

Recepten

Carta

33 recepten
(Carta2005-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Appel-basilicumsorbet met frambozen
2. Aspergequiche
3. Aubergine met citroenen en rode peper
4. Aziatische visroerbak met mie en peultjes
5. Cakerol met frambozen en hazelnoorpasta
6. Chocolademousse met frambozensaus
7. Citroen-frambozenschuimgebak met citroengranita
8. Frambozen met witte-chocoladeroom
9. Frambozendroom
10. Frambozenparfait met dakje van witte chocolade
11. Frambozensmoothie met citroensorbetijs
12. Frambozentaart
13. Gebakken krieltjes met paprika's
14. Hazelnoot-citroenyoghurt met frambozen
15. In frambozenthee gepocheerde peer
16. Kinderbahmi met kipsaté en pindasatésaus
17. Kip-courgettespiezen met gepofte aardappel en gebakken bonen
18. Maaltijdsalade met knapperig spek
19. Mihoen met zalm en shii-take
20. Paddestoelensoep met bosuitjes
21. Pasta met spinazie en kaas
22. Penne met rucola en zalm
23. Platte-kaaspudding met frambozen
24. Rijstsalade met mango en rode paprika
25. Roségelei met frambozen en muntroom
26. Satésbiesjes met prei en pindasaus
27. Snack-a-Jack met ham en salade
28. Soezen met frambozenroom
29. Tartaartje met mosterd-pepersaus
30. Vis in kerriesaus
31. Visballetjes met sweet-chilikoriandersaus
32. Vogelnestjes
33. Witte-chocolademousse met frambozen

Appel-basilicumsorbet met frambozen

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

Ingrediënten

3 groene appels (Granny Smith)
100 ml appelsap
100 g witte basterdsuiker
2 zakjes verse basilicum (a 15 g)
125 g frambozen of aardbeien, in vieren

Bereiding

Appels in stukjes snijden.
Stukjes in open diepvriesbak in diepvriezer in ca. 2 uur laten bevriezen.
In steelpan appelsap en basterdsuiker verwarmen, suiker al roerend oplossen.
Laten afkoelen.
4 kleine blaadjes basilicum achterhouden voor garnering.
In keukenmachine bevroren appel met rest van basilicum en suikersiroop pureren tot fijn sorbetijs.
Terugdoen in diepvriesbak en sorbet in diepvries in nog eens 2 uur stevig laten worden.
Met ijstang in vier hoge glazen elk 2-3 bollen appel-basilicumsorbet scheppen.
Frambozen of aardbeien erover verdelen en garneren met wat blaadjes basilicum.

Aspergequiche

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid
boter om in te vetten
100 g asperge filetrollade
1 pot asperges à 580 g (Lutece), uitgelekt en in stukjes
4 scharreleieren (M)
1 dl koffieroom
100 g geraspte belegen kaas
peper
zout

Bereiding

Leg de plakjes deeg op elkaar en rol ze uit tot een ronde lap ($\varnothing \pm 34$ cm).
Bekleed een ingevette taartvorm ($\varnothing 28$ cm) met het deeg.
Snijd de overhangende randjes eraf.
Verdeel de asperge filetrollade over de bodem en leg de asperges erop.
Klop de eieren met de koffieroom los en roer de kaas erdoor.
Breng op smaak met peper en zout.
Schenk het eiermengsel over de asperges.
Bak de quiche in een voorverwarmde oven (175 °C) in ± 35 min. bruin en gaar.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Vin d'Alsace AC Pinot Blanc

Aubergine met citroenen en rode peper

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel

15 g boter

250 g uien, in partjes

1 teentje knoflook, gesnipperd

2 rode pepers, ontzaad en in ringetjes

2 aubergines, in stukken

1 citroen, in partjes

2 eetlepels rozijnen

2 dl tuinkruidenbouillon

peper

zout

Bereiding

Verhit de olie met de boter en fruit de uien met de knoflook 3 minuten.

Voeg de rode peper en de aubergine toe en bak alles op een hoog vuur 5 minuten al omscheppend.

Schep de citroenpartjes en de rozijnen erdoor en voeg de bouillon en peper en zout naar smaak toe.

Laat alles ± 15 minuten zachtjes sudderen.

Lekker met meergranenrijst en een gegrild stukje zalm.

Aziatische visroerbak met mie en peultjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g chinese mie (Soubry)
zout
4 eetlepels wokolie (Conimex)
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
125 g peultjes, schoongemaakt
2½ eetlepel ketjap manis (Conimex)
1-2 theelepels sambal oelek (Conimex)
250 g champignons, in plakjes
2 schaaltjes Aziatische visroerbak à 300 g

Bereiding

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet hem af, spoel hem met koud water en laat hem uitlekken.
Verhit 3 eetlepels van de olie in een wok en roerbak de ui met de knoflook en de peultjes 5 minuten.
Voeg de ketjap, de sambal en de champignons toe en bak ze 3 minuten mee.
Scheep de mie erdoor en roerbak alles al omscheppend totdat de mie door en door warm is.
Roerbak de visroerbak in de rest van de olie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de visroerbak met de mie.
Lekker met kroepoek.

