

Mia's Recepten

Mia

October 7, 2025

Abstract

Dit is de tekstversie van mijn recepten site.

Contents

1	Pasta	2
1.1	Pasta:spaghetti	2
1.2	Pasta:tagliatella met kipfilet	2
1.3	Pasta:strikjesmacaronie	3
1.4	Pasta:macaroni met ham en kaas	3
1.5	Pasta:Lasagne	4
1.6	Pasta:tagliatelle met garnalen	5
1.7	Pasta:macaroni met kaas en spekjes	5
1.8	Pasta:spaghetti met tuinerwten pesto	6
1.9	Pasta:Pasta ovenschotel	6
1.10	Pasta:risotto	7
1.11	Pasta:couscous	7
1.12	Pasta:Tagliatelle met parmaham	8
1.13	Pasta:risotto met kipfilet	8
1.14	Pasta:tagliatelle met vis	8
1.15	Pasta:spaghetti met spinazie	9
1.16	Pasta:Tagliatelle met spinazie	9
1.17	Pasta:Spaghetti carbonare	10
1.18	Pasta:Pasta met gerookte makreel	10
2	Toetjes	12
2.1	Toetjes:kaneel bavarois met perzikcouilis	12
2.2	Toetjes:roomkaas met framboos	12
2.3	Toetjes:mango room toetje	13
3	Gebak	14
3.1	Gebak:Harde zoete wafels	14
3.2	Gebak:zachte zoete wafels	14
3.3	Gebak:schuimtaart	15
3.4	Gebak:Sachertaart	15
3.5	Gebak:bierbostel brood	16
3.6	Gebak:scones	16
4	Soepen	18
4.1	Soepen: preisoep	18
4.2	Soepen:tomaten soep	18
4.3	Soepen:bospaddestoelen soep	18
4.4	Soepen:erwtensoep	19
4.5	Soepen:pompoensoep	19
4.6	Soepen:groenten/ kippensoep	20
4.7	Soepen:romige vis soep met prei	20
4.8	Soepen:selderij soep	20

4.9	Soepen:paprikasoep	21
4.10	Soepen:aspergesoep	21
4.11	Soepen:paprika wortel soep	21
4.12	Soepen:spitskoolsoep	22
4.13	Soepen:vis soep	22
4.14	Soepen:uien soep	23
4.15	Soepen:Stevige groenten soep	23
4.16	Soepen:Verse tomatensoep	24
4.17	Soepen:selderij soep met appel	24
4.18	Soepen:witte bonen soep	24
4.19	Soepen:Chinese tomatensoep	25
4.20	Soepen:preisoep met avocado	25
4.21	Soepen:Pompoensoep met kokosmelk	26
4.22	Soepen:Venkelsoep	26
5	Vis	28
5.1	Vis:panga filet met tomaat	28
5.2	Vis:panga filet met kruidenkorst	28
5.3	Vis:vissaus	28
5.4	Vis:vis potje	29
5.5	Vis:zalm met noedels	29
5.6	Vis:Vis curry	30
5.7	Vis:Zalm in de magnetron	30
6	Vlees	31
6.1	Vlees:gehaktballen in tomatensaus	31
6.2	Vlees:duvelkes vlees	31
6.3	Vlees:varkensfilet in de oven	32
6.4	Vlees:procureur	32
6.5	Vlees:hazenbouten	32
6.6	Vlees:stoofvlees	33
6.7	Vlees:pekelen	34
6.8	Vlees:rundergehaakt ballen	34
6.9	Vlees:bobotie	34
6.10	Vlees:varkenshaas	35
7	Gevogelte en wild	36
7.1	Gevogelte en wild:kip filet in zoete saus	36
7.2	Gevogelte en wild:kalkoengebraad	36
7.3	Gevogelte en wild:kipmadras	37
7.4	Gevogelte en wild:zwarte kip	38
7.5	Gevogelte en wild:kip in sinaasappel saus	38
7.6	Gevogelte en wild:Kipfilet met dragon roomsaus	38
7.7	Gevogelte en wild:kip tika masala	39
7.8	Gevogelte en wild:gevulde kalkoen filet	39
7.9	Gevogelte en wild:romige kip	40
7.10	Gevogelte en wild:Duvelkes vlees met kip	40
7.11	Gevogelte en wild:paela	41
7.12	Gevogelte en wild:parel hoen	41
7.13	Gevogelte en wild:Gevulde kippen dij	42
7.14	Gevogelte en wild:Hazenbout	42
7.15	Gevogelte en wild:kip in rode pesto	42
7.16	Gevogelte en wild:wraps	43
7.17	Gevogelte en wild:verborgen kip	43
7.18	Gevogelte en wild:kalkoen rollade	44

8	Groente	45
8.1	Groente:wortel met venkel	45
8.2	Groente:groenten mix	45
8.3	Groente:witlofbuideltjes	45
8.4	Groente:Gevulde courgette	46
8.5	Groente:Groene aspeges	46
8.6	Groente:bloemkoolsalade	47
8.7	Groente:geroosterde groenten met kip	47
8.8	Groente:groente taart	48
8.9	Groente:Witte kool gebakken	48
8.10	Groente:Spinazie	49
8.11	Groente:geroosterde bloemkool	49
9	Chinees/Indisch	50
9.1	Chinees/Indisch:nasi	50
9.2	Chinees/Indisch:sate	50
9.3	Chinees/Indisch:Rendang gehaktalletjes	51
9.4	Chinees/Indisch:Noodles	51
9.5	Chinees/Indisch:sate saus	51
9.6	Chinees/Indisch:Chinese mie (soubrie)	52
9.7	Chinees/Indisch:Bami maar dan anders	52
10	Salades	54
10.1	Salades:witlofsalade	54
10.2	Salades:bleekselderij salade	54
10.3	Salades:macaronie salade	55
10.4	Salades:wortel-spitskoolsalade	55
10.5	Salades:Salade met zeekraal	55
10.6	Salades:Macaronie salade met asperges	56
10.7	Salades:Salade met spitskool	56
10.8	Salades:Maaltijdsalade met vis	56
10.9	Salades:Witte kool salade	57
10.10	Salades:Salade met maatjesharing	57
10.11	Salades:Rijstsalade	58
11	Aardappelgerechten	59
11.1	Aardappelgerechten:prei schotel	59
11.2	Aardappelgerechten:prei schotel met varkensreepjes	59
11.3	Aardappelgerechten:jachtschotel	60
11.4	Aardappelgerechten:ovenschotel met tortillachips	60
11.5	Aardappelgerechten:spitskoolstampot met rookworst	61
11.6	Aardappelgerechten:wortelstampot	61
11.7	Aardappelgerechten:Gebakken aardappels in de oven	61
11.8	Aardappelgerechten:aardappel/selderij puree	62
11.9	Aardappelgerechten:Broccoli/aardappel ovenschotel	62
11.10	Aardappelgerechten:Boerenkool stampot	63
11.11	Aardappelgerechten:Stampot van snijbonen	63
12	Voorgerecht	64
12.1	Voorgerecht:rode biet carpaccio	64
12.2	Voorgerecht:tabouleh met vis	64
12.3	Voorgerecht:Gegratineerde coquilles	65
13	Sauzen	66
13.1	Sauzen:Tomatensaus	66
13.2	Sauzen:sate saus	66
13.3	Sauzen:tomatensaus voor pasta	66

14 Ovenschotels	68
14.1 Ovenschotels:Kip met pasta ovenschotel	68
15 Eenpansgerechten	69
15.1 Eenpansgerechten:Chili von carne	69

1 Pasta

1.1 Pasta:spaghetti

Spaghetti voor 4 personen

Gehakt rul bakken. De gesnipperde ui erbij doen en nog 5 min zachtjes mee laten bakken. Knoflook fijn snipperen en bij het gehakt/ui mengsel doen. Fijn gesneden paprika erbij doen en nog eventjes mee laten bakken.

Tomaten puree gedurende 1 minuut mee fruiten. Tomatenblokjes erbij. Bouillonblokjes-kruiden erbij. Ca 10 min zachtjes laten pruttelen. Als laatste kookroom, creme fraiche of kruidenroomkaas erbij doen.

Ingredienten

- 300 gram runder gehakt
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 klein blikje tomaten puree
- 1 blikje tomaten blokjes
- 1 groente bouillon blokje
- 1 flinke theelepel oregano
- 1 flinke theelepel marjoraan
- 1 flinke theelepel basilicum
- of een eetlepel Italiaanse kruiden ipv de theelepeltjes.
- Eventueel creme fraiche of kookroom of kruidenroomkaas of iets dergelijks.

1.2 Pasta:tagliatella met kipfilet

Voor 3pers.

Kipfilet bruin bakken in de olie (ca. 5 min), kruiden en peper en zout erbij doen. Kipfilet uit de pan halen en de ui in de pan doen en fruiten. De paprika toevoegen en eventjes meebakken.

Kipfilet erbij doen en wat kookvocht. Deksel op de pan en nog 5 tot 10 min. zachtjes laten pruttelen.

Als de saus te dun is kun je deze iets binden met maizena.

In de tussentijd heb je de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing op het pak klaar gemaakt.

Geef hier parmezaanse kaas of gewone geraspte kaas bij. (niet noodzakelijk)

Ingredienten

- 300 gr Tagliatella
- 300 gr kipfilet in reepjes
- 2 eetlepels olie
- 1 rode ui (of 1 gewone ui)
- 1 rode paprika in blokjes
- Een flinke scheut kookvocht
- Peper en zout
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- Maizena om het geheel te binden.

1.3 Pasta:strikjesmacaronie

Voor 4 tot 5 pers.

Olie verwarmen op een matig vuur. De ui 5 minuten fruiten. De knoflook persen en nog 1 minuut mee fruiten. De champignons erbij doen en nog 5 minuten mee bakken.

Crème fraîche, bouillonblokje, reepjes ham en Italiaanse kruiden toevoegen. Nog eventjes goed heet laten worden. Eventueel nog wat crème fraîche toevoegen.

Strikjes koken volgens recept.

Over de taugé een liter kokend water gieten.

Alles samen voegen.

Ingredienten

- 400gr. Strikjes macaroni koken volgens gebruiksaanwijzing.
- 2 eetlepels olie
- 2 flinke uien
- 2 teentjes knoflook
- 250 gr champignons
- 300 gr. Schouderham in reepjes snijden of 3 bakjes hamreepjes
- 1grote bak taugé
- 1 bekertje creme fraiche en enkel lepels kruidenroomkaas
- 3 afgestreken theelepels Italiaanse kruiden
- 1 kippenbouillon blokje

1.4 Pasta:macaroni met ham en kaas

Voor 4 personen

Macaroni koken volgens de gebruiksaanwijzing met 1 theelepel zout.

Afgieten en bewaar zeker 350 ml van het kookvocht.

Met koud water afspoelen tot de macaroni is afgekoeld.

Maak een kaassaus door de boter of margarine te smelten, deze mag niet bruin worden.

Voeg de bloem toe en bak deze op niet te hoge temperatuur gedurende 2 minuten mee, ook dit mag niet bruin worden. Voeg vervolgens het kookvocht al roerend, in kleine scheutjes, bij het bloemmengsel en blijf roeren tot je een gladde, niet al te dikke smeuijge saus aan de kook hebt, eventueel kookvocht toevoegen als de saus te dik is.

Zet het vuur uit en roer de 130 gram kaas en de ham door de saus.

Doe 3/4 van de macaroni in een ovenschotel en roer hier de ham/kaas saus doorheen.

Bedek dit met de resterende macaroni.

Verdeel de 70 gram kaas over de macaroni, strooi hier paneermeel over en verdeel er blokjes boter of margarine overheen.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Zet de ovenschotel in het midden van de oven en zet de temperatuur terug naar 190 graden. Laat de macaroni in ongeveer 40 minuten heet worden met een mooi bruin korstje.

Ingredienten

- 400 gram volkoren macaroni
- 260 gram hamreepjes
- 130 gram geraspte kaas voor de saus
- 70 gram geraspte kaas voor over de macaroni

- 3 eetlepel paneermeel
- 30 gram margarine in klontjes.
- 1 theelepel zout
- Voor de kaassaus:
- 35 gram boter of margarine
- 35 gram bloem
- 350 ml kookvocht met een 1/2 groente bouillonblokje

1.5 Pasta:Lasagne

Voor 10 pers.

Voor de bechamelsaus gebruik je de boter, bloem en melk.

