 rookworst à 250 g, in dunne plakjes

Bereiding

Klop een dressing van de olie, het citroensap, de uitgeperste knoflook en peper en zout.
Spoel de kidneybonen in een zeef onder stromend water af en laat ze uitlekken.
Halveer de avocado, wip de pit eruit, snijd de helften middendoor en trek de schil eraf.
Snijd de avocado in dunne parten.
Kook de tuinbonen volgens de aanwijzingen op de verpakking, spoel ze onder koud water en laat ze uitlekken.
Scheep de sla met de bonen, de avocado, de ui en de worst door elkaar.
Scheep de dressing erdoor.
Lekker met ciabatta.

Wijnadvies: Jean Balmont Chardonnay Vin de Pays du Jardin de la France

Witlofbeignets

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

3 struikjes witlof

100 g bloem

1 eierdooier (middel groot)

zout

peper

olie om te frituren

Bereiding

Witlof wassen, schoonmaken en droogdeppen.

Witlofblaadjes één voor één losmaken.

Frituurolie verhitten tot ca. 170 °C.

Boven kom bloem zeven.

Eierdooier en krap 1 dl koud water toevoegen en loskloppen tot vrij stevig beslag.

Op smaak brengen met zout en peper.

Witlofblaadjes één voor één door beslag wentelen en in gedeelten in ca. 4 minuten mooi goudbruin frituren.

Laten uitlekken op keukenpapier en direct serveren.

Lekker met dipsaus van (verse) kaas.

Witlofsalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.vday.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 flinke stronkjes witlof; bittere hart verwijderen, rest in smalle reepjes snijden

1 kleine prei, in ringetjes (of deel van prei van het recept nemen)

1 grote of 2 kleine appels in kleine stukjes

4 eetlepels yogonaise (of zelf maken: ½ magere yoghurt, ½ mayonaise)

Bereiding

Alle ingrediënten mengen en koel serveren.

Wok met varkensgebraad en groenten

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

Ingrediënten

600 g varkensgebraad
1 rode ui
1 bosje lente-uitjes
200 g sojascheuten
200 g peultjes of sperzieboontjes (diepvries)
200 g champignons
1 kleine broccoli
1 paksoi
sesamolie
1 flesje sojasaus
2 blaadjes laurier
enkele korianderbolletjes
gemberpoeder
gemberolie
oestersaus
peper

Bereiding

Snij het varkensvlees in kleine blokjes.
Doe het in een kom met de sojasaus, laurier, korianderbolletjes en een mespunt gemberpoeder.
Dek af en laat een paar uur - of beter nog een nacht - marineren.
Snij de gepelde ui in ringen.
Snipper de lente-uitjes fijn.
Spoel de sojascheuten onder de koudwaterkraan.
Blancheer de peultjes of de boontjes 2 minuten in gezouten water.
Snij de champignons in plakjes.
Verdeel de broccoli in roosjes.
Snij de paksoi in reepjes.
Roerbak het vlees en de ui 3 minuten in sesamolie.
Doe er de peultjes (of boontjes), de champignons en de broccoli bij.
Roerbak 2 minuten.
Voeg de paksoi en de sojascheuten toe en roerbak 2 minuten.
Doe er de lente-uitjes bij en roerbak 1 minuut.
Kruid naar smaak bij met peper.
Werk af met een theelepel oestersaus en een likje gemberolie.
Serveer met rijst.

Wok roll met gemarineerde kip en groenten

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
3 eetlepels Conimex Wokmarinade
800 g oosterse roerbakgroenten (pakket)
Conimex Woksaus Knoflook Koriander
1 pak Conimex Wokrolls
3 eetlepels grof gehakte koriander
Conimex Wok Olie
6 eetlepels Conimex Seroendeng

Bereiding

Snijd de kipfilet in lange repen en meng ze met 3 eetlepels Wokmarinade.
Laat het 3 minuten staan om te marineren.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de gemarineerde kip 3 minuten.
Wok vervolgens de groenten 5 minuten mee.
Voeg naar smaak (ca. 8 eetlepels) woksaus toe en wok nog 1 minuut.
Verwarm de Wokrolls volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de knoflookkip en groenten op de Wokrolls.
Strooi over elk een lepel seroendeng en wat koriander en rol ze op.
Leg ze op 3 of 4 borden.