Wijnadvies: Rosé d'Anjou

Cakerol met frambozen en hazelnootpasta

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2005			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
100 g suiker
75 g bloem
25 g maïzena
1 pot hazelnootpasta crunchy (225 g)
150 g verse frambozen (of ontdooide frambozen, doos 300 g)
2 eetlepels poedersuiker

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
Eieren voorzichtig splitsen; er mag geen spatje dooier in het eiwit terechtkomen.
In vetvrije kom eiwitten met 75 g suiker met mixer tot stijve pieken kloppen.
Gardes schoonspoelen en dooiers met 25 g suiker tot dikke, witte crème mixen.
Eiwitschuim door dooiercrème spatelen.
Bloem met maïzena boven eiermengsel zeven en voorzichtig erdoor spatelen (= biscuitbeslag).
Beslag over bakplaat uitschenken en met spatel gladstrijken.
Bakplaat in midden van oven zetten en biscuitdeeg in ca. 20 minuten lichtbruin en gaar bakken.
Bakplaat uit oven nemen, schone theedoek erop leggen en geheel voorzichtig omkeren.
Bakplaat en bakpapier verwijderen.
Bovenkant van deeg volledig met hazelnootpasta bestrijken en frambozen erover verdelen.
Nog warme deeg met behulp van theedoek meteen oprollen (anders wordt het biscuitdeeg te hard en breekt).
Gebakrol met poedersuiker bestrooien en laten afkoelen alvorens in plakken te snijden.

Chocolademousse met frambozensaus

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 bak frambozen (diepvries, 300 g)

3 eetlepels rode port

1 eetlepel fijne tafelsuiker

1 beker chocolademousse (250 g)

poedersuiker

Bereiding

Frambozen ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.

Port in steelpan met 200 g frambozen en suiker zachtjes verwarmen en frambozen fijnroeren.

Mousse met behulp van 2 natte lepels in bolletjes verdelen over vier bordjes.

Saus om mousse scheppen.

Garneren met rest van frambozen en poedersuiker.

Lekker met glaasje port.

Wijnadvies: J.P. Chenet Moelleux

Citroen-frambozenschuimgebak met citroengranita

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2004			Sterren	

Ingrediënten

100 g suiker
500 ml mousserende witte wijn (Fontanafredda Moscato d Asti, fles a 750 ml)
6 citroenen
4 eiwitten
200 g fijne kristalsuiker of witte basterdsuiker
1 theelepel maïzena
1 theelepel witte-wijnazijn
enkele druppels vanillearoma (flesje a 24 ml)
200 ml slagroom
poedersuiker (strooibus)
2 bakjes verse frambozen (a 150 g)
½ pot lemon curd (a 340 g)

Bereiding

In steelpan 100 g suiker met wijn en 250 ml water aan de kook brengen.
Roeren tot suiker volledig is opgelost.
Pan van vuur nemen en wijnsiroop laten afkoelen.
Citraenen uitpersen en 300 ml sap afmeten (rest bewaren voor citroenroom).
Sap door wijnsiroop roeren en mengsel overschenken in diepvriesdoos.
Na halfuur doos uit vriezer nemen en ijskristallen langs zijkant van doos met vork loshalen.
Mengsel doorroeren en doos terugzetten in vriezer.
Handeling nog minstens vijf keer herhalen, tot massa uit grove ijskristallen bestaat (= granita).
Oven voorverwarmen op 150 °C.
Kom, gardes van mixer en spatel afwassen en dan met halve citroen nawrijven, zodat alles vetvrij is (anders wordt eiwit niet stijf).
In kom eiwitten stijfkloppen.
Beetje voor beetje kristalsuiker toevoegen en blijven kloppen tot mengsel dik en glanzend is.
Maïzena boven eiwit zeven en met azijn en paar druppels vanillearoma losjes door eiwit spatelen.
Bakplaat met bakpapier bekleden en als die groter is dan circa 22x33 cm, op bakpapier met potlood rechthoek van 22x33 cm aftekenen (rand van bakpapier vrijlaten).
Eiwitschuim op bakpapier scheppen en gelijkmatig uitstrijken over getekende rechthoek.
Bakplaat in midden van voorverwarmde oven schuiven en eiwitschuim ca. 20 minuten laten drogen (= meringue).
Intussen in kom met mixer slagroom met 1 eetlepel poedersuiker opkloppen, maar niet helemaal stijfslaan.
Lobbige roommengsel friszuur op smaak brengen met 1-2 eetlepels citroensap.
Op theedoek groot vel bakpapier leggen en helemaal met poedersuiker bestrooien.
Meringue uit oven nemen, 5 minuten laten afkoelen.
Meringue voorzichtig omkeren op besuikerd bakpapier.
Voorzichtig bakpapier van schuimlaag wegtrekken.
Lemon curd erover uitstrijken.
Citraenroom op meringue scheppen en gelijkmatig erover uitstrijken.
Aan zijkant van meringue frambozen naast elkaar in citroenroom drukken; helft van frambozen

Citroen-frambozenschuimgebak met citroengranita

achterhouden voor garnering.

Schuim met behulp van theedoek in bakpapier oprollen.