Bak de 2 soorten gehakt rul, haal het daarna uit de pan. Giet het vocht af

Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd ze in grove stukjes. Samen met de in stukjes gesneden wortel op een hogere temperatuur al omscheppend bakken. Als de wortel enigszins zacht is mascarpone erbij doen en pureren met de staafmixer. Het hoeft niet heel erg fijn te zijn, iets grover is prima. Doe nu de, in fijne blokjes gesneden, bleekselderij in de pan en bak gedurende 5 min. Roer blikjes tomaten en de pasta saus door de saus. De bleekselderij erbij doen en het gehakt en de Italiaanse kruiden. Hussel alles goed dooreen. Proef of er nog eventueel peper of Italiaanse kruiden bij moeten.

Maak vervolgens een bechamelsaus. Boter smelten maar niet bruin laten worden. De bloem erbij doen, zorg ervoor dat deze helemaal door de boter wordt opgenomen. Een minuut laten garen.

Doe nu beetje bij beetje de melk erbij en blijf goed roeren zodat er geen klontjes ontstaan. Telkens een klein beetje melk erbij doen totdat je een mooie gladde saus hebt. Roer het halve kruiden bouillonblokje erdoor. De saus moet niet te dik zijn evt. Nog wat water erbij doen.

Begin met een laag groente-gehaktsaus leg daarop lasagne, herhaal dit nog twee keer. Giet de bechamelsaus over de laatste laag lasagne vellen. Strooi als laatst de geraspte kaas over de bechamelsaus.

In een voorverwarmde oven 180 graden gedurende 30 tot 40 min gaar en bruin laten worden.

Ingredienten

- 60 gr boter of margarine
- 6 eetlepels bloem
- ruim een 1/2 liter melk.
- 3 ons gehakt half om half
- 3 ons runder gehakt
- 3 rode paprika
- 500 gr wortel
- 300 gr bleekselderij
- 1 blikje fijn gesneden tomaten met knoflook en ui 400 gr
- 2 blikjes tomaten blokjes ook van 400gr per blikje
- 1 pakje pasta saus met knoflook en ui van 500 gr
- 1/2 groentebouillonblokje
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- Suiker naar smaak (1 afgestreken eetlepel)
- 75 gr mascarpone

- een flinke scheut olie
- 200 gr geraspte licht pittige kaas

1.6 Pasta:tagliatelle met garnalen

Voor 3 pers

Zet voor de saus een steelpan met dikke bodem op een laag vuur met de olijfolie. Fruit het sjalotje glazig. fruit de fijn gesneden knoflook heel kort mee. Blus af met de noilly prat. Voeg crème fraîche toe. Los het bouillon blokje op met een scheutje van het kookvocht en giet het bij de saus. Laat de saus op een middel hoge temp. een beetje indikken. Doe er de laatste 4 min. de garnalen bij, als deze rose zijn zijn ze gaar. Voeg peper en zout toe naar smaak en evt. iets peterselie voor de kleur.

Kook in de tussentijd de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing.

Schep de saus over de tagliatelle en roer door elkaar, maak af met Parmezaanse kaas.

Lekker met gemengde sla en tomaatjes.

Ingredienten

- 2 el olijfolie
- 1 fijn gesneden sjalot
- 2 teentjes knoflook
- 1/2 koffie kopje noilly prat
- 1/3 beker crème fraîche
- 2/3 kippenbouillon blokje
- peper en zout uit de molen
- Scheut van het kookwater van de pasta
- ca. 300 gr garnalen
- 100 gr. Parmezaanse kaas
- 300 gr. tagliatelle

1.7 Pasta:macaroni met kaas en spekjes

Voor 4 pers.

Oven voorverwarmen op 180 graden.

Pasta koken met een beetje zout en uitlaten lekken. Doe de pasta in een met olijfolie ingevette ovenschaal.

Spekblokjes bakken. Bosui en knoflook 2 min mee bakken. Roer dit door de pasta. Smelt in dezelfde pan de boter voeg de bloem erbij en laat eventjes bakken. Giet de melk er langzaam bij en roer tot een gladde roux.

Laat eventjes doorkoken. Doe de helft van de mozzarella bij de saus. Breng op smaak met peper-zout en nootmuskaat. Roer dit ook door de pasta.

Beleg met de plakjes tomaat, paneermeel en de rest van de mozzarella. Bak ca. 30 min. in de oven of tot dat het goudbruin is.

Ingredienten

- 400 gr. macaroni
- 200 gr. spekblokjes
- 2 teentje knoflook geperst
- 3 bosuitjes

- 40 gr. boter
- 30 gram bloem
- ca. 400 ml melk
- 2 bolletjes mozzarella in kleine blokjes
- snufje nootmuskaat
- peper en zout
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 tomaten in dunne plakjes, paneermeel

1.8 Pasta: spaghetti met tuinerwten pesto

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd ondertussen de knoflook fijn. Verhit 2 el olie in een hapjes pan en bak de ui en knoflook 8 min. op middelhoog vuur. Roer regelmatig.

Doe ondertussen de tonijn, tuinerwten, pistachenoten, de rest van de olie, peper en eventueel zout in de keukenmachine. Maal alles tot een pesto.

Giet de pasta af en schep om met de gebakken ui met knoflook, de rucola en de pesto

Combinatietip: Lekker met geschaafde Pecorino Romano (kaas).

Ingredienten

- 300 g spaghetti
- 2 tenen knoflook
- 100 ml olijfolie
- 300 g gesneden ui
- 320 g tonijn in olijfolie
- 300 g tuinerwten (diepvries, ontdooid)
- 95 g pistachenoten
- 75 g rucola of een bosje basilicum

1.9 Pasta: Pasta ovenschotel

Voor ruim 4 pers. Bereidingstijd: ca. 45 minuten.

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Vet de ovenschaal in met een beetje boter of olijfolie.

Bak de kipfilet in een beetje boter of olijfolie goudbruin en bestrooi met peper, zout en paprika poeder. Als de kip gaar is haal je het uit de pan en zet je het even apart.

Kook de pasta al dente (beetgaar) met een beetje zout. Als de pasta gaar is giet je deze af.

Tijdens het koken van de pasta bereid je de saus. Doe een beetje boter in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit je de ui en knoflook zachtjes aan tot deze glazig begint te worden. Doe de Philadelphia erbij en zet het vuur laag. Laat de Philadelphia smelten en voeg de zure room, kookroom, Parmezaanse kaas, en de helft van de geraspte kaas erbij.

Goed doorroeren en kruiden met een beetje zout, ruim peper en cayennepeper naar smaak. Als alles goed gemengd en gesmolten is zet je het vuur uit.

Doe de pasta in de ovenschaal en voeg hierbij de spinazie, cherrytomaatjes en de kip. Giet de saus er overheen en meng alles goed door elkaar.

Bestrooi met de rest van de kaas en zet de schotel voor 20-25 minuten in de oven (tot de kaas begint te bubbelen).

Ingredienten

- 300 gram pasta (zelf heb ik 150 gram fusili en 150 gram vlindertjes gebruik { ziet er leuker uit)
- 150 gram diepvries spinazie (ontdooit)
- 2 stuks kipfilet in blokjes
- 150 gram cherry tomaatje (gehalveerd)
- 2 el Philadelphia Bieslook Light
- 1 klein bekertje zure room
- een half flesje koksroom (light)
- 50 gr Parmezaanse Kaas
- 200 gram geraspte jong belegen kaas
- 1 ui fijngesneden
- 2 tenen knoflook fijngesneden
- Kruiden: zout, peper, cayennepeper & paprika poeder

1.10 Pasta:risotto

Olie verwarmen, ui gedurende enkele minuten fruiten, de risotto even meebakken tot alle korreltjes glanzen. Beetje voor beetje de bouillon toevoegen tot alle vocht is opgenomen (kijk voor de kooktijd op de verpakking). De boter en de geraspte kaas toevoegen en door de risotto roeren

Ingredienten

- 3 e.l. olie
- 1 a 2 fijn gesnipperde sjalotjes
- 250 gr. Risotto
- 600 ml bospaddestoelen Bouillon
- ca 15 gr. boter
- 50 gr. geraspte pecorino of Parmezaanse kaas
- royaal zwarte peper

1.11 Pasta:couscous

Voor 2 pers.

Alles heel fijn snijden.

3 eetlepels olijfolie langzaam verhitten.

Sjalot hierin glazig bakken.

Paprika en knoflook even mee fruiten en de geroosterde paprika poeder.

Giet het water bij het paprika mengsel met hieraan en breng dit aan de kook.

Als het water kookt de couscous erdoor roeren. Wachten tot alle vocht is opgenomen en nog eens goed doorroeren.

Ingredienten

- 150 gr. couscous
- 200 cl water
- 1 el olijf olie
- 1 snufje zout
- 1 flinke theelepel Ras el hanout
- 3 eetlepels olijfolie

- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- peper zout
- 2 theelepels geroosterd paprika poeder

1.12 Pasta:Tagliatelle met parmaham

4 pers.

Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.

Champignons bakken in olijfolie. Ham, room, erwten toevoegen. Tagliatelle erbij doen en alles goed door elkaar roeren.

Kaas erover strooien.

Ingredienten

- 400 gram tagliatelle
- 150 gram parmaham gesnipperd
- 200 gram gekookte doperwten
- 1/4 liter slagroom
- 250 gram champignons
- Olijfolie
- Parmigiano

1.13 Pasta:risotto met kipfilet

2 pers.

snijd de kip in kleine stukjes en kruid met peper en zout. Bak deze gaar in een scheutje olie. Neem uit de pan en zet even apart.

Voeg opnieuw een flinke scheut olie in de pan en fruit de sjalot tot deze glazig is. Halveer de paprika en verwijder de zaadlijsten. Snijd in kleine blokjes. Fruit nog eventjes mee, samen met de knoflook.

Voeg de risotto toe, roer deze om totdat de risotto korrels bedekt zijn met een laagje olie. Voeg een deel van de bouillon toe, als deze is opgenomen voeg je de rest van de bouillon en de kipfilet toe.

Als de risotto beetgaar is pecorino er over verdelen.

Ingredienten

- 200 gr. kipfilet
- 150 gr. risotto
- 1 gesnipperde sjalot
- 1/2 groene en
- 1/2 rode paprika fijn gesneden
- 1 teentje knoflook fijn gesneden
- ca. 1/2 ltr rundvleesbouillon
- olie
- peper en zout
- 50 gr. geraspte pecorino

1.14 Pasta:tagliatelle met vis

3 pers.

Olie op een middelhoog vuur verhitten. De fijn gesnipperde ui gedurende 15 min fruiten op lage temp. Na 15 min knoflook toevoegen en nog enkele minuutjes zachtjes mee fruiten. Afblussen met noilly prat.

Doe de kookroom erbij en het visbouillon blokje of de vis kruiden, laat de saus nog een beetje inkoken tot de gewenste dikte.

Kook intussen de tagliatelle met een snufje zout.

Snijd de vis in grove stukken en doe deze in de saus. Laat deze nog een minuutje of 4 garen in de saus.

Hak de kruiden fijn en verdeel deze op het laatst over de saus.

De pasta heb je intussen bereidt volgens de gebruiksaanwijzing.

Lekker met een salade.

Ingrediënten

- 300 gr vis naar keuze
- 1 fijn gesnipperde ui
- 1 teentje knoflook grof gesneden
- 150 ml noilly prat
- 1/3 beker crème fraîche.
- 1 blokje visbouillon (AH) of 1 eetlepel viskruiden
- royaal verse kruiden b.v. peterselie, dille, bieslook
- 300 gr tagliatelle
- Een snuf zout
- sap van 1/2 citroen of limoen

1.15 Pasta:spaghetti met spinazie

3 pers

Gehakt rul bakken, ui en paprika 5 min. mee bakken. alle overige ingrediënten toe voegen en de saus zachtjes laten inkoken.

Ondertussen de spaghetti gaar koken.

Ingrediënten

- 250 gr volkoren spaghetti
- 250 gr kipgehakt
- 1 gesnipperde ui
- 1/2 gele paprika
- 450 grof gesneden, ontdooide spinazie
- klein potje, 125 gr, groene pesto
- 1 flinke theelepel gedroogde salie
- 1 flinke theelepel marjoraan
- 1/2 groente bouillon tablet
- 2 e.l. mascarpone

1.16 Pasta:Tagliatelle met spinazie

3 pers

Verwarm een wokpan. Zodra de pan warm is olie in de pan doen en de spekjes erbij doen en langzaam op een lage temperatuur uitbakken. Als deze klaar zijn uit de pan scheppen en de gesnipperde ui 10 min. zachtjes bakken in het bakvet. Fijngesneden knoflook erbij doen en 1/2 min. mee bakken.