Serveertip: Zet Conimex Mango Chutney op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen.

Variatietip: Vervang de kip door Quorn of tofu.

Wok roll met kormagarnalen

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

Ingrediënten

4 lente-uitjes
2 tomaten
1 kleine bloemkool
400 g rauwe grote gepelde garnalen (gamba's)
Conimex Wok Olie
1 bakje Conimex Kruidenpasta voor Korma Bloemkool
1 pak Conimex Wok Rolls
200 g gemengde gewassen sla

Bereiding

Was en snijd de lente-uitjes (ook het groen) in ringen.
Was en snijd de tomaten in blokjes.
Verdeel de bloemkool in kleine roosjes en was deze.
Kook ze 3 minuten in ruim kokend water (met wat zout of ketjap).
Afgieten en laten uitlekken.
Snijd de garnalen horizontaal doormidden.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de garnalen 2 minuten.
Wok de bloemkoolroosjes 1 minuut mee.
Voeg de kruidenpasta en 1½ dl water toe en laat 2 minuten zachtjes pruttelen.
Besprenkel de wok rolls met wat water.
Verwarm elke wok roll 20 seconden op 750 watt in de magnetron (1 minuut voor alle wok rolls tegelijk).
Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.
Leg op elke wok roll blaadjes sla, lente-ui en stukjes tomaat.
Verdeel de kormagarnalen met bloemkool erover.
Rol ze op en leg ze op 4 borden.

Serveertip: Zet Conimex Atjar Tjampoer op tafel als lekker fris element en Geraspte Kokos om als extra accent naar eigen smaak toe te voegen.

Variatietip: Vervang de bloemkool door een wokgroentepakket en de garnalen door Sofine Tofu balletjes. Bestrooi met gebakken uitjes.

Woknoedels met paksoi en tofu

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

Ingrediënten

1 zak woknoedels (248 g)
1 struik paksoi
1 rode paprika
4 eetlepels wokolie
1 bakje tofu roerbak pittig gekruid (200 g)
8 eetlepels zoete chilisaus
1 pakje kokosmelk (200 ml)
75 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Woknoedels volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Paksoi schoonmaken en in repen snijden.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
In wok olie verhitten en tofu 3 minuten roerbakken.
Paksoi en paprika toevoegen en 5 minuten roerbakken.
Chilisaus en kokosmelk erbij schenken, aan de kook brengen en op hoog vuur 3 minuten verhitten.
Woknoedels erdoor scheppen en even doorwarmen.
Noedels met zout en peper op smaak brengen en met noten bestrooien.

Wijnadvies: Swartland Chardonnay

Wokreepjes in lemonsaus

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

Ingrediënten

1 limoen
2½ eetlepel wokolie (Conimex)
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
500 g Oosterse wokreepjes
2½ dl runderbouillon (van een tablet)
1-2 eetlepels maïzena
1 bosuitje, in ringetjes

Bereiding

Boen de limoen schoon onder stromend water, rasp de groene schil dun af en pers de vrucht uit.
Verhit de olie in een wok en roerbak de ui met de knoflook 3 minuten.
Voeg de wokreepjes toe en bak ze al omscheppend gaar.
Schenk de bouillon en het limoensap erbij en breng alles aan de kook.
Bind de saus met de met water losgeroerde maïzena.
Roer de limoenrasp en de bosui erdoor.
Lekker met witte rijst en oosterse roerbakgroenten.