Rol stevig vastzetten met plakband (ook aan zijkanten), zodat vulling er niet uitlekt.

Minstens 3 uur in koelkast laten opstijven.

Granita uit vriezer nemen.

Bakpapier rond meringuerol verwijderen en rol in 6-8 plakken snijden.

Over dessertborden poedersuiker strooien en meringue erop leggen.

Garneren met frambozen.

Granita in champagneflutes scheppen en naast meringuerol op bord zetten.

Tip: Zelf granita maken is eenvoudig, maar neemt nogal veel tijd in beslag. De granita is ook te vervangen door kant-en-klaar citroensorbetijs (beker 500 ml). Dit heeft een smeüiger structuur dan granita.

Wijnadvies: Fontanafredda Moscato d'Asti

Frambozen met witte-chocoladeroom

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

Ingrediënten

2 bakjes frambozen (à 200 g)

200 g witte chocolade

250 ml slagroom

1½ dl roomyoghurt framboos braam (beker à 500 g)

8 galette wafels (pak à 250 g)

Bereiding

Frambozen voorzichtig wassen.

Boven kom 150 g chocolade in stukjes breken.

Kom in pan met kokend water hangen en chocolade al roerend (au bain-marie) laten smelten.

In kom slagroom bijna stijf kloppen.

Yoghurt en gesmolten chocolade erdoor spatelen, tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Van rest van chocolade met kaasschaaf of dunschiller 'krullen' schaven.

Op vier bordjes 4 wafels leggen en tweederde deel van frambozen erover verdelen.

Op frambozen flinke dot chocoladeroom scheppen en bedekken met rest van wafels.

Rest van chocoladeroom erop scheppen.

Garneren met rest van frambozen en chocoladeschaafsel.

Wijnadvies: Offley White Port

Frambozendroom

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

Ingrediënten

1 pakje puddingpoeder framboos (75 g)
1 bekertje slagroom (125 ml)
375 ml halfvolle melk
3 blikjes frambozen (a 75 g)
1 bakje verse frambozen (200 g)
60 g suiker
1 eetlepel citroensap
slagroom (uit spuitbus)
2 eetlepels nougatine (zakje a 150 g)

Bereiding

Doe de puddingpoeder in een kom.
Klop met een garde de slagroom erdoor.
Breng de melk aan de kook. Haal de pan van het vuur en roer het slagroommengsel erdoor.
Breng de melk opnieuw aan de kook.
Blijf goed roeren, terwijl de pudding op een zacht vuur nog 2 minuten kookt.
Spoel de puddingvormpjes om met koud water en schenk de pudding erin.
Dek de puddinkjes af met plasticfolie.
Laat ze in ongeveer 1 uur afkoelen en zet ze daarna nog 1 uur in de koelkast om stijf te worden.
Giet het sap van de frambozen af.
Kook in een steelpan de frambozen, de suiker en het citroensap ongeveer 2 minuten.
Doe het frambozenmengsel in een zeef en druk het erdoor met de bolle kant van een lepel.
Vang de saus op in een bakje.
Snij de puddinkjes los van het vormpje.
Zet een bordje op elk vormpje en draai de vormpjes om.
Schep de saus naast en over de puddinkjes.
Spuit wat slagroom op de puddinkjes en strooi daarop de nougatine.

Frambozenparfait met dakje van witte chocolade

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 15 2004			Sterren	

Ingrediënten

1 bak frambozen (diepvries, 300 g)
evt. 1 doosje verse frambozen (150 g)
125 g suiker
2 cups gepasteuriseerd vloeibaar eigeel (pak a 6 cups)
1 cup gepasteuriseerd vloeibaar eiwit (pak a 6 cups)
400 ml slagroom
150 g witte chocolade
12 blaadjes verse munt

Bereiding

Frambozen in doos in 3 uur bij kamertemperatuur laten ontdooien.
Voor de garnering 24 frambozen achterhouden, of hiervoor verse frambozen gebruiken.
(Rest van) ontdooide frambozen boven kom met bolle kant van (jus)lepel door zeef wrijven, zodat pitjes achterblijven.
Helft van suiker door frambozenpuree roeren.
In grootste kom eigeel met mixer luchtig kloppen.
Rest van suiker toevoegen en kloppen tot mengsel lichtromig en in volume verdubbeld is.
In derde, vetvrije, kom eiwit met mixer (met schone gardes!) stijfkloppen.
In vierde kom slagroom stijfkloppen.
Eiwitschuim door eigeel scheppen.
Slagroom en frambozenpuree erdoor spatelen en luchtig blijven omscheppen tot mengsel egaal roze is.
Glaasjes tot rand met frambozenparfaitmengsel vullen.
Glaasjes minimaal 3 uur in vriezer zetten.
Chocolade in stukjes breken en in kom boven pan met zacht kokend water laten smelten.
Telkens 1 volle eetlepel gesmolten chocolade als dun laagje over bevroren parfait uitstrijken (door kou wordt chocolade direct hard).
Tot gebruik in vriezer terugzetten.
Glaasjes 10 minuten voor serveren uit vriezer halen en op bordjes zetten.
Bovenkant van parfaits versieren met apartgehouden frambozen en blaadjes munt.