Verhoog de temperatuur en roerbak de spinazie op hoge temperatuur door het uimengsel tot die geslonken is. De temperatuur weer lager zetten. Doe de ontvelde tomaten erbij en 3/4 van de Boursin culinair. Voeg ook nog 1 half kippenbouillonblokje toe

Verwarm en roer alles nog eventjes goed door .

Kook ondertussen de tagliatelle gaar. Giet af en doe de spinazie boven op de pasta en hierop de verwarmde spekjes. Alles goed door elkaar roeren. Serveren met geraspte kaas

Ingrediënten

- Olie om te bakken
- 150 gerookte spekreepjes
- 1 flinke fijn gesnipperde ui
- 2 tenen knoflook
- 300 gr verse spinazie
- 3 flinke ontvelde tomaten in blokjes en met het vocht van de tomaten.
- 3/4 bakje boursin cuisine
- 1/2 kippenbouillonblokje
- 300 gr tagliatelle

1.17 Pasta:Spaghetti carbonare

3 pers

Bak de spekblokjes, in een voorverwarmde pan met olie op een zacht vuur, een beetje krokant. Bak de laatste minuut de knoflook mee.

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Klop de eieren los.

Als de spaghetti klaar is giet je deze af maar bewaar wat van het kookvocht. Voeg de spaghetti toe aan de pan met spekjes en roer goed door.

Voeg de kaas toe met een klein beetje kookvocht zodat de kaas smelt. Zet nu het vuur uit.

Voeg al roerende de geklutste eieren toe en blijf goed door roeren tot je een smeuge massa hebt.

Garneer evt met peterselie en zwarte peper

Ingrediënten

- 330 gr spaghetti,
- 150 gr spekreepjes
- 1 teentje knoflook
- 2 eieren
- 100 gr Parmezaanse kaas grof geraspt
- Scheut kookvocht
- Snufje zout
- 2 eetlepels olijfolie
- Zwarte peper naar smaak

1.18 Pasta:Pasta met gerookte makreel

3 pers.

Ontdoe de makreel van kop, vel en graten en verdeel in grotere stukken.

Neem een grote pan.

Verwarm de olijfolie, voeg het sjalotje en de knoflook toe, fruit enkele minuten en doe er vervolgens de prei bij. Bak een min. of 4.

Ondertussen kook je de spaghetti, maar kook deze niet gaar, 2 minuutjes minder dan op de verpakking staat aangegeven. Giet af en bewaar een deel van het kookvocht.

Doe de spaghetti in de pan bij het prei mengsel. Doe er iets van het kookvocht bij en kook het geheel nog gedurende enkele minuten. Voeg op het laatst de makreel, tomatenblokjes

en de lente ui toe en laat deze ook nog warm worden. Proef op smaak, eventueel nog wat viskruiden toevoegen.

Goed heet serveren met, veel geraspte kaas.

Ingredienten

- 300 gr. Volkoren spaghetti
- 300 gr. Gerookte makreel
- 1 fijn gesnipperde sjalot
- 1 teentje gesnipperde knoflook
- 3 flinke ontvelde tros tomaten, ontdaan van zaadjes en in kleine blokjes gesneden
- 2 prei in reepje gesneden
- 3 lente uitjes in ringetjes
- Evt viskruiden
- Olie

2 Toetjes

2.1 Toetjes:kaneel bavarois met perzikcouilis

Laat de perziken uitlekken. Vang het sap op. Week de gelatineblaadjes in een met koud water gevulde kom.

Klop de slagroom met de suiker stijf.

Knijp het water uit de gelatineblaadjes.

Verwarm 2 eetlepels water in een steelpan en los de gelatineblaadjes hier al roerend in op.

Giet de iets afgekoelde gelatine bij kleine beetjes tegelijk en steeds goed roerend door de vanillevla.

Roer de kaneelpoeder door de vla. Klop het eiwit stijf.

Schep met kleine beetjes tegelijk de stijve slagroom door de vla. Spatel ten slotte het eiwit door dit mengsel.

Laat de bavarois 3 uur in de koelkast opstijven.

Pureer de perziken met behulp van een keukenmachine of staafmixer.

Verdun de saus die zo ontstaat, de couilis, eventueel met een beetje perziksap.

De couilis moet een stevige consistentie hebben.

Spoel een puddingvorm met een inhoud van circa 1/2 liter met koud water en giet het mengsel hierin.

Dek de kom af met huishoudfolie en laat circa 3 uur in de koelkast opstijven.

Stort de bavarois uit de vorm op een grote schaal, giet de perzikcouilis ervoer en garneer met de kaneelstokjes of cacao poeder.

Ingredienten

- 1 blik perziken (nettogewicht ca. 400 gram)
- 4 blaadjes gelatine
- 1/8 liter slagroom
- 2 eetlepels suiker
- 1/2 liter vanillevla (op kamertemperatuur uit een pak)
- 2 eetlepels kaneelpoeder
- 1 eiwit
- 2 kaneelstokjes

2.2 Toetjes:roomkaas met framboos

Frambozen verwarmen en suiker toevoegen. Tegen de kook aan brengen en eventjes laten inkoken. Laten afkoelen.

De mascarpone loskloppen met de crème fraîche en suiker in de koelkast laten opstijven.

Bastogne koekjes in grove stukjes verkruimelen.

In een dessert schaaltje of glas eerst een laagje koekjes daarna de roomkaas en als laatste de frambozen.

Ingredienten

- 1 pakje diepvries frambozen
- 2 eetlepels suiker
- 1 bakje mascarpone
- 1 klein potje crème fraîche

- suiker naar smaak
- Bastogne koekjes

2.3 Toetjes:mango room toetje

Schil de mango en pureer hier 3/4 deel van. 1/4 deel in kleine blokjes snijden als garnering.

Zeef de gepureerde mango om te voorkomen dat er draadjes van de mango in het toetje komen, voeg de limonade siroop toe en roer door elkaar. Verwarm de mango puree maar niet laten koken.

Week de gelatine in ruim koud water gedurende 10 min.

Verwarm de room met de suiker apart, tegen de kook aan.

Knijp na 10 min. de gelatine goed uit en los deze op in de lauwe puree. Roer goed door. Roer dit geheel door de warme room en roer nogmaals goed door.

Schenk de massa in dessert kommetjes of glazen en laat zeker 3 uur opstijven. Garneer met de blokjes mango

Ingredienten

- 1 rijpe mango
- 500 m. slagroom
- 2 el suiker
- 50 ml limonade siroop,smaak tropical of multivrukt
- 4 blaadjes gelatine
- geraspte chocolade of iets anders om te garneren.

3 Gebak

3.1 Gebak:Harde zoete wafels

Margarine buiten de koelkast vrij zacht laten worden.

Vervolgens suiker toevoegen en kloppen met de mixer tot de margarine en suiker en vanille suiker een romige massa is.

Een voor een de eieren erbij doen.

Bloem en backin zeven en erbij spatelen. Zout erbij doen
Citroensap erdoor roeren

Laat het deeg zeker 12uur rusten in de koelkast.

De wafel pan moet goed heet zijn; zet deze zeker 30 min voordat je gaat bakken aan op de hoogste stand.

Rolletjes maken en bakken.

Ingrediënten

- 500 gram bloem
- 250 gr witte basterd suiker
- 125 gr margarine
- 125 gr boter
- 2 eieren
- 2 zakjes vanille suiker
- 1/2 zakje backin
- Een snufje zout
- sap van 1/2 citroen

3.2 Gebak:zachte zoete wafels

Boter buiten de koelkast heel zacht laten worden. Suiker, en vanille suiker erbij doen en romig kloppen.

Klop de eieren er 1voor 1 door. En klop nog enkele minuten door.

Melk en citroen sap erbij doen en bakmeel en zout er door scheppen en goed door elkaar mengen.

Het deeg zeker 12 uur laten rusten.

Wafelpan van te voren evt. Invetten met margarine, zeker niet met olie

Verwarm de wafelpan een 1/2 uur van te voren voor op de hoogste stand en laat goed heet worden.

Wafeltjes bakken op stand 2,5 en gedurende 2,20 min bakken.

Ingrediënten

- 300 gram witte basterd suiker
- 375 gram zachte boter of margarine
- 500 gram zelfrijzend bakmeel of patisserie bloem
- 5 zakjes vanille suiker
- 6 eieren op kamertemperatuur
- 1 snufje zout
- Als je bloem gebruikt nog 1/2 theelepel backin
- 85 ml lauwe melk

- Sap van een citroen

3.3 Gebak:schuimtaart

Schuimtaart (Kleine springvorm) Makkelijke variant

De springvorm bekleden met plastic folie.
 Slagroom zonder suiker kloppen (niet helemaal stijf).
 Kloplop volgens gebruiksaanwijzing op het pakje bereiden
 Schuimbattons in stukjes breken. dat kan met de deegroller.
 Laat er ook wat grotere stukjes in zitten.

Slagroom, kloplop en schuim battons door elkaar mengen en in de springvorm gieten.

In de diepvries zetten en ongeveer 24 uur stijf laten worden.

Ingredienten

- 3 pakjes schuim battons. (te koop bij de Plus)
- 1 zakje kloplop
- 400 ml slagroom
- Kleine springvorm.

3.4 Gebak:Sachertaart

Splits de eieren en houdt het eiwit en de dooiers apart, als er eigeel in het eiwit zit moet je dit alsnog verwijderen. dat kun je doen door het eigeel met een stukje schil van de eieren te verwijderen.

Klop het eiwit, in vetvrije kom met vetvrije gardes, met 3 gram zout op de hoogste stand stijf. Voeg tijdens het kloppen beetje voor beetje de fijne suiker toe. Klop het eiwit zo lang, tot je de kom op de kop kunt houden zonder dat het eiwit eruit valt.

Maak chocoladecrème: klop de boter met poedersuiker tot een romig geheel. Voeg de 5 eidooiers toe en klop tot een luchtig massa. Voeg de lauwe chocolade toe.
 Als de crème mooi luchtig is schep je eerst de ene helft van het eiwit door de crème en daarna de andere helft.

Als laatste sla je de gezeefde bloem door het luchtige deeg. Vet een ronde taartvorm met een doorsnee van ca. 24 cm in met boter en vul met de crème. Sla de vorm met het deeg heel even op het aanrecht en draai nog even rond om alles goed te verdelen. Zet in de voorverwarmde oven 180 graden gedurende 30 min.

Steek na 30 min eventjes met een mes in de taart om te kijken of hij gaar is, het mes moet schoon blijven. Laat de taart nog 1 dag in de vorm staan zodat hij niet uitdroogt.

De volgende dag ga verder met de afwerking.

Snijd de cake in 3 lagen. Bestrijk 1 laag met een dikke laag abrikozen jam en de andere met de frambozenjam. Laat de taart weer een dag rusten.

De volgende dag de taart bestrijken met ganache

Ingredienten

- 110 gram boter
- 35 gram poedersuiker
- 90 gram gesmolten(lauw) bittere chocolade
- 5 eieren/gesplitst eidooiers-eiwit

- 150 gram fijne suiker
- 3 gram zout
- 110 gram patent bloem
- Abrikozen jam
- Frambozenjam

3.5 Gebak:bierbostel brood

Verwarm de oven voor op 100 graden en laat de bostel gedurende een uurtje drogen in de oven.

Omdat de bostel nogal scherp kan zijn maal je hem daarna eerst fijn in de keukenmachine.

Los gist en suiker op in het lauwe water. Meng de bloem, het zout en de bostel door elkaar. Maak een kuiltje in het midden en giet het water met gist erbij. Meng licht door elkaar, nu nog 50 ml olie erbij en kneed het geheel tot een samenhangend deeg: handmatig of met de keuken machine. Kneed het deeg goed door gedurende een min. of 6. Vorm een bal van het deeg.

Doe een beetje bloem in een kom en leg de deegbal in de kom, doe er nog een klein beetje olie over en doe vershoudfolie over de kom.

Laat het deeg rijzen in de oven op 20 graden gedurende 90 min. Kneed hierna nog 1 a 2 min. door en laat vervolgens nog een keer 30 min. rijzen in de gewenste broodvorm.

Verwarm de oven voor op 180 graden (hete lucht oven) en bak het brood gedurende 1 uur af. Je kunt onder in de oven nog een hittebestendig kommetje zetten met heet water voor de luchtvochtigheid.

Ingrediënten

- 300 gr bostel
- 400 gr bloem of speltbloem
- 10 gr zout
- 50 ml olie
- 1 zakje droge gist (7 gr)
- 200ml lauw water
- 2 theelepels suiker

3.6 Gebak:scones

Meng meel, zout en suiker door elkaar. Meng er de koude blokjes boter door en wrijf snel tot er grove kruimels ontstaan.