Wijnadvies: Côtes de Saint Mont rosé Duc de Termes

Wokschtel met runderreepjes en paksoi

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 struik paksoi (ca. 500 g)
1 rode paprika
3 bosuitjes
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaalje runderreepjes naturel (ca. 300 g)
2 zakjes Chinese roerbaksaus oester & knoflook (à 150 g)
2 zakjes zachte woknoodles pasta, à 300 g)

Bereiding

Paksoi schoonmaken en in reepjes snijden.
Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
Bosui schoonmaken en in ringetjes snijden.
In wok olie verhitten en vlees 5 minuten bakken.
Paprika 2 minuten meebakken.
Paksoi in gedeelten toevoegen en roerbakken tot het slinkt.
Roerbaksaus door mengsel roeren.
Noodles erdoor scheppen en 2 minuten mee verwarmen.
Wokschtel over vier borden verdelen en met bosui bestrooien.
Lekker met cassavekroepoek.

Woksoep met andijvie, mihoen en shii-take

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

Ingrediënten

1½ l bospaddestoelenbouillon (van tablet)
1 ui
3 cm verse gember
1 schaaltje shii-takepaddestoelen (100 g)
4 eetlepels wokolie (fles à 500 ml)
1 schaaltje vegetarische roerbakblokjes (175 g)
1 zak gesneden andijvie (400 g)
1½ pak mihoen (à 250 g)

Bereiding

Bouillon aan de kook brengen.
Ui pellen en snipperen.
Gember schillen en wortel in kleine stukjes snijden.
Shii-take schoonborstelen en in plakjes snijden.
In wok olie verhitten.
Ui en gember 1 minuut roerbakken.
Roerbakblokjes toevoegen en 2 minuten meebakken.
Shii-take en andijvie toevoegen en 2 minuten mee roerbakken.
Bouillon bij groentemengsel voegen, mihoen erboven in stukken breken, geheel aan de kook brengen en 1 minuut laten doorkoken.
Soep met zout en peper op smaak brengen.
Lekker met een scheutje ketjap en emping.

Wortelcakejes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

100 g pecannoten
100 g vloeibare honing
150 g zachte boter
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
3 eieren
200 g zelfrijzend bakmeel, gezeefd
mespunt bakpoeder
150 g wortel, fijngeraspt
250 g poedersuiker
2 theelepels koenjit (kurkuma)
1 theelepel citroensap
6-7 eetlepels sinaasappellimonadesiroop

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
In droge koekenpan pecannoten kort roosteren.
Honing (in magnetron) in enkele seconden laten smelten.
In keukenmachine of met mixer boter, honing, gemalen koriander en mespunt zout mengen.
Eieren er een voor een bij doen.
Bakmeel met bakpoeder in gedeelten toevoegen en keukenmachine of mixer laten draaien tot mengsel glad is geworden.
Wortel en pecannoten (12 pecannoten apart houden) door mengsel spatelen en beslag kort met pulseknop mengen (of goed omscheppen).
Beslag overdoen in met 12 papieren bakjes belegde muffinvorm en wortelcakejes in oven in ca. 20 minuten gaar laten worden.
Uit oven nemen, uit muffinvorm tillen en op rooster laten afkoelen.
Eventueel bolle bovenkant van cakeje eraf snijden.
Op midden van elk cakeje pecannoot drukken.
In kom met poedersuiker en kurkuma kuiltje maken en citroensap en sinaasappelsiroop erin schenken.
Vocht met behulp van lepel met poedersuiker mengen, tot gladde massa ontstaat, eventueel extra druppels vocht toevoegen.
Sinaasappelglazuur over wortelcakejes verdelen.

Worteltjessoep

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

Ingrediënten

1 zak worteltjes geschraapt en gewassen à 500 g
2 uien, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel kerriepoeder
1 theelepel gemberpoeder
1 visbouillontablet
2 dl romige kokosmelk (conimex)
200 g surimisticks, in blokjes
peper
zout
2 eetlepels verse koriander, gehakt

Bereiding

Snijd de worteltjes in plakjes.
Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui glazig.
Voeg de worteltjes, de gemalen komijn, de kerrie- en de gemberpoeder toe en bak 5 minuten mee.
Schenk 7½ dl water bij de groenten en verkruimel het bouillontablet erboven.
Breng de soep aan de kook en kook de worteltjes met de deksel op de pan in ca. 15 minuten gaar.
Pureer de soep met de staafmixer of in de keuken-machine.
Schenk de kokosmelk bij de soep en voeg de surimiblokjes toe.
Verwarm de soep nog ca. 5 minuten op matig vuur.
Breng de soep op smaak met peper en zout en roer de koriander erdoor.
Lekker met witte afbakbroodjes of naanbrood.