Frambozensmoothie met citroensorbetijs

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

Ingrediënten

½ citroen
500 ml ijskoude frisse fruitdrink appel/ramboos (pak a 1 liter)
1 pak frambozen (diepvries, 300 g)
4 bollen citroensorbetijs (diepvries, bak a 500 ml)

Bereiding

Citroen schoonboenen en schil raspen.
Citroen uitpersen.
Fruitdrink in blender schenken en citroenrasp, citroensap en bevroren frambozen toevoegen.
Vier frambozen achterhouden voor garnering.
Ingrediënten tot dikke smoothie pureren.
Smoothie in vier wijde glazen schenken en bolletje ijs erin scheppen.
Framboos op bolletje ijs leggen.

Frambozentaart

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande jubileumnummer 2003			Sterren	

Ingrediënten

125 g zachte roomboter , in kleine blokjes

200 g witte basterdsuiker

250 g bloem , gezeefd

2 eierdooiers

2 doosjes diepvriesframbozen (a 300 g)

50 g witte chocolade , in stukjes

1 bakje mascarpone (250 g)

Bereiding

In kom boter en 125 g suiker tot glad mengsel roeren.

Bloem erdoor mengen en met vingertoppen tot kruimelig deeg wrijven.

Dooiers en 1 eetlepel koud water toevoegen en geheel snel tot deeg kneden.

Bal deeg vormen en in plasticfolie verpakt in koelkast 1 uur laten rusten.

Frambozen laten ontdooien.

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Deeg op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot ronde lap die iets groter dan taartvorm is.

Ingevette taartvorm met deeg bekleden.

Bakpapier met steunvulling op deeg leggen.

Deegbodem 15 minuten in midden van oven bakken.

Steunvulling verwijderen en nog 10 minuten bakken tot bodem goudbruin is.

Taartbodem op rooster laten afkoelen.

Chocolade in hittebestendige kom boven pan met net niet kokend water hangen (au bain marie) en al roerend laten smelten.

Chocolade over afgekoelde taartbodem strijken en laten stollen.

Intussen in schaal helft van frambozen met vork tot moes prakken.

Mascarpone en rest van suiker erdoor mengen.

Mascarponemengsel over taartbodem verdelen, bovenkant glad strijken.

Achtergehouden frambozen over taart verdelen.

Tip: Als steunvulling kunt u bijvoorbeeld gedroogde spliterwten of bonen nemen, of hittebestendige speelknikers.

Gebakken krieltjes met paprika's

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie traditioneel

1 ui, in partjes

1 teentje knoflook, gesnipperd

1 zak Maaltje kriel à 500 g

1 rode paprika, in stukken

1 gele paprika, in stukken

1 groene peper, gesnipperd

1 eetlepel gedroogde oregano

peper

zout

Bereiding

Verhit de olie en fruit de uien met de knoflook 3 minuten.

Schep de krieltjes met de paprika, de peper en de oregano erdoor.

Bak de krieltjes volgens de aanwijzingen op de verpakking bruin en gaar.

Breng ze op smaak met peper en zout.

Lekker bij een biefstuk en kropsla met mini-augurkjes en een kant-en-klare dressing.

Hazelnoot-citroenyoghurt met frambozen

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 zakje hazelnoten (65 g), fijngehakt

1 citroen

600 ml vanille slagroomyoghurt

1 zakje vanillesuiker

250 g frambozen

Bereiding

In droge koekenpan hazelnoten bruin roosteren.

Hazelnoten op bordje laten afkoelen.

Citroen schoonboenen en schil eraf raspen.

Halve citroen uitpersen.

In kom yoghurt met citroenrasp, 1 eetlepel citroensap en hazelnoten door elkaar roeren.

Yoghurt minstens 1 uur afgedekt in koelkast zetten, zodat smaak zich kan ontwikkelen.

In zeef frambozen voorzichtig wassen en goed laten uitlekken.

Hazelnoot-citroenyoghurt in vier schaalpjes scheppen en frambozen erover verdelen.

Garneren met wat geraspte citroenschil.

Winterse variatie: Ook in de winter een lekker toetje met bijvoorbeeld partjes mandarijn of stukjes verse peer als alternatief voor frambozen. Of neem ingevroren frambozen.

In frambozenthee gepocheerde peer

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

Ingrediënten

4 handperen

1 zakje frambozenthee

4 eetlepels aardbeien-kiwisiroop

1 blikje frambozen op lichte siroop (200 g)

Bereiding

Peren schillen, klokhuizen verwijderen en peren in parten snijden.

Peren in pan op zakje frambozenthee leggen.

4 dl water en siroop erover schenken.

Frambozen toevoegen en geheel aan de kook brengen.

Ca. 1 minuut verwarmen.

Theezakje verwijderen en peren in thee laten afkoelen.

Peren en frambozen met schuimspaan in vier schaalpjes scheppen.

Beetje thee erover scheppen.