Klop karnemelk, crème fraîche en het hele ei door elkaar en doe dit bij het deeg.

Kneed snel tot een samenhangend deeg. Als het deeg te nat is doe je er nog wat bakmeel bij. Vorm een bal en druk deze vervolgens plat tot ca. 2 cm hoogte.

Zet het deeg gedurende een half uurtje in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180 graden (hete lucht).

Steek rondjes uit de platte koek van ongeveer 5 cm, leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met de los geklopte eidooier.

Bak 25 min of tot ze mooi goudbruin gekleurd zijn. Klop op de onderkant van een scone, als deze hol klinkt zijn ze gaar.

Ingrediënten

- 400 gr. zelfrijzend bakmeel
- 1/4 tl zout
- 100 gr. suiker

- 100 gr. koude boter in blokjes
- 75 ml karnemelk
- 75 ml crème fraîche
- 1 ei los kloppen
- 1 los geklopte eidooier met een paar druppeltjes water.

4 Soepen

4.1 Soepen: preisoep

Voor 1,5 liter soep

Snijd de prei in dunnen ringen. Snipper de ui en fruit de ui in de boter samen met de kurkuma ongeveer 3 minuten. Doe de prei ringen bij de ui en laat nog een min of 3 mee smoren. De bouillon toevoegen. Ca 20 minuten zachtjes laten koken. De soep met een staafmixer helemaal glad maken en op smaak brengen met peper en zout. Voeg nog wat preiringetjes toe voor de garnering en laat nog eventjes 3 minuten door koken. Op smaak proeven.

Ingredienten

- 2 eetlepels roomboter
- 1 of 2 sjalotjes
- 2 dessertlepels kurkuma poeder
- 350 gr prei, het witte deel
- 1,5 liter water met 2 kippen bouillon blokjes

4.2 Soepen:tomaten soep

Olie in pan warm laten worden.

Sjalotje, wortel en prei of soepgroenten fruiten.

Tomatenblokjes toevoegen en het blikje omspoelen met half water half melk en dit erbij doen. Gepureerde tomaten erbij doen.

Bouillon tabletten, suikerklontjes en vermicelli er bij doen en aanvullen met water tot 1.5 liter.

Het geheel tegen de kook aan brengen en nog 10 min zachtjes laten doorkoken.

Ingredienten

- 1 sjalotje of 1/2 ui
- 1/2 wortel in kleine stukjes en 5 cm groen van een prei of neem 100 gram soepgroenten
- 1 eetlepel olie
- 1 blikje tomatenblokjes
- 1 pakje gepureerde tomaten
- 1 kippenbouillon tablet
- 1 groente bouillon tablet
- 1/2 theelepel suiker
- Handje vermicelli
- Eventueel 3 eetlepels creme fraiche of kookroom

4.3 Soepen:bospaddestoelen soep

Hak de lente / bosuitjes fijn en houd het loof apart. Borstel 350 gram paddestoelen of veeg ze schoon met keukenpapier en snijd ze in plakjes. Verhit de helft van de boter en bak hierin de uitjes en paddestoelen 3 minuten. Blus af met de witte wijn en laat de een beetje verdampen. Voeg de tijd, bouillon en melk toe en kook zachtjes 10 minuten. Maak de rest van de paddestoelen schoon, snij ze in plakjes en bak ze in de rest van de boter goudbruin.

Pureer de soep met de staafmixer of in een keukenmachine. Roer de kookroom en de gebakken paddestoelen erdoor en verwarm de soep. Voeg peper en zout naar smaak toe en bestrooi de soep met het loof van de lente / bosuitjes.

Ingredienten

- 5 lente-bosuitjes

- 500 gram gemengde paddestoelen (oesterzwammen kastanje- of grotchampignons shii-takes)
- 50 gram boter
- 1 eetlepel gehakte tijm (vers of diepvries)
- 4 dl kruiden of groentebouillon (van tablet)
- 1 dl witte wijn
- 2 dl melk
- 2 dl kookroom
- peper en zout

4.4 Soepen:erwtensoep

2 e.l. vloeibare margarine verwarmen en hierin de spekblokjes uitbakken.

De helft van de uitgebakken spekreepjes uit de pan nemen en bewaren. Voeg nu 2 liter water, de bouillonblokjes en de spliterwten toe aan de resterende uitgebakken spekjes. Breng het geheel aan de kook en laat het gedurende een uur zachtjes koken.

Maak de groenten schoon en houdt van de wortel, selderij en prei een klein beetje apart.

Snijd de rest van de groenten in grove stukken en laat deze 3 kwartier meekoken. Voeg daarna nog de tuinerwtjes toe en laat nog 1 kwartier meekoken.

Als alle groenten gaar zijn pureer je de soep met een staafmixer tot een gladde puree.

Snij de rest van de wortel en selderij in heel kleine blokjes en het stukje prei in dunne ringetjes. Voeg samen met de kookworst toe aan de soep en laat nog 15 min zachtjes koken.

Op het laatst de resterende spekblokjes toevoegen en het fijn gesneden selderijblad erbij doen.

Als de soep te dik is kun je nog water toevoegen en evt. een beetje bouillon.

Ingredienten

- 2 e.l. vloeibare margarine
- 250 gr spliterwten
- 2 ltr. Water
- 3 vleesbouillon tablet
- 1 bakje gerookte spekreepjes a 125 gr.
- 200 gr kruimige aardappel
- 1/6 knolselderij en wat selderijgroen zonder steel
- 1 flinke winter wortel
- 1/2 prei
- Stronk van 1 broccoli
- 200 gr diepvries tuinerwtjes
- 1 kookworst

4.5 Soepen:pompoensoep

Fruit het sjalotje zachtjes glazig in de olie. Voeg na 5 min. het kerriepoeder en de pompoen toen. Nog enkele min zachtjes laten fruiten. Doe het water en de bouillonblokjes erbij. Het geheel aan de kook brengen en zachtjes laten koken tot de pompoen gaar is.

Met een staafmixer pureren. Eventueel peterselie en kookroom erbij doen en nog eventjes doorroeren.

Ingredienten

- 1 kleine pompoen of een halve pompoen in stukjes
- 1 sjalotje
- 2 theelepels kerrie poeder
- 2 kippenbouillonblokjes
- 2 eetlepels olijfolie
- Eventueel wat peterselie en een scheut kookroom toevoegen maar dit is niet noodzakelijk.

4.6 Soepen:groenten/ kippensoep

Ui fijn snipperen en in de olie zachtjes glazig bakken. Kerriepoeder eventjes mee bakken. Soep groenten erbij doen en nog een minuut of 5 smoren.

Voeg 1 1/2 lter water en de bouillon tabletten toe. Aan de kook brengen en ongeveer 5 minuten zachtjes laten doorkoken. De laatste 3 minuten nog wat vermicelli toevoegen.

Ingredienten

- Olijf olie
- 1 fijn gesnipperde ui
- 1 flinke theelepel kerrie poeder
- 150 gram soepgroenten
- 2 kippenbouillonblokjes
- Eventueel vermicelli
- 1 1/2 literwater

4.7 Soepen:romige vis soep met prei

Smelt de boter en fruit de prei ringetjes gedurende enkele minuutjes. Voeg de knoflook toe en bak een minuutje mee. Voeg ca 900 ml water toe en de bouillontabletten. Breng alles aan de kook.

Als de soep kookt garnaaletjes of andere vis toevoegen, nog eventjes laten meekoken. Als je iets anders dan garnaaletjes gebruikt de vis verwarmen tot je deze in kleinere stukjes kunt delen.

ca 100ml kookroom toevoegen. Op smaak proeven, evt, nog wat peper of zout toevoegen.

Ingredienten

- 20 gr boter
- 1/3 prei in dunne ringetjes gesneden
- 1 teentje knoflook fijn gesneden
- 1,5 visbouillontablet
- scheut kookroom
- 1 doosje garnaaletjes of een of ander restje vis

4.8 Soepen:selderij soep

Sjalot fruiten in olie,boter of margarine. Na 5 min. de in blokjes gesneden selderij mee fruiten (totaal 10 min.) Water, bouillonblokjes, foelie en laurier blaadje erbij doen en ca. 20 min laten koken. Als de selderij gaar is de laurierblaadje verwijderen. Soep pureren met de staafmixer. Melk erbij doen en nog eventjes tegen de kook aan laten komen.

Op het laatst de gehakte selderij blaadjes of peterselie erbij doen.

Ingredienten

- 1/4 knolselderij
- 1 sjalotje
- 1 eetlepel olie of 15 gram boter of margarine
- 1 kippen bouillon tablet
- 1 groenten bouillon tablet
- 1/2 laurier blaadje
- 1/2 th.l. gemalen foelie
- Ca 1250 ml liter water
- 250 ml melk
- Voor de garnering wat peterselie of selderijblad

4.9 Soepen:paprikasoep

Ui of sjalot en paprika fruiten in de olie, gedurende 10 tot 15 min.

Tomaten puree nog 1 min mee bakken.

Tomaten blokjes, water, bouillonblokjes en suiker er bij

Aan de kook brengen. Pureren tot gladde massa. Room of melk erbij en nog eventjes door warmen.

Als je dikkere soep wilt kun je de soep binden met een papje van 2 eetlepels bloem met wat melk, goed roeren tot een gladde massa en al roerend bij de soep doen. Goed blijven roeren anders krijg klonters.

Paprika grillen; oven voorverwarmen op 180 graden. Paprika in stukken snijden en met vel kant naar boven 1/2 uur in de oven tot het velletje los laat.

Ingredienten

- ui of sjalot
- olie
- rode en groene (evt. gegrilde) paprika
- 2 wortels
- blikje tomaten blokjes
- blikje tomaten puree
- 1 groenten en kippen bouillon
- 1 liter water
- 100 ml kook room (of melk)
- 1 klontje boter

4.10 Soepen:aspergesoep

Boter smelten maar niet bruin laten worden. Aspergestukjes eventjes mee smoren.

Bloem erover verdelen en gedurende 1 min. bakken, ook niet bruin laten worden. Al roerende beetje voor beetje een liter water erbij doen en blijven roeren tot je een gladde soep hebt.

De bouillon blokjes erbij doen. Deksel op de pan en nog 15 min op lage temperatuur doorwarmen, tegelijk de kook aan; dus niet laten koken.

Op het laatst een scheut (kook)room erbij doen.

Voor een extra gevulde soep eventueel wat gekookte ham en ei of gerookte zalm erbij doen.

Ingredienten

- 2 kippenbouillonblokjes
- 50 gram boter
- stukjes asperges
- 50 gram bloem
- flinke scheut kookroom (light)

4.11 Soepen:paprika wortel soep

Paprika ruim van te voren roosteren. dat gaat als volgt

Oven voorverwarmen op 180 graden Paprika in repen van 3 cm snijden.

Op bakpapier leggen op een bakplaat met de schil naar boven en eventueel plat drukken.

Een half uur roosteren in de oven. Daarna de oven uit zetten maar laat de paprika nog een kwartiertje in de oven liggen. Daarna ui de oven halen en af laten koelen.

Schilletje er af trekken.

Olie verwarmen en de gesnipperde sjalot eventjes smoren in de olie. De wortel in plakken snijden en samen met de klein gesneden paprika mee smoren met de sjalot gedurende 5 minuten. 1 liter water en de bouillonblokjes erbij doen aan de kook brengen en gedurende 20 tot

30 min garen. Met de staafmixer fijn mixen, op smaak proeven en een scheut kookroom toevoegen.

Ingredienten

- 2 grote rode geroosterde paprika ongeveer 600 gram
- 1 wortel 75 gram
- 1 sjalot
- 2 eetlepels olie
- scheut kookroom
- 2 kippenbouillon
- 1 liter water

4.12 Soepen:spitskoolsoep

Sjalot, knoflook en gember zachtjes in 2 e.l. olie bakken. helft van de spitskool in repen snijden en erbij doen.

700 ml water erbij, 2 e.l. vissaus en de kippenbouillon. Aan de kook brengen en 15 min laten doorkoken.

Pureren, kokosmelk erbij en nog eventjes opwarmen.

Roerbak nog wat fijn gesneden spitskool in 1 eetlepel olie, niet te lang, de kool mag nog iets knapperig zijn. roer de chili saus erdoor.

Doe op elk bord een beetje van de gebakken spitskool, schenk de soep erover. Garneer met reepjes gerookte zalm en bieslook.