Drankadvies: groene thee (bijv. picknick leafs green blossom)

Wrap met kalkoen tandoori

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

Ingrediënten

1 blikje linzen (400 g)
2 groene paprika's
2 tomaten
2 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje kalkoenfiletreepjes (ca. 300 g)
1 eetlepel Indiase currypasta (tandoori, pot à 250 ml)
1 pak wraptortilla's (280 g)
½ pot mangochutney (à 340 g)

Bereiding

Linzen laten uitlekken.
Paprika's schoonmaken en in reepjes snijden.
Tomaten wassen en in plakjes snijden.
In braadpan olie verhitten en kalkoen 5 minuten bakken.
Tandooripasta toevoegen en 1 minuut meebakken.
Paprika toevoegen en 3 minuten bakken.
Linzen erdoor roeren en geheel door en door warm laten worden.
Tortilla's volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Tortilla's vullen met kalkoen tandoori, tomaten erover verdelen en dichtvouwen.
Met chutney serveren.

Wrap met shoarma en zure room

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rijpe avocado
3 eetlepels olijfolie traditioneel
400 g shoarmareepjes
1 rode paprika, in dunne repen
1 groene paprika, in dunne repen
4 wraptortilla's
1 bekertje zure room à 200 ml

Bereiding

Halveer de avocado, trek de schil eraf, wip de pit eruit en snijd de avocado in dunne plakken.
Verhit de helft van de olijfolie en bak het vlees al omscheppend bruin en gaar.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de paprika al omscheppend in ± 10 minuten helemaal gaar.
Verwarm de wraptortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel het vlees, de paprika, de avocado en de zure room over de wraps en vouw ze dubbel.
Serveer direct.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvie: die Breedekloof Chardonnay

Wrap met wortel en kikkererwtenspuree

Menugang Lunchgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

1 winterpeen

1 bakje tuinkers

200 g houmous (kikkererwtenspuree), bakje

4 wraptortilla's

Bereiding

Winterpeen schillen en (in keukenmachine) raspen.

Tuinkers afknippen en mengen met wortelrasp en zout en peper naar smaak.

Wraps dik met houmous besmeren en wortelmengsel in reep op midden van wraps leggen.

Zijkanten over vulling vouwen en wraps stevig oprollen.

Wraps schuin doormidden snijden.

Wraps met krab, garnalen en rucola

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

Ingrediënten

1 zak Wok Rolls (Conimex, zak à 6 stuks)

1 bakje Johma Salade krab à 200 g

1 bakje rose garnalen à 125 g

1 zakje rucola à 75 g

peper

zout

cocktailprikkers

Bereiding

Besprenkel de wok rolls elk met wat water en verwarm ze, gestapeld op een bord, 1 minuut op 750 Watt in de magnetron.

Verdeel de krabsalade, de garnalen en de rucola over de wok rolls, bestrooi met peper en zout en rol ze op.

Snijd ze doormidden en steek elke helft vast met een cocktailprikkertje.

Wraps met tofugehakt en groenten

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

Ingrediënten

3 eetlepels wokolie (Conimex)
1 rode ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 pakjes Sofine Tofu Wokgehakt à 180 g
1 dl zoete chilisaus (fles)
1 zakje Chinese roerbakmix (400 g)
zout
peper
4 wrap-tortillas (Casa Fiesta, 280 g)
1 potje milde tacosaus (Casa Fiesta, 200 ml)

Bereiding

Verhit de olie in een wok en fruit de ui en de knoflook.
Voeg het tofugehakt toe en bak dit al omscheppend 2 minuten mee.
Voeg de roerbakmix toe en bak deze 5 minuten mee.
Breng op smaak met chilisaus, zout en peper.
Verwarm de tortillas in de koekenpan of de magnetron volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel het gehakt-groentenmengsel over de tortillas en rol ze op.