Wijnadvies: Muscat de Lunel

Kinderbahmi met kipsaté en pindasatésaus

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
2 bananen (niet te rijp)
1 beker (400 ml) Conimex Indonesische Pinda Satésaus
600 g fijngesneden witte kool
Conimex Wok Olie
½ zak (250 g) Conimex Mie (nestjes)
Conimex Ketjap Marinade
1 bakje Conimex Boemboe voor Bahmi Goreng
Conimex Satéstokjes

Bereiding

Steek de BBQ aan of verhit de grill, grillplaat of grillpan op de hoogste stand.
Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de mie toe, kook deze in ca. 12 minuten gaar.
Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
Snijd ondertussen de kipfilet in kleine blokjes en meng ze met een scheutje ketjap marinade.
Rijg de kiblokjes aan satéstokjes.
Kort laten trekken.
Rooster de kipsaté op de hete BBQ, onder de grill of in de grillpan in ca. 10 minuten aan beide kanten gaar.
Geregeld keren.
Pel ondertussen de bananen en snijd ze in dikke plakjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de koolreepjes ca. 3 minuten.
Roer er vervolgens ½ dl water en de boemboe goed door.
Scheep de goed uitgelekte mie en de plakjes banaan erdoor en roerbak nog 3 minuten.
Verwarm ondertussen de satésaus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Scheep de bahmi in diepe borden of kommen, leg de kipsaté ernaast en schenk er wat satésaus over.
Geef er de rest van de pindasatésaus apart bij.

Serveertip: Zet Conimex Kroepoek Lange Plakken, Seroendeng en Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de kip door blokjes hamlapjes. Vervang 1 banaan door 1 in stukjes gesneden geschilde appel.

Kip-courgettespiezen met gepofte aardappel en gebakken bonen

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

Ingrediënten

2 pakken pofaardappelen met yoghurt-knoflooksaus (CêlaVita)

2 uien, in ringen

1 teentje knoflook, gesnipperd

2½ eetlepel olijfolie traditioneel

2 tomaten, in stukjes

1 pot witte bonen in tomatensaus à 680 g

½ eetlepel gedroogde oregano

8 kip-courgette spiezen

3 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Prik enkele gaatjes in de pakken pofaardappel en zet de pakken in de magnetron op 700 watt.

Laat ze in ± 30 minuten gaar worden.

Fruit intussen de uien met de knoflook 5 minuten in de hete olie.

Voeg de witte bonen toe en bak ze 5 minuten al omscheppend mee.

Schep de tomatenstukjes en de oregano erdoor.

Bereid de de kip-courgettespiezen volgens de aanwijzingen op de verpakking op het rooster van een gloeiende barbecue of onder de voorverwarmde grill.

Strooi het basilicum over de bonen.

Serveer de spiezen met de gepofte aardappelen en de gebakken bonen.

Wijnadvies: Andes Peaks Sauvignon blanc

Maaltijdsalade met knapperig spek

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 zakken krulslamelange à 100 g
4 scharreleieren (M)
125 g gerookt ontbijtspek
1 blik kidneybonen à 400 g
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1½ eetlepel versgeperst citroensap
2 theelepels Franse mosterd
peper
zout
250 g tomaten, in partjes
100 g olijven zonder pit
2 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Doe de slamix in een bak met ruim koud water en laat hem 10 minuten liggen en droog de sla in een slacentrifuge of laat hem heel goed uitlekken.

Kook de eieren in 10 minuten hard.

Laat ze schrikken onder koud stromend water, pel ze en snijd ze in vieren.

Bak de plakjes spek in een droge koekenpan knapperig uit en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Houd 4 mooie plakjes apart en breek de rest in stukjes.

Spoel de kidneybonen in een zeef onder koud stromend water af.

Klop een dressing van de olie, het citroensap, de mosterd en peper en zout naar smaak.

Schep de sla met het verkruimelde spek, de kidneybonen, de tomaten, de olijven en de dressing door elkaar.

Verdeel de eipartjes en de spekplakjes erover en bestrooi met het basilicum.

Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Duc de Thermes Cotes-de-Saint-Mont rosé

Mihoen met zalm en shii-take

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

Ingrediënten

400 g zalmfilet
1 Chinese kool
Conimex Woksaus Knoflook Koriander
200 g shii-take-paddestoelen
Conimex Wok Olie
1 pak Conimex Mihoen
2 eetlepels Conimex Ketjap Manis
Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 2 minuten koken.
Direct afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Snijd de zalmfilet in blokjes van ca. 4 cm.
Snijd de kool in reepjes.
Maak de shii-take schoon en halveer ze.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de visblokjes in ca. 3 minuten voorzichtig gaar.
Haal ze uit de wok en houd ze warm.
Maak de wok schoon en zet deze terug op het vuur.
Laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de koolreepjes en de shii-take 5 minuten.
Voeg de mihoen, de visblokjes, de ketjap en de woksaus naar smaak (ca. 8 eetlepels) toe en roerbak voorzichtig nog 2 minuten.
Schep de mihoen in diepe borden of kommen en bestrooi met wat gebakken uitjes.

Serveertip: Zet Conimex Sambal, Ketjap of Sojasaus en Kroepoek Naturel op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Gebruik in plaats van zalmfilet een andere stevige vis zoals bijv. roodbaarsfilet, rauwe gepelde garnalen of reepjes kipfilet. Vervang de shii-take door andere paddestoelen zoals bijv. champignons of kastanjechampignons.