Ingredienten

- 1 kleine spitskool
- 2 teentjes knoflook fijngesneden
- 1 sjalotje gesnipperd
- stukje verse gember fijngesneden of geraspt
- 2 eetlepels vissaus
- 1.5 kippenbouillon blokje
- 200 ml kokosmelk
- 2 eetlepels Sweet chili saus
- 2 a 3 eetlepels zonnebloemolie
- enkele plakken gerookte zalm,bieslook

4.13 Soepen:vis soep

Ui fruiten in olie ca. 5 min. Knoflook 1 min mee fruiten. Tomatenpuree en kerriepoeder ook nog eventjes meebakken.

Viskruiden en visbouillon erbij doen en aan de kook brengen. Koolvis erbij doen en eventjes mee koken. Op het laatst de garnalen, andere vis en kookroom erbij doen en evt. wat dille.

Als je een dikkere soep wil kun je een dikke aardappel mee koken of de soep binden met bloem en boter.

Ingredienten

- 1 rode ui
- 2 e.l. olie of boter
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepels kerriepoeder
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 750 ml visbouillon (van visbouillon tablet) en evt. naar smaak viskruiden
- 200 gram koolvis filet
- Enkele garnalen en evt. nog wat andere vis naar smaak.

4.14 Soepen:uien soep

Voor 4 pers.

Smelt de boter in een diepe pan op normaal vuur. Voeg de uien toe en smoor deze in 15-20 minuten zacht. Voeg de knoflook toe. Blus af met witte wijn en laat deze een beetje verdampen. Voeg de bouillon, laurierblad en tijm toe.

Breng de soep aan de kook en voeg naar smaak zout en peper toe, draai het vuur lager en laat de soep nogmaals 20 minuten zachtjes koken. Voeg de melk en eventueel room in de laatste 5 min. toe.

Breng eventueel nogmaals op smaak met zout en peper.

De soep is nog lekkerder als je deze nog een half uurtje laat rusten.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Beleg de plakjes brood of stokbrood met de kaas en zet ze gedurende 10 min. in de oven. Controleer of het brood knapperig is en of de kaas goed is gesmolten. Leg het gratineerde stokbrood op een bord of soepkom en schenk de soep erover heen.

Ingrediënten

- 25 gr boter
- 3 grote uien door de helft en dan in dunne ringen snijden
- 2 teentjes knoflook fijngesneden
- 1 groenten bouillon
- 250 ml melk
- evt een flinke scheut droge witte wijn
- 1 laurierblaadje
- 2 takjes tijm
- Eventueel een scheut kookroom of slagroom voor een romige soep
- 1 stokbrood of ander witbrood in plakjes
- versgeraspte Gruyère of een andere pittige kaassoort om te gratineren.
- grof korrelig zeezout en versgemalen peper

4.15 Soepen:Stevige groenten soep

Boter smelten, fijngesnipperde ui, knoflook en tomaten puree gedurende enkele minuutjes fruiten.

De groente grove stukken snijden en ook nog eventjes meefruiten.

Water, bouillon blokjes en paprikapoeder erbij doen. Aan de kook brengen en 10 min garen. Met de staaf mixer pureren. Melk erbij doen, opnieuw proeven op smaak. evt. nog wat opwarmen. Vissaus toevoegen.

Deze soep is vrij zoet van smaak.

Als je wilt kun je nog iets van kruiden ter garnering erbij doen

Ingrediënten

- 1 klontje boter
- 1 sjalot
- 1 kleine rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 klein blikje tomaten puree
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1/2 kleine of 1/4 spitskool
- 1/2 eetlepel paprika poeder
- 1 1/2 bouillon blokje (kip of groente)
- 2 eetlepels vissaus van AH
- 3/4 liter water
- 1/4 melk

4.16 Soepen:Verse tomatensoep

Voor 1.5 liter

Voor de garnering, fijn gehakte selderij blaadjes (als het kan het groen van bleekselderij) en 2 bosuitjes fijn gesneden, als laatste toevoegen.

Snijd ui en knoflook in grove stukken en fruit deze in de olie. Voeg de tomatenpuree toe en fruit deze nog eventjes mee, 1 min. is voldoende.

Snijd de tomaten in 4en en de wortel in dunne plakjes. Bind de kruiden bij elkaar en doe alles in de pan. Laat dit alles gedurende een minuut of 15 tot 20 gaar stoven met de deksel op de pan.

Zodra de groenten gaar zijn verwijder je het kruidenbultje en pureer je het geheel fijn. Doe de puree door een zeef en voeg

zoveel water toe tot je een hoeveelheid van 1,5 liter hebt. Voeg het bouillonblokje toe en breng de soep tegen de kook aan.

Snijd het selderijgroen (van bleekselderij) en de bosuitjes fijn en doe dit in de soep als garnering.

Ingredienten

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 kleine rode ui en een kleine sjalot
- 1 flinke teen knoflook
- 1 kilo tomaten
- 150 gr. Wortel
- 1/2 blikje tomaten puree
- 1 groente bouillonblokje
- 2 takjes tijm
- 3 blaadjes salie
- 1 takje rozemarijn

4.17 Soepen:selderij soep met appel

Boter in de pan doen, selderij en appel in grove stukken snijden en eventjes fruiten in de boter, de kikomansaus toevoegen. Met een 1/2 ltr water aan de kook brengen tot ze zacht zijn.

Pureer met de staafmixer. Voeg de melk, rest van het water, kruiden, bouillonblokjes toevoegen en tegen de kook aanbrengen. Op het laatst het fijngesneden selderij groen erbij doen.

Ingredienten

- scheut vloeibare boter
- 1/3 knol selderij
- 1/2 stevige zoetzure appel
- 2 theelepels venkelpoeder
- 1 theelepel mosterd poeder
- 1/2 ltr. melk
- 3/4 ltr. water
- selderij groen
- 2 groente bouillonblokjes
- flinke scheut kikoman sojasaus

4.18 Soepen:witte bonen soep

Bak de spekreepjes uit op een laag pitje. Voeg 2 e.l. olie toe en bak de uien mee tot ze glazig zijn. Voeg nu de aardappel blokjes toe en bak nog even mee.

Voeg de tomatenblokjes, 1/3 van de witte bonen, water en bouillonblokjes toe. Breng het geheel langzaam aan de kook en laat zachtjes doorkoken tot de aardappelblokjes gaar zijn.

Pureer de resterende witte bonen met ongeveer 300 ml melk met de staafmixer en doe dit bij de soep. Voeg op het laatst nog een handje soepgroenten toe.

Ingrediënten

- 2 e.l. olie
- 75 gr gerookte spekblokjes
- 1 klein potje witte bonen
- 125 gr aardappel in kleine blokjes
- 1 fijn gesnipperde ui
- 100 gr tomatenblokjes (blik)
- handje soep groenten
- bouillonblokjes naar smaak en naar keuze
- 500 ml water
- 300 ml melk

4.19 Soepen:Chinese tomatensoep

Trek bouillon, ongeveer 1,5 ltr, van kippenbouten, 1 ui, prei, wortel, selderie en laurierblad. Zeef de bouillon nadat deze ongeveer 1 a 1,5 uur heeft gekookt. Snipper de 3 uien fijn en fruit deze langzaam glazig gedurende 15 min. op een zacht vuur. Voeg 1/3 deel van de kippenbouillon toe en ook suiker, azijn, ketjap en tomatenblokjes. Laat zachtjes doorkoken en roer nog eventjes goed door elkaar. Doe de resterende bouillon erbij en de bouillonblokjes. Breng opnieuw aan de kook en doe er nu de vermicelli bij. Haal het vlees van de kippenbouten en doe dit in de soep.

Ingrediënten

- 500 gr kippenbouten
- 3 uien
- 3 el suiker
- 2 el azijn
- 4 el ketjap
- 1 blikje tomaten blokjes
- 1 flinke hand vermicelli
- 1 laurier blaadje
- 1 kleine ui
- stuk prei
- 1 winterwortel
- 1/5 selderie
- 3 kippenbouillontabletten
- Voor de liefhebbers van iets romigere soep: doe er op het laatst nog een scheut kookroom bij.

4.20 Soepen:preisoep met avocado

Verhit de olie op een matig vuur, snijd de sjalot, aardappel, knoflook en prei in grove stukken. Fruit de sjalot enkele min. doe er dan de aardappel, knoflook en prei bij. Bak dit ook nog eventjes mee. 1 ltr. water erbij en de bouillonblokjes. Kook gedurende 20 min.

Ondertussen avocado met 300 ml melk en monchou romig kloppen met de staafmixer.

Na 20 min de soep pureren, avocado mengsel er doorheen kloppen en nog eventjes zachtjes laten koken met een handje fijn gesneden prei. Eventueel de soep nog iets dunner maken met een scheut water.

Proef op smaak.

Evt. bieslook en peterselie erbij doen en krokant gebakken ontbijtspek.

Ingredienten

- 1 prei
- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- 1 middelgrote kruimige aardappel
- 2 theelepels kerrie poeder
- 1 kippen bouillon blokje
- 1 groenten bouillonblokje
- 1 avocado
- 2 flinke lepels monchou of andere roomkaas naturel
- 300 ml melk
- scheut olie

4.21 Soepen:Pompoensoep met kokosmelk

7 pers

Fruit ui en knoflook in de olie. Voeg kurkuma en komijnzaad toe en bak nog eventjes mee. Vervolgens pompoen, appel, peen en bouillonblokjes toevoegen en de helft van het water. Kook alles langzaam gaar. Maak fijn met de staafmixer en voeg de kokosmelk toe en de rest van het water.

Laat nog eventjes goed warm worden. Voeg peterselie en evt. chilivlokken toe voor garnering

Ingredienten

- 1 ui in grovere stukken
- 2 teentjes knoflook in stukken
- Scheut olijfolie
- 1 dessertlepel kurkuma
- 1 dessertlepel komijnzaad
- 1 Elstar appel met schil maar zonder klokhuis
- 1 Winterpeen in stukken
- 1/2 pompoen met schil, zonder pitten, en in grove stukken
- 2 1/2 groentenbouillonblok
- Ruim 1250 ml water
- 200 ml kokosmelk
- Voor de garnering een beetje chilivlokken en peterselie.

4.22 Soepen:Venkelsoep

6 pers

Was de venkel, verdeel in 4 stukken, verwijder evt. lelijke stukjes en de kern. Snijd in grove stukken maar laat 50 gr over voor de garnering. Maak de ui schoon en snijd in grove stukken.

Verwarm 1 a 2 eetlepels vloeibare margarine en smoor hierin venkel en ui gedurende 10 min op een zacht vuur. Bak de komijnpoeder, de korianderpoeder en de venkelpoeder eventjes mee.

Doe het water bij de groenten en de 2 groenten bouillonblokjes. Breng aan de kook en laat nog effe garen tot de venkel zacht is. Pureer met de staafmixer tot en smeuge massa, doe de melk erbij en verwarm de soep opnieuw.

Bak de groenten voor de garnering in een apart pannetje totdat deze een beetje bruin beginnen te kleuren.

Als de soep warm is kan de garnering erbij

Ingredienten

- 1 grote venkel, hiervan 50 gr. voor de garnering (zie garnering)
- 1 ui
- 1 theelepel venkelpoeder
- 1 theelepel koriander poeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 2 groenten bouillonblokjes
- 1 a 2 eetlepels vloeibare margarine
- 1 liter water
- 1/2 liter melk
- Voor de garnering
- 50 gr venkel in blokjes
- 50 gr selderij in blokjes
- 50 gr prei klein gesneden.
- Scheutje olie of vloeibare margarine

5 Vis

5.1 Vis:panga filet met tomaat

Strooi peper en zout over de vis filet of viskruiden
Bestrijk met de kruidenroomkaas en bedek met de tomaten
De geraspte kaas erover doen.
In de oven 20 min op 200 graden.

Ingredienten

- Panga filet
- 1/2 tot 1 bakje kruidenroomkaas.
- 2 a 3 tomaten
- Peper en zout of vis kruiden
- Ca 50 gram geraspte kaas

5.2 Vis:panga filet met kruidenkorst

Panga filet met tomaat

Oven voorverwarmen op 200 graden.
Strooi peper en zout of vis kruiden over de vis filet
verkruiemel de knoflook croutons en meng hier de olie door.
leg de vis in een ovenschaal en schep het crouton mengsel op de vis.
Bestrooi met wat kaas.
In de oven laten garen in ca 20 a 25 min.

Ingredienten

- Panga filet
- viskruiden of peper en zout
- 1 zakje knoflook croutons
- 3 eetlepels olie
- 50 gr geraspte kaas

5.3 Vis:vissaus

Voor 4 pers.

De charlotte ui fruiten in boter tot de ui glazig is.
Ca 1 glas witte wijn toevoegen en een a twee eetlepels Nouilly Prat of andere witte vermut.
Voor de helft inkoken.
Ca 2 dl visbouillon toevoegen en het geheel tot de helft inkoken.