Wijnadvies: Riesling Qualitätswein Mosel-Saar-Ruwer

Wraps met tonijn

Menugang Hapje

Keuken -

Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis

Type Groente

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

tonijn

tomaat

olie

mayonaise

groene paprika

kappertjes

Bereiding

Tonijn en olie fijndraaien; eventueel mayonaise toevoegen.

Wraps insmeren met tonijn.

Blokjes tomaat, blokjes paprika en kappertjes er over strooien en strak oprollen.

Op laten stijven in de koelkast en voor het opdienen schuin-recht-schuin in stukken snijden.

Yoghurt met beschuit en appelmoes

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

2 moesappels (Rode Boskoop)

2 eetlepels suiker

1 theelepel kaneelpoeder

4 Bolletje Twentse beschuiten

6 dl volle yoghurt (of boerenyoghurt)

Bereiding

Schil de appels, snijd ze in parten en verwijder de klokhuizen.

Snijd de parten in stukjes.

Breng de appel met de suiker, de helft van het kaneelpoeder en ½ dl water aan de kook en kook ze 10 minuten op een laag vuur.

Neem de pan van het vuur, roer goed door en laat de moes afkoelen tot kamertemperatuur.

Verdeel de beschuiten over 4 schaaltes.

Schep de appelmoes erop.

Schenk de yoghurt erover en bestuif met de rest van het kaneelpoeder.

Zalmpakketjes met spinazie en sperzieboontjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 zalmmoten van 200 g (vers of diepvries)

4 plakjes bladerdeeg

2 bosuitjes

1 bekertje (125 ml) crème fraîche

citroensap

olijfolie

250 g verse bladspinazie

versgemalen peper

(zee)zout

200 g verse sperzieboontjes

4-6 plakjes ontbijtspek

bakpapier

Bereiding

Indien zalm uit de vriezer wordt gebruikt (gaat prima!) zorg er dan voor dat deze ontdooid is.

Dep eventueel vocht weg met wat keukenpapier.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Ontdooi de plakjes bladerdeeg minimaal 5 minuten zodat ze vouwbaar zijn.

Rol 2 plakjes deeg wat uit, zodat ze aan de randen 1 cm. groter zijn.

Snijd de bosuitjes in fijne ringetjes en roer deze door de crème fraîche.

Doe er een klein beetje citroensap bij.

Verhit in een wok een beetje olijfolie en bak hierin de spinazie totdat deze slap is.

De spinazie moet flink slinken.

Knip een ruim stuk bakpapier, zodat er een plakje bladerdeeg op kan worden gelegd.

Neem een plakje bladerdeeg, leg dit op het bakpapier en prik er gaatjes in met een vork.

Bestrijk het bladerdeeg met een flinke laag van het crème-fraîchemengsel, maar laat de randen vrij.

Wrijf de zalm in met wat versgemalen peper, (zee)zout en citroensap en leg deze op het bladerdeeg.

Bedek de zalm bovenop en rondom met wat van de gebakken spinazie.

Maak de randjes van het bladerdeeg wat vochtig met water.

Pak het grotere plakje bladerdeeg en leg dit over de zalm, zodat het een deksel vormt over het pakketje.

Druk de randjes met een vork aan.

Maak het andere pakketje op dezelfde manier.

Pak de pakketjes aan het bakpapier op en leg ze in een ondiepe ovenschaal.

Plaats in de oven en bak ze 15 tot 20 minuten.

Wanneer de pakketjes een mooie bruine kleur hebben zijn ze klaar.

Snijd, terwijl de pakketjes in de oven staan, de puntjes van de boontjes, was ze en kook ze beetgaar.

Giet ze af en laat even afkoelen.

Vorm van de gekookte sperzieboontjes bundeltjes, wikkel deze in plakjes ontbijtspek en bak deze op een laag vuur in een pan met weinig boter enkele minuten.

Serveertip: Lekker met notenrijst of aardappelgratin.