Paddestoelensoep met bosuitjes

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zakje Honig 1,2,3 Soep champignon met bospaddestoelen
2 bosuitjes, in ringetjes
100 g chorizo, in reepjes
3 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Breng 7½ dl water aan de kook en voeg al roerende de soepmix toe.
Bak de chorizo in een droge koekenpan knapperig uit en laat hem op een stuk keukenpapier uitlekken.
Voeg al roerende de bosuitjes aan de soep toe en laat de soep met de deksel schuin op de pan 5 minuten zachtjes koken.
Roer de uitgebakken chorizo erdoor.
Schep 2 eetlepels soep door de crème fraîche en roer het mengsel door de soep.
Schep de soep in kommen of borden.

Pasta met spinazie en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g pasta (bijv. penne)
zout
3 eetlepels Bertolli vloeibaar voor koken, bakken en braden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
250 g kastanjechampignons, in plakjes
600 g panklare spinazie
250 g geraspte belegen kaas
peper
4 eetlepels paneermeel

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout beetgaar.
Verhit intussen het vloeibare bakvet en fruit de ui met de knoflook 3 minuten.
Schep de spinazie en de champignons erdoor en bak alles al omscheppend 3 minuten op een hoog vuur.
Schep het spinaziemengsel door de pasta en schep 2/3 deel van de kaas erdoor.
Breng alles op smaak met peper en zout.
Doe het over in een ovenschaal.
Verdeel het paneermeel en de rest van de kaas erover en laat het gerecht in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 15 minuten gratineren.

Wijnadvies: Canaletto Nero d'Avola Merlot

Penne met rucola en zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g penne rigate (pasta, zak a 500 g)
600 g zalmfilet
2 eetlepels olijfolie
1 pot groene olijven zonder pit (250 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 bakje groene pesto (100 g)
1 zakje rucola (sla, 75 g)

Bereiding

Penne bijna gaarkoken (10 minuten; iets korter dan gebruiksaanwijzing aangeeft), koud afspoelen en in vergiet laten uitlekken.

Zalmfilet in blokjes snijden en met zout en peper bestrooien.

In koekenpan olie verhitten en zalm in 5 minuten rondom bruin en gaar bakken.

Olijven laten uitlekken en halveren.

Basilicum in reepjes snijden.

Pesto in wok verwarmen en pasta al omscheppend meeverwarmen.

Pan van vuur nemen en rucola, olijven en basilicum erdoor scheppen.

Pasta over vier borden verdelen en zalmblokjes erop scheppen.

Lekker met tomatensalade.

Wijnadvies: Cecchi Orvieto Classico

Platte-kaaspudding met frambozen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

8 blaadjes witte gelatine
1 vanillestokje
125 ml slagroom
75 g basterdsuiker
500 g volle kwark
1 bakje frambozen (125 g)
2 citroenen (geperst)

Bereiding

Gelatine 5 minuten in koud water weken.
Vanillestokje opensnijden en met mes merg eruit schrapen.
Merg mengen met slagroom.
Slagroom met 50 g basterdsuiker bijna stijf kloppen.
Slagroom en kwark mengen.
In kom frambozen mengen met rest van suiker en leeggeschraapt vanillestokje erbij leggen, zodat dit extra smaak afgeeft.
Gelatine uitknippen.
In pannetje citroensap verwarmen.
Pan van vuur nemen en gelatine in citroensap oplossen.
Citraensap voorzichtig door roomkwark mengen.
Kwarkmengsel in ingevette vorm scheppen.
Pudding met plasticfolie afdekken en in koelkast in 3 uur laten opstijven.
Pudding in bak met heet water dompelen.
Rand van pudding voorzichtig lossnijden.
Bord erop leggen, samen keren en pudding op schaal laten glijden.
Vanillestokje uit frambozen verwijderen.
Frambozen over en naast pudding scheppen.

Wijnadvies: Moselland Piesporter Michelsberg

Rijstsalade met mango en rode paprika

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels wokolie (Conimex)
kerriepoeder
peper
zout
400 g kipfilet
300 g Lassie Pandanrijst
3 eetlepels mayohalf
½ dl sinaasappelsap
3 eetlepels tomatenketchup
1 (rode) ui, gesnipperd
2 rode paprika's, in kleine stukjes
1 blik maïs à 300 g, uitgelekt
1 mango, in stukjes
3 bosuitjes, in ringetjes
75 g gezouten cashewnoten
2 ½ eetlepel koriander, geknipt

Bereiding

Roer 1 eetlepels van de olie met kerriepoeder en peper en zout naar smaak door elkaar en bestrijk de kipfilet ermee.
Rooster de kipfilet in een gloeiend hete grillpan aan beide kanten bruin en in 15 minuten helemaal gaar.
Laat de kip afkoelen en pluk hem in reepjes.
Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en laat hem afkoelen.
Klop een dressing van de rest van de olie, de mayohalf, het sinaasappelsap, de ketchup en peper en zout naar smaak.
Schep de rijst met de ui, de paprika, de maïs, de mango, de bosuitjes, de noten, de kip en de dressing door elkaar.
Bestrooi met het koriander.