Daarna alles door zeef gieten.
Het gezeefde vocht weer terug doen in de pan.
Er 1 dl room (ik gebruik zelf altijd Finess) bijvoegen en weer iets inkoken (afhankelijk van hoeveel saus je over wilt houden).

Tomatenblokjes van 2 tomaten (geen zaadjes of vocht van de tomaat) of cherrytomaatjes
ontdaan van zaadjes toevoegen.
Ca 20 dragonblaadjes toevoegen.

Zout en peper naar smaak toevoegen en alles nog enkele minuten op zacht vuur laten intrekken.

Ingredienten

- 1 charlotte

- boter
- witte wijn
- Nouilly Prat
- visbouillon
- 1 dl room

5.4 Vis:vis potje

4 pers.

Knoflook en de in schijfjes gesneden groenten fruiten in de olie. alles gedurende een min.of 2 bakken en dan wijn, laurierblaadje en het bouillonblokje erbij doen. Na 10 min. de in stukjes gesneden vis erbij doen en de room. Even laten pruttelen tot de vis gaar is.

Ingredienten

- 4 e.l. olie
- 2 tenen knoflook
- 1 prei
- 4 grote wortelen
- 1 courgette
- 250 ml witte wijn
- 1 laurierblaadje
- 1 visbouillon blokje
- 500 gr vis (b.v. zalm witte vis en garnalen alleen witte vis)
- 250 ml room

5.5 Vis:zalm met noedels

4 pers.

Marineer de zalm gedurende enkele uren in marinade bestaande uit: sojasaus, olie limoensap, peper en zout.

Breng water aan de kook voor de noedels.

Fruit in de tussentijd de sjalot gedurende enkele minuten, voeg knoflook en gember toe en bak ca. 1 min mee.

Voeg de wok groenten toe en bak alles op een hoog vuur al omscheppend gedurende 5 min.

Maak op smaak met kippenbouillon blokje, zwarte bonensaus en limoensap. Haal de groenten uit de pan en houd apart.

Doe een klein scheutje olie in de pan en bak de zalm op een hoog vuur gedurende een minuutje of 3 - 4. Haal daarna de zalm uit elkaar.

Kook de noedels gaar.

Doe de groenten en noedels in de pan bij de zalm evenals de bosuitjes en warm heel eventjes door.

Strooi de cashewnootjes er over.

Serveer met komkommer.

Ingredienten

- 300 gr. zalm
- 75 gr ongezouten cashew noten
- 3 plakken noedels (= ca. 190 gram)
- 600 gr. Chinese wok groenten
- 1 sjalot gesnipperd
- 2 teentjes knoflook fijn gesneden

- een stukje gember fijn gesneden
- 4 bosuitjes in ringen gesneden
- 2/3 kippenbouillon blokje
- sap van een halve limoen
- 2 eetlepels zwarte bonen wok saus. (Conimex of GoTan)
- wok olie
- 2 e.l. sojasaus , olie, evt. 1 eetlepel limoensap
- peper en zout naar smaak

5.6 Vis:Vis curry

3 pers

Fruit de ui in zonnebloem olie. Voeg de wortel en paprika toe en fruit zachtjes gedurende 5. Voeg de gesnipperde knoflook en gember toe en de kruiden mix en laat 1 min. bakken. Voeg de tomaten, kokosmelk, tomatensaus en het bouillonblokje toe. Evt water toevoegen. Deksel op de pan en gedurende 15 min zachtjes laten garen. Laat de stukjes vis op het laatst nog ongeveer 4 min mee garen. Voeg sap van de 1/2 Citroën toe
Lekker met zilvervliesrijst en boontjes

Ingredienten

- Ca. 400 gram panga filet en koolvis filet in grove stukken en evt. enkele garnalen
- Een flinke scheut zonnebloem olie
- 1 kleine, gesnipperde, rode ui
- 2 teentjes knoflook gesnipperd
- 1 stukje heel fijn gesneden gember
- 1 winterpeen in kleine blokjes
- 1/2 rode paprika in kleine blokjes
- 3 ontvelde tomaten in stukjes
- 200 ml kokos melk
- 100 à 200 ml gekruide tomatensaus
- 1 kippenbouillon blokje
- Sap van 1/2 Citroën
- Kruidenmix van
- 2 tl koriander poeder
- 1 tl gemberpoeder
- 1/4 tl chilivlokken
- 1 tl kardemom
- 2 tl kurkuma
- 0,5 tl cayennepeper
- 2 tl paprikapoeder

5.7 Vis:Zalm in de magnetron

3 pers

Neem een ovenschotel en leg hierin de zalm. Besprenkel met de helft van de olie en de kruiden. Draai om en doe de rest van de olie en de kruiden over de zalm. Bedek de oven schaal met vershoudfolie maar laat aan de zijkant enkele openingen vrij. Eerst 1,30 min in de magnetron op 600Watt, keer de zalm en nu nog 1 min terug in de magnetron op 600 Watt, met de folie. Controleer of de zalm gaar is maar niet te droog.

Ingredienten

- 3 stukken zalm zonder huid.
- 1 dessertlepel viskruiden
- 1 eetlepel olie

6 Vlees

6.1 Vlees:gehaktballen in tomatensaus

4 pers.

Draai kleine gehaktballetjes

Verwarm de boter of margarine op een laag vuur, niet bruin laten worden. Bak de gehaktballetjes bruin aan en haal ze nu uit de pan. Bak de ui en sjalot toe en bak gedurende 5 minuutjes glazig. Het blikje tomatenpuree na 5 minuutjes bij de uien doen en 1 minuutje mee laten bakken.

Voeg het blikje tomaten blokjes, de suiker en het bouillonblokje erbij doen. Spoel het blikje tomatenblokjes om met wat melk en doe dit ook in de pan.

Proeven op smaak, evt, wat peper en zout erbij doen.

De balletjes in de saus scheppen.

Ingredienten

- 500 gram gehakt half om half of 500 gr. Braadworst half om half
- Ca. 20 gram boter of margarine
- 1 ui en 1 sjalotje
- 1/2 blikje tomaten puree
- 1 blikje tomaten blokjes, spoel het blikje om met wat melk
- 1 theelepeltje suiker
- 1 /2 groentebouillon tablet
- peper en zout

6.2 Vlees:duvelkes vlees

Maak de saus van de nasikruiden, pindakaas, bruine suiker, sinasappelsap, creme fraiche en gebakken champignons.

Maak de marinade van de olie, ketjap, tomatenketchup, azijn en uien.

Marineer het vlees 12 tot 24 uur.

Doe het vlees in een vergiet en laat het goed uitlekken.

Bewaar de marinade.

Braad het vlees in kleine porties bruin(eerst droog deppen)

Haal het vlees uit de pan. Doe nu de marinade en de pindakaas, suiker, sinasappelsap en creme fraiche in de pan. Verwarm de saus en doe het vlees nog een kwartiertje bij de saus. 10 tot 15 min laten doorkoken.

Champignons toevoegen. Proef op smaak.

Ingredienten

- 8 eetlepels olie
- 4 eetlepels ketjap
- 4 eetlepels tomatenketchup
- 1 eetlepel azijn
- 2 fijn gesnipperde uien
- 1 zakje conimex nasikruiden
- 1 dessert lepel pindakaas
- 1 theelepeltje bruine suiker
- scheutje sinasappelsap
- creme fraiche
- 500 gram gebakken champignons
- 1000 gram varkens poulet

6.3 Vlees:varkensfilet in de oven

Maak een papje van de mosterd en stroop en strijk dit op de filet. Kruiden met peper en zout. En gedurende min. ca 6 uur laten rusten.

Verwarm de oven voor op 160 graden.

Bestrijk een braadslede royaal met boter en leg de varkensfilet in de braadslede. Leg een aantal klonten boter op het vlees.

Zet de braadslede op het rooster op de onderste richel van de voorverwarmde oven.

Bak gedurende 65 min, wel af en toe het vlees omdraaien en bedruipen met het braadvet.

Meet na 65 min. met een vlees thermometer de kern temperatuur, deze moet 65 graden zijn.

Haal het vlees uit de oven en laat het nog zeker 10 minuten rusten buiten de oven onder aluminiumfolie.

Maak van het braadvet en de mosterd/stroop marinade die in de braadslede achter zijn gebleven een saus, (evt. wat kookroom, peper en zout naar smaak en een klein snufje dragon toevoegen)

Ingrediënten

- 1 kg varkens filet.
- 1.5 eetlepel stroop
- 1.5 eetlepel honing mosterd
- peper en zout.
- 100 gr. boter

6.4 Vlees:procureur

Roer alle ingrediënten door elkaar inclusief peper en zout en wrijf het stuk vlees hiermee in. Laat dit een half uurtje inwerken. Verwarm de oven voor (hete lucht oven) op 100 graden of gewone oven op 110 graden. Vet een braadslede in met de olie en leg hier het stuk vlees in. Leg de in ringen gesneden ui boven op en langs het vlees. Zet de braadslede in de oven.

Na 1,5 uur het vlees keren en bedruipen met het braadvocht.

Herhaal dit nog een keer na weer 1,5 uur. Zet de oven temp. nu op 140 graden (hete lucht) of 150 graden gewone oven. Keer het vlees weer en bedruip het nogmaals. herhaal dit weer na 1 uur en laat het vlees nog 1 uur sudderen. De kern temperatuur moet nu ongeveer 88 graden zijn

Laat nog een half uur rusten onder aluminium folie.

Maak een mooie saus (evt. met nog wat extra gebakken uien en wat kookroom).

Ingrediënten

- ca. 1.5 kg procureur op kamertemperatuur
- 2 volle e.l.grove Zaanse mosterd
- 2 volle e.l. stroop
- 3 e.l. tomaten ketchup
- 3 e.l. ketjap
- peper en zout (circa 9 draaien van de peper/zout molen)
- 1/2 kopje olijf olie
- olie om braadslede in te vetten
- 2 uien in ringen gesneden

6.5 Vlees:hazenbouten

Voor 3 pers.

Bouten kruiden met peper en zout. Aanbraden in boter of olie, uit de pan halen en spek en uien even aanbakken in het braadvet. Doe de bouten terug in de pan met de kruiden. Giet het bier over de haas en breng het geheel aan de kook. Deksel op de pan doen en nog 3 uur in een voorverwarmde oven op 125 gr. Gaar stoven. Het vlees is helemaal gaar

als het van de botten valt.

Haal de kruiden uit de pan en doe de peperkoek in de pan om de saus te binden. Je kunt eventueel de saus iets romiger maken met kookroom of iets dergelijks.

Ingredienten

- 2 flinke hazenbouten ca. 800 gr.
- Peper en zout
- Olijfolie of boter
- 125 gr gerookt spek in blokjes
- 2 grote uien in halve ringen
- 8 verse takjes tijm
- 3 laurierblaadjes
- 2 flesjes trappisten bier
- 2 plakken peperkoek in stukken

6.6 Vlees:stoofvlees

4 pers.

Pel de uien en snipper ze in niet al te fijne stukjes.

Verhit een ruime stoofpot en smelt er een klontje boter in. Stoof daarin de uien op een matig vuur. Laat de uien niet bruin bakken.

Verhit een braadpan op een matig vuur en smelt er een klontje boter in.

Schroei de stukken vlees in de braadpan tot ze een goudbruin kleurtje hebben. Kruid het vlees tijdens het bakken met wat peper van de molen en een snuifje zout.

Doe de stukjes vlees in de stoofpot met uien. Roer de braadpan met aanbaksels los en schenk daarin het bier. Roer alle aanbaksels van het vlees los terwijl het bier aan de kook gebracht wordt.

Zodra het bier kookt, giet je het bij het vlees en de ui.

Bind enkele blaadjes laurier en een paar takjes verse tijm samen met een eindje keukentouw. Laat het kruidentuiltje meestoven in de pot.

Voeg de kruidnagel toe en de appel-perenstroop.

Besmeer het bruin brood royaal met (scherpe) mosterd. Leg de boterham in de stoofpot, met de besmeerde zijde naar beneden.

Laat het stoofvlees anderhalf tot drie uur lang sudderen op een zacht vuur. Het deksel hoeft niet op de pot. De kooktijd is afhankelijk van de kwaliteit van het vlees. Roer af en toe eens in de pot en controleer tussendoor of het vlees voldoende gaar is.

Pas zodra de stoofvleessaas de gewenste dikte heeft, plaats je het deksel op de stoofpot.

Lekker met Vlaamse frites en eigengemaakte mayonaise

Bron: Www.Dagelijksekost.een.be

Ingredienten

- 2 eetlepels scherpe) mosterd
- 2 eetlepels(appel of peren) Luikse stroop
- 2 takjes tijm

- 2 blaadjes laurier
- 2 flesjes stevig bruin bier bv. kasteelbier triple
- snuifje zout
- 1 kg rundsvlees (riblap, sucadelap, zenuwstuk)
- klontje boter
- 2 grote uien
- peper van de molen
- 1 kruidnagel
- 1 bruine boterham

6.7 Vlees:pekelen

Marinade, diverse kruiden naar keuze;

Los suiker en zout op en voeg de kruiden toe. Laat helemaal afkoelen.

Leg het vlees in de pekel en dek af met plastic folie. Laat het vlees of gevogelte 2 uur per 500 gram in de marinade staan.

Dep het vervolgens droog en laat nog een aantal uurtjes drogen.

Ingredienten

- laurier
- rozemarijn
- tijm
- Knoflook
- ui
- jeneverbessen of wat je maar wilt
- 1 liter kokend water
- kruiden naar smaak
- 50 gram zeezout
- 50 gram suiker

6.8 Vlees:rundergehakt ballen

Alle ingrediënten goed door elkaar mengen. Grote of kleine balletjes draaien en deze een aantal uren laten opstijven in de koelkast.

Ingredienten

- 500 gr. rundergehakt
- 1 ei
- 75 gr. paneermeel of panko
- 1 fijn gesnipperde sjalot
- 1.5 theelepel zout
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 eetlepel paprikapoeder
- peper (enkele draaien van de molen)
- 1 eetlepel Bbq saus
- 1 eetlepel curry
- 2 eetlepels tomaten ketchup
- 2 eetlepels ketjap manis

6.9 Vlees:bobotie

4 pers.

Verwarm de (hete lucht) oven voor op 190 graden.

Rul het gehakt in een scheut wok olie met alle kruiden. Voeg de paprika en boontjes toe en bak nog heel eventjes mee.

Voeg crème fraîche en water toe. Op het laatst nog de appel erbij doen.
Als de saus te dun is bind je die eventjes met wat allesbinder.
Doe alles over in een ovenschaal en bak gedurende 30 minuten.

Kook ondertussen de rijst met 1 kippenbouillonblokje gaar.
Rooster de noten mix.

Als de rijst gaar is afgieten en roer er nu de 2 theelepels kurkuma en de notenmix door.

Ingredienten

- 1 eetlepel kurkuma
- 2 flinke theelepels kerriepoeder
- 2 theelepels koriander
- 3 theelepels garam massala
- 2 theelepels paprikapoeder
- 2 theelepels knoflookpoeder
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1/2 theelepel kaneel
- 1/2 theelepel cayennepeper
- 1 a 2 theelepeltjes zout
- 400 gr. gehakt
- 400 gr. sperzieboontjes eventjes voorgekookt
- 1 flinke appel in blokjes
- 1,5 rode paprika in blokjes
- 1 bekertje creme fraiche
- 200 ml water
- wokolie
- 300 gr. basmati rijst
- 50 gr ongezouten noten mix bv pinda walnoot en amandel
- 2 theelepels kurkuma

6.10 Vlees:varkenshaas

Verwarm de oven voor op 100 graden

Verwarm een koekenpan en voeg een flinke klont boter toe, zodra deze is uit gebruikt bak je de varkenshaas aan beide kanten aan. Haal daarna gelijk uit de pan en doe in een braadslede incl. een deel van het braadvocht. Zet deze in de oven en laat de varkenshaas garen tot een kerntemperatuur van 54 graden is bereikt.

Het resterende braadvocht kun je gebruiken als basis voor een saus.

Ingredienten

- varkenshaas
- boter
- peper en zout
- extra: vlees thermometer

7 Gevogelte en wild

7.1 Gevogelte en wild:kip filet in zoete saus

Kipfilet bestrooien met peper en zout en royaal met nootmuskaat. Mag helemaal bedekt zijn.

Kipfilet in boter of olie aan beide zijden bruin bakken. Elke kant 10 min.

Uit de pan halen.

1 Eetlepel bruine suiker bij het braadvet doen en zachtjes laten smelten, goed roeren.

1 Eetlepel ketjap manis erbij doen. Weer doorroeren en enkele lepels creme fraiche erbij doen. Als de saus te dik is kun je er nog wat kookroom bij doen.

Leg de kipfilets terug met het deksel op de pan. Laat nog heel eventjes goed gaar worden.

Ingredienten

- kipfilet
- nootmuskaat
- peper en zout
- boter of olie om te bakken
- 1/2 eetlepel bruine basterd suiker
- 1 eetlepel ketjap manis
- 3 eetlepels creme fraiche
- eventueel kookroom

7.2 Gevogelte en wild:kalkoengebraad

Spekreepjes of blokjes uit bakken in een braadpan. Uit de pan scheppen.

De boter zachtjes bruin bakken. Kalkoen filet bestrijken met mosterd, bestrooien met peper en zout en aan beide kanten mooi bruin bakken en uit de pan nemen.

Uien toevoegen aan het braadvet en eventjes (ca 5 min) bakken.

Vervolgens nog eventjes de tomaten puree meebakken. Blussen met de wijn of cognac, scheut water toevoegen.

Een papje maken van de ossenstaart soep en dit in de pan doen. De kalkoen terug leggen in de pan. Laurier blaadje erbij plus de champignons. Als de saus te dik is eventueel wat water erbij doen.

De plakjes spek over de kalkoenfilet leggen.

De pan in een tot 200 graden voorverwarmde oven zetten. Nu de temperatuur terug zetten naar 100 graden. Gedurende 40 minuten afbakken in de oven.

De oven uitzetten maar de pan laten staan tot de oven helemaal is afgekoeld. De volgende dag de plakjes spek verwijderen en de filet in mooie plakjes snijden.

De saus eventueel nog iets dunner maken.

Je kunt evt iets room toevoegen om de saus dunner te maken maar dit komt de kleur van de saus niet ten goede.

Ingredienten

- 1 stuk kalkoenfilet van ca 1000 gram.
- 150 gr. Spekreepjes of blokjes
- 100 gr plakjes ontbijtspek

- 75 gr geklaarde boter
- Zout en peper
- 1 blaadje laurier
- Zaanse mosterd
- 2 flinke uien
- 500 gr. Champignons
- 1/2 pakje gebonden ossenstaart soep
- 1 klein blikje tomatenpuree
- Scheut cognac of 150 ml rode wijn

7.3 Gevogelte en wild:kipmadras

Voor 4 pers.

Snij de kip in blokjes, doe in een grote kom en hussel om met peper, zout, 1 lepel kerriepoeder en maïzena tot ze overal bedekt zijn met een licht waasje.

Snipper de ui en fruit zeker 5 minuten zachtjes in wat olie in een grote braadpan of hapjespan. Hak intussen de knoflook, gember en rode peper (zonder zaadjes) fijn en doe erbij, plus de andere lepel kerrie en het komijnpoeder.

Fruit tot het lekker geurig is, schep dan uit de pan en hou even apart.

Laat een nieuw scheutje olie heet worden in de pan en bak al omscheppend op hoog vuur de kip blokjes mooi goudbruin aan de buitenkant. Doe de uienprut er weer bij, plus de tomatenblokjes, kokosmelk, zout en peper. Roer door elkaar en laat aan de kook komen. Laat dan met deksel schuin op de pan 15 minuten zachtjes sudderen. Voeg de laatste 5 minuten de in blokjes gesneden appel toe. Lekker met verse koriander erover.

Kerrie altijd mee fruiten in de olie, dan komt de smaak goed los.

De kip kort aanbakken, alleen tot het rauwe roze eraf is. Verder garen gebeurt straks in de saus.

Geen pepertje in huis? Neem een schepje sambal.

Geen gember? Weglaten of vervangen door een scheutje gembersiroop op het eind.

Lekker en ziet er gezellig uit: stukjes (1 cm) rauwe haricots verts gaar laten worden in de saus. Reken dan wel op 5-10 minuten extra suddertijd, net zolang tot ze beetgaar zijn.

Te pittig uitgevallen? Schepje suiker of scheut gembersiroop erbij.

Ingredienten

- 400 g kipfilet,
- 200 ml kokosmelk
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 grote appel
- 1 grote ui
- 1 rode Spaanse peper (is niet perse nodig)
- 1 knoflookteen
- 1 kootje verse gember
- 2 eetl (Madras) kerriepoeder
- 1 eetl komijnpoeder (djinten)
- 1 eetl maïzena
- scheut plantaardige olie

7.4 Gevogelte en wild:zwarte kip

Braadstuk kruiden met een beetje kipkruiden en vervolgens aanbraden. Als ze aan beide kanten bruin zijn uit de pan halen.

Fruit de uiringen 5 minuten in het braadvet van de kip.

Doe er na 5 minuten de paprika bij en na enkele minuutjes de knoflook, fruit deze 1 minuut. Voeg de ketjap, tamarinde pasta en sambal toe.

Doe alles in een braadslede en laat ca. een half uurtje in de oven op 200 graden garen.

Laat het geheel zeker 24 uur staan zodat alle smaken goed zijn in getrokken.

Ingrediënten

- 1 kilo kip braadstuk
- 1 klein flesje ketjap manis
- 3 uien in ringen gesneden
- 1 rode en 1 groene paprika in reepjes
- 3 teentjes knoflook gesnipperd
- kip kruiden
- 2 eetlepels tamarinde pasta
- Eventueel 1 a 2 flinke theelepels sambal manis.

7.5 Gevogelte en wild:kip in sinaasappel saus

voor 4 pers.

Kip braadstuk in olie aan beide zijde bruin bakken.

In de tussen tijd de nasi kruiden wellen in 100ml heet water gedurende 10 min.

De braadstukken uit de pan nemen. De nasikruiden en de overige ingrediënten in de pan doen behalve de cremefraiche.

Eventueel water erbij doen. Proeven op smack.

Eventueel nog wat sinasappelsap erbij doen.

De kip terug doen in de pan en met een deksel op de pan gedurende een uurtje laten garen. Op het eind de creme fraiche erbij doen en eventueel een beetje kippen bouillon tablet.

Ingrediënten

- 6 a 8 kip braadstuk
- olie
- 1 eetlepel nasi kruiden (conimex)
- 2 eetlepels ketjap manis
- sap 1/2 a 1 sinaasappel
- 1 eetlepel bruine suiker
- 1 eetlepel pindakaas
- 2 eetlepels creme fraiche
- evt kippen bouillon tablet

7.6 Gevogelte en wild:Kipfilet met dragon roomsaus

Kipfilet kruiden met kipkruiden, rondom aanbakken in de boter en in ca 15 min. garen.

Kipfilets uit de pan halen. De in 4en gesneden champignons bakken in het braadvet. De in blokjes gesneden appel eventjes mee bakken. Witte wijn erbij doen en eventjes laten bruisen. Creme fraiche en dragon erbij doen. Evt nog op smaak maken met peper en zout

of bouillon poeder.

Snij de kipfilets in plakje, leg ze in de saus en laat ze opnieuw warm worden.

Ingredienten

- 4 kipfilet
- Kipkruiden
- 25 gram boter
- peper en zout
- 250 gr. Kastanje champignons
- 1handappel (elstar of granny)
- 100 ml witte wijn
- 200 ml creme fraiche
- 1tl gedroogde dragon
- Peper en zout (een beetje kippenbouillon poeder kan ook)

7.7 Gevogelte en wild:kip tika masala

3 personen

Verhit 3 eetlepels olie in een wok en bak de ui in 6 minuten goudbruin. Snijd ondertussen de gember en de knoflook fijn en bak beide nog 2 minuten mee.

Voeg de gemalen koriander, kurkuma, cayennepeper en het paprikapoeder toe en bak 1 minuut mee.

Doe tomatenblokjes erbij en bak 3 minuten.

Schep de crème fraîche erbij en roer tot deze door het uienmengsel is opgenomen.

Voeg evt wat water en kippen bouillonblokjes naar smaak toe. Laat 10 minuten zachtjes koken.

Verhit een scheut olie in een pan en bak hierin de kip filet bruin.

Voeg de kip toe aan de saus. Verwarm nog ca. 5 min en bestrooi evt. met verse koriander.

Lekker met zilvervliesrijst en boontjes

Ingredienten

- Olie om te bakken
- 2 uien in dunne halve ringen
- 3 cm verse fijn gesneden gember
- 3 tenen knoflook fijn gesneden
- 1 el gemalen koriander
- 1 tl kurkuma
- 1/2 tl cayennepeper
- 1 el paprikapoeder
- 1 blikje tomaten blokjes met ui en knoflook (AH)
- 150 gr crème fraîche
- 300 g kipfilet in reepjes
- Evt 1 kippen bouillonblokjes

7.8 Gevogelte en wild:gevulde kalkoen filet

4 pers.

Oven voorverwarmen op 200 graden.

Abrikozen en pistache noten heel fijn hakken.

Meng abrikozen, noten, roomkaas en honing door elkaar en voeg een beetje peper toe.

Leg de plakken kalkoen filet tussen plastic folie en sla voorzichtig plat met een koekenpan., zorg dat je dunne plakken hebt. Bestrooi met peper en heel weinig zout(het spek is al zout).

Leg het spek dakpansgewijs op elkaar en leg hierop een schnitzel. Verdeel het roomkaasmengsel over de schnitzels en rol op.

Leg de rolletjes in een met olie ingevette ovenschaal.

Schuif de ovenschaal in de oven en bak in ca. 25 min. gaar.

Halverwege een keertje omdraaien.

Snijd de kalkoen filet in plakken.

Ingredienten

- 4 kalkoen schnitzels (plakken van ca. 125 gr)
- 300 gr. katenspek
- 75 gr gedroogde pruimen
- 2 e.l. pistache noten
- 100 gr. roomkaas
- 1 e.l. honing
- plastic folie

7.9 Gevogelte en wild:romige kip

Boter in een braadpan warm laten.

Kip kruiden met peper en zout en rondom bruin bakken.

Uit de pan halen.

Sjalot fruiten, na enkele minuten knoflook en en champignons erbij doen. De bloem erover heen strooien en gedurende 3 minuten laten garen maar niet bruin laten worden.

Witte wijn erbij doen en daarna de room erover heen gieten en roeren tot een gladde saus.

Kip erbij doen deksel op de pan en in 40 minuten gaar laten worden. Kan ook in de oven, voorverwarmen op 180 graden 45 minuten laten garen.

Ingredienten

- 500 gr kippendijfilet
- 1 eetlepel roomboter
- peper en zout
- 2 sjalotten gembersipd
- 3 teentjes knoflook fijngehakt
- 150 gr. champignons fijngesneden
- 1 eetlepel bloem
- 1 dl witte wijn
- 200 ml kookroom

7.10 Gevogelte en wild:Duvelkes vlees met kip

4 pers.

Marineer de kipfilet gedurende een aantal uren in een marinade van ui, knoflook, ketchup, ketjap, azijn, nasimix en olie.

Laat de kip goed uitlekken, dep evt. droog met keukenrol en bewaar de marinade.

Bak de kip in 1 a 2 e.l. zonnebloem olie bruin. Voeg de marinade toe en laat nog een kwartiertje zachtjes sudderen.

Op het laatst bruine suiker en pindakaas toevoegen.

Ingrediënten

- 500gr. kipfilet in blokjes
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 8 el. tomaten ketchup
- 8 el ketjap
- 2 el azijn
- 2 theelepels bruine suiker
- 1/2 zakje conimex nasi mix
- 1 el pindakaas.
- 2 el zonnebloem olie

7.11 Gevogelte en wild:paela

Maak 1 liter bouillon van water met 2 blokjes.

Wrijf de drumsticks in met zout. Verhit de olie in de pan en bak er de drumsticks rustig in tot ze kleuren.

Doe de ui en paprika en de blokjes chorizo erbij en bak nog 3 minuten.

Haal het gevogelte uit de pan en strooi de rijst, het paprikapoeder en de kurkuma erin. Roer goed om.

Schenk de bouillon minus 1 koffiemok in de pan en leg het gevogelte er weer bij, plus de tuinbonen of de erwtjes. Draai het vuur laag en laat heel rustig ongeveer 18 minuten koken. Roer niet; duw hooguit rijst die droog komt te liggen in het vocht.

Giet er bouillon bij als de rijst droogkookt en gaat knetteren. Draai na die 18 minuten het vuur uit, dek af met een deksel of folie en laat 5 minuten staan.

Ingrediënten

- 2 bouillonblokjes (paddestoel of groente)
- 4 kippen drumsticks evt. gemarineerd
- 8 eetlepels olijfolie
- 1 ui in flinters
- 1 rode paprika in repen
- 15 cm chorizo in blokjes
- 300 g paella- of risottorijst
- 1 theelepel paprikapoeder mild
- 1/2 theelepel gerookte paprikapoeder mild
- 1/2 theelepel kurkuma
- 250 g doperwten vers of ontdooide diepvries
- 125 gr wok garnalen in knoflook gemarineerd

7.12 Gevogelte en wild:parel hoen

Op de velkant bakken. Bestrooien met peper en zout.

In de oven gaar maken gedurende 2 uur op 70 a 80 graden.

Nog eventjes terug in de pan om nog een extra krokantje te geven.

Ingrediënten

- parelhoen filet
- peper en zout

7.13 Gevogelte en wild:Gevulde kippen dij

Gehakt mengen met peterselie en hier rolletje van maken.

Vul hier die kippendijen mee.

Draai hier het ontbijtspek omheen. Over het spek een beetje honing verdelen.

In een voorverwarmde oven op 200 graden laten garen.

Ingrediënten

- kippen gehakt
- peterselie
- kippendij zonder been
- ontbijtspek
- honing

7.14 Gevogelte en wild:Hazenbout

3 pers.

Bouten kruiden met peper en zout. Aanbraden in boter of olie, uit de pan halen en spek en uien even aanbakken in het braadvet. Doe de bouten terug in de pan met de kruiden. Giet het bier over de haas en breng het geheel aan de kook. Deksel op de pan doen en nog 3 uur in een voorverwarmde oven op 125 gr. Gaar stoven. Het vlees is helemaal gaar als het van de botten valt.

Haal de kruiden uit de pan en doe de peperkoek in de pan om de saus te binden. Je kunt eventueel de saus iets romiger maken met kookroom of iets dergelijks.

Ingrediënten

- 2 flinke hazenbouten ca. 800 gr.
- Peper en zout
- Olijfolie of boter
- 125 gr gerookt spek in blokjes
- 2 grote uien in halve ringen
- 8 verse takjes tijm
- 3 laurierblaadjes
- 2 flesjes trappisten bier (rochefort 10)
- 2 plakken peperkoek in stukken

7.15 Gevogelte en wild:kip in rode pesto

Kipfilet in de oven

Oven voorverwarmen tot 200 graden. Een ovenschaal invetten met olie.

Bestrijk de kipfilet met pesto Leg in de ovenschaal, verdeel de knoflook er door. Leg eerst mozzarella en daarna tomaten plakjes op de filet.

Zet gedurende 30 min in de oven. Daarna de schaal uit de oven halen en de kip nog eventjes laten rusten onder aluminiumfolie, zo'n 10 min.

Ingrediënten

- 1 kg kipfilet

- 1 a 2 bolletjes mozzarella
- 1 geperst teentje knoflook
- enkele tomaten in plakjes

7.16 Gevogelte en wild:wraps

Wraps met kipfilet vulling (2 pers.)

Ui, paprika en knoflook fijn snijden.

Olie verwarmen op een zacht vuur en de ui fruiten.

De kipfilet eventjes meebakken. Alle paprika, knoflook, groentebouillon en kruiden erbij doen.

Laat het geheel gedurende 15 min. zachtjes gaar worden. Proef nog op smaak en voeg eventueel nog wat kruiden en peper en zout toe.

Op het laatst kruidenroom kaas en crème fraîche erbij doen en nog eventjes mee verwarmen.

Maak 4 wraps warm in de oven of magnetron en vul deze met het kip mengsel. Strooi er een beetje sla en tomaat over en rol de wraps op.

Ingrediënten

- 200 gr. kipfilet in kleine reepjes
- 1 rode ui
- 1 kleine gele paprika
- 1 kleine groene paprika
- 1/2 rode paprika
- 1 teentje knoflook
- 1/2 groentebouillon tablet
- 1 a 2 theelepels Mexicaanse (bonen) kruiden
- 1 flinke theelepel gerookte paprika poeder
- 2 eetlepels kruidenroom kaas
- 1 eetlepel crème fraîche
- 2 eetlepels olie
- enkele blaadjes ijsbergsla in reepjes gesneden.
- 1 tomaten in blokjes gesneden

7.17 Gevogelte en wild:verborgen kip

Snijd de kipfilet overlans door in 3 dunne plakken en sla deze voorzichtig een beetje plat. Bestrooi aan beide kanten met de kipkruiden.

Verwarm de oven voor op 180 graden (hete lucht oven)

Ui heel fijn snipperen, tomaat van zaadlijst ontdoen en in kleine blokjes snijden. Het gekookte ei heel fijn snijden.

Roer deze ingrediënten, samen met knoflookpoeder, peper en heel klein beetje zout, kaas en crème fraîche of mayonaise door elkaar.

Beleg elke plak kipfilet met het uimengsel en strooi er nog een klein beetje pittige kaas over.

Leg op de bakplaat op een stuk bakpapier en bak gedurende 25 min gaar in de oven.

Ingrediënten

- 1 kip van ruim 300 gr.
- kipkruiden
- 1 middel grote ui
- 1 tomaat
- 1 hard gekookt ei
- 75 gr.geraspte pittige kaas
- beetje peper en een kleine snuf zout
- 1/2 theelepel knoflook poeder

- 1 eetlepel crème fraîche of 1 e.l. mayonaise
- een handje geraspte kaas

7.18 Gevogelte en wild:kalkoen rollade

Snijd de sjalot en de appel heel fijn, hak de pistachenootjes fijn, meng met de kruiden roomkaas door het gehakt. Maak een rol van het gehakt mengsel.

Verwarm langzaam 60 gr. boter in zware pan.

Vouw de kalkoenfilet open en sla eventueel wat platter met een zware koekenpan. Bestrooi met een beetje peper en zout. Leg hier het gehaktmengsel op en maak een rol. Bind deze op met bindtouw tot een mooie rollade. Nog een klein beetje peper en zout erover doen.

Verwarm de oven voor op 160 graden.

Als de boter begint te bruisen kun je de rollade mooi goudbruin aanbakken aan weerszijde. Neem een braadslede en beleg de bodem met de dunne repen wortel, leg hierop de kalkoenrollade en doe hierover de helft van het braadvocht. Leg er nog een aantal klontjes boter bovenop.

Zet de braadslede gedurende 20 min. in de oven. Na 20 min. keer je de rollade en doe je er de resterende boter over. Zet de oven terug op 140 graden. Laat de rollade nog 20 min bakken. Zet de oven uit en laat de rollade nog een klein uurtje in de oven staan.

In de tussentijd kun je van het resterende braadvocht een mooie saus maken, doe er wat kruiden zoals tijm, laurier en salie bij en een flinke scheut room, laat dit langzaam inkoken. zeef de saus en doe er nog wat smaakmakers bij, proef op smaak.

Ingredienten

- 1 kg kalkoenfilet
- 1 kleine sjalot
- 250 gr kip gehakt
- 75 gr ongezouten pistache nootjes
- 1/2 zoete appel
- 3 el kruidenroomkaas
- 100 gr. boter.
- Een flinke wortel in dunne repen gesneden.
- Kruiden een room voor de saus naar smaak.
- Peper en zout

8 Groente

8.1 Groente:wortel met venkel

2 pers.

Snij de rode ui en de gewone ui in dunne reepjes.

Bak deze zachtjes in 1 a 2 eetlepels olijf olie.

Na vijf min de kerriepoeder erbij doen en nog eventjes meebakken.

Elke wortel in 3 gelijke stukken verdelen en met de kaasschaaf in dunne plakken snijden.

Verwijder van de venkelknol het onderste harde gedeelte en verwijder evt. het buitenste blad als dit te lelijk is. Vervolgens de knol overdwars in dunne reepjes snijden.

Doe de plakjes wortel en reepjes venkel bij het ui mengsel en vervolgens al omscheppend mee bakken tot alles gaar is. Je kunt er eventueel nog een scheutje kookroom bij doen maar dit is niet noodzakelijk.

Ingredienten

- 1 kleine rode ui
- 1/2 gewone ui
- 300 gram wortel in dunne plakjes (met de kaasschaaf)
- 1 venkel knol
- 1 flinke theelepel kerrie poeder
- olie
- 1 dessert lepel aromaat poeder

8.2 Groente:groenten mix

4 pers.

Ui fijn snijden en op niet al te hoge temperatuur smoren, ca. 5 min.

Wortel in kleine blokjes snijden en bij de ui doen. Prei in ringetjes snijden en meebakken.

Courgette in blokjes snijden en nog eventjes mee bakken. Aromaat erbij doen en op smaak proeven.

Ingredienten

- 1 courgette
- 