Wijnadvies: Tanguero Torrontes

Roségelei met frambozen en muntroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

750 ml rosé
1 vanillestokje (opengesneden)
9 blaadjes witte gelatine
175 g suiker
250 g frambozen
125 ml slagroom
1 eetlepel verse munt (heel fijngesneden)

Bereiding

In pan 200 ml rosé met vanillestokje aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes laten trekken.
Gelatine 5 minuten weken in ruim koud water.
Vanillestokje uit rosé nemen en bewaren. In warme roséwijn 150 g suiker al roerende oplossen.
Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in warme rosé oplossen.
In kom rest van rosé en gelatinemengsel door elkaar roeren.
Frambozen erdoor scheppen.
Roségelei in puddingvorm scheppen en in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven.
Met mes merg uit vanillestokje schrapen.
In kom slagroom met vanillemerg en rest van suiker lobbij kloppen.
Munt erdoor scheppen.
Pudding uit koelkast nemen en vorm kort in bak met warm water dompelen.
Vorm op zijkant leggen en vinger aan een kant tegen gelei drukken, zodat gelei loskomt van wand.
Platte schaal tegen puddingvorm houden, samen keren en wijngelei op schaal laten glijden.
Muntroom apart erbij geven.

Wijnadvies: Rémy Pannier Rosé d'Anjou

Satéspiesjes met prei en pindasaus

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

Ingrediënten

300 g basmatirijst
2 schaaltjes Tivali Satéballetjes (a 200 g)
600 g prei
2 eetlepels boter
250 ml groentebouillon (van een tablet)
½ pot satesaus (a 350 g)
350 ml melk

Bereiding

Bereid de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Verdeel de balletjes in 8 porties en rijg elke portie aan een prikker.
Verwarm een grillpan voor.
Snij de prei in schuine stukken.
Smelt de boter in een pan en bak de prei 3 minuten.
Schenk de bouillon erbij en laat de prei met de deksel op de pan 10 minuten op een laag vuur stoven.
Verwarm de saus met de melk.
De spiesjes 5 minuten in de grillpan grillen.
Satéspiesjes, rijst, prei en pindasaus over 4 borden verdelen.
Lekker met atjar tamper.

Wijnadvies: Etchart Cafayette Torrontes

Snack-a-Jack met ham en salade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 Snack-a-Jacks Jumbo barbecue (rol à 145 g)

4 plakken schouderham

75 g eiersalade

1 tomaat, in plakjes

1½ eetlepel bieslook, geknipt

Bereiding

Verdeel de ham over de Snack-a-Jacks.

Schep de salade erop en verdeel de tomaatplakjes erover.

Bestrooi de Snack-a-Jacks met het bieslook.

Soezen met frambozenroom

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande jubileumnummer 2003			Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
50 g bloem
2 eieren
125 ml slagroom
1 zakje vanillesuiker
2 eetlepels frambozenjam
2 eetlepels Framboise (frambozenlikeur, slijter)
½ limoen , geperst en geraspt
50 g poedersuiker

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
In pan met dikke bodem 100 ml water met boter en mespunt zout aan de kook brengen.
Bloem in een keer toevoegen en op laag vuur doorroeren tot deeg als bal van pan loslaat.
Pan van vuur nemen en deeg iets laten afkoelen.
Met mixer eieren een voor een door deeg kloppen.
Blijven kloppen tot samenhangend, glanzend deeg ontstaat.
Bakplaat bekleden met bakpapier.
Met behulp van twee natte eetlepels 8 bergjes deeg op bakplaat scheppen, op enige afstand van elkaar.
Soezen in midden van oven in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken (de soezen laten dan makkelijk los en voelen licht aan).
Soezen met ovendeur op kier 5 minuten laten afkoelen.
Soezen uit de oven nemen en horizontaal inknippen, zodat stoom kan verdampen.
Met mixer slagroom met vanillesuiker stijfkloppen.
Jam, 1 eetlepel likeur, limoensap en -rasp door slagroom mengen.
Afgekoelde soezen vullen met frambozenroom.
Poedersuiker in kom doen en geleidelijk 1 eetlepel likeur erdoor roeren, tot dikke pasta ontstaat.
Soezen bestrijken met glazuur.

Tip: Vervang de jam door tot moes geprakt fruit, zoals frambozen, aardbeien of banaan.

Tartaartje met mosterd-pepersaus

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

Ingrediënten

30 g vloeibaar bakvet (bijv. Bak en Braad)
4 tartaartjes
1½ dl Room Culinair (Campina)
1 pakje Boursin peper à 80 g
1 eetlepel (grove) mosterd

Bereiding

Verhit het vloeibare bakvet en bak de taartaartjes in ± 5 minuten aan beide kanten bruin en rosé.
Breng intussen de Room Culinair aan de kook en roer er de Boursin door.
Laat de kaas al roerende smelten.
Neem de pan van het vuur en roer er de mosterd door.
Serveer de tartaartjes met de saus.
Lekker met gekookte krieltjes en worteltjes.

Wijnadvies: Bauvoyre Medoc

Vis in kerriesaus

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

Ingrediënten

1 klein blikje ananasschijven à 227 g
15 g boter
1 ui, gesnipperd
1½ eetlepel kerriepoeder
1½ dl Blue Band finesse voor koken
400 g kabeljauwfilet (diepvries), ontdooid
peper, zout
1½ eetlepel bieslook, geknipt

Bereiding

Laat de ananas uitlekken maar vang 1 dl van het vocht op.
Snijd de ananas in stukjes.
Smelt de boter en fruit de ui met de kerriepoeder goudgeel en glazig.
Voeg de ananasstukjes, het sap en de Blue Band finesse toe en breng alles aan de kook.
Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak en leg de stukken in de saus.
Stoof de vis in ± 7 minuten gaar.
Scheep ze uit de pan en laat de saus op een hoog vuur iets inkoken.
Lepel de saus over de vis en garneer met het bieslook.
Lekker met aardappelpuree en gestoofde courgette.

Wijnadvies: Andes Peaks Chardonnay

Visballetjes met sweet-chilikoriandersaus

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g koolvisfilet
3 eetlepels fijngehakte koriander
2 theelepels citroensap
2 eetlepels maïzena
1 eetlepel Conimex Sambal Tjampoer
Conimex Wok Olie
1½ dl Conimex Sweet Chili Saus

Bereiding

Maal de koolvis in een foodprocessor zeer fijn.
Maal er op het laatst heel kort 2/3 van de koriander, het citroensap, de maïzena en de sambal door.
Rol kleine gladde balletjes van het vismengsel.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een flinke scheut olie toe en roerbak de visballetjes voorzichtig in 2 porties bruin.
Laten uitlekken op keukenpapier.
Meng ondertussen de Sweet Chili Saus met de rest van de koriander.
Schep de visballetjes op een schaal en geef er de sweet-chilikoriandersaus en eventueel wat cocktailprikkers apart bij.

Variatietip: Vervang de helft van de koolvis door gepelde rauwe garnalen. Voeg de garnalen pas met de koriander toe. Vervang de Sambal door ½ eetlepel Conimex Sojasaus of Ketjap Asin.

Vogelnestjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g varkensgehakt
30 g bakboter
½ blokje bouillon
2 dl water
2 eieren
20 g bloem
1 ui
1 doosje tomatenpuree
1 kruidnagel
tijm
laurier
peper
zout

Bereiding

Kook de eieren gedurende 10 minuten, tot ze hardgekookt zijn.
Pel de eieren en bekleed ze daarna met het gehakt.
Bak het geheel in een pan met boter op een matig vuurtje gedurende 20 minuten.
Stoof de ui met wat boter in een pot.
Voeg de bloem toe en roer ze met een spatel erdoor.
Los het bouillonblokje op in het water en leng het mengsel aan met deze bouillon.
Laat alles even doorkoken.
Af en toe goed roeren.
Voeg de tomatenpuree toe, net als de tijm, de laurier en de kruidnagel.
Laat de saus 15 minuten pruttelen en kruid met peper en zout.
Zeef daarna de saus.
Snij de gehaktballen doormidden en giet de tomatensaus er rond.

Tip: Leg de hardgekookte eieren even in koud water voor u ze pelt. De schaal komt dan eens zo gemakkelijk los.

Witte-chocolademousse met frambozen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 blaadjes witte gelatine
100 g frambozen (diepvries, bak a 300 g)
100 g witte basterdsuiker
3 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)
250 ml slagroom
1 vanillestokje
1 sinaasappel
200 g witte chocolade, in stukjes
1 cup gepasteuriseerd vloeibaar eiwit (doosje a 6 cups)

Bereiding

Gelatine 5 minuten in koud water weken.
Frambozen met helft van suiker en 1 eetlepel sinaasappellikeur mengen en laten ontdooien.
In steelpan helft van slagroom verwarmen.
Vanillestokje opensnijden en met mespunt merg eruit schrapen.
Sinaasappel schoonboenen en 1 eetlepel schil afraspen.
Merg, rasp en likeur door room roeren en chocolade erin laten smelten.
Pan van vuur nemen.
Gelatine uitknijpen en in chocoladeroom oplossen.
Pan in bak koud water zetten en mengsel laten afkoelen tot het lobbijg wordt.
Af en toe goed roeren.
Intussen eiwit in vetvrije kom tot stijve pieken kloppen, rest van suiker in gedeelten erdoor kloppen.
Rest van slagroom in andere kom bijna stijf kloppen.
Lobbijg chocolademengsel voorzichtig door eiwit mengen.
Slagroom erdoor spatelen.
Mousse in schaalpjes schenken en afgedekt met plasticfolie in koelkast 1 uur laten opstijven.
Ontdooide frambozen en vrijgekomen vocht over schaalpjes chocolademousse verdelen.

Tip: Alleen gepasteuriseerd! De eieren in dit recept kunnen niet worden vervangen door gewone eieren, vanwege het risico op salmonellabesmetting in gerechten waarbij eieren niet of onvoldoende worden verhit.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind Elephant**
Stg. **Experience**

...U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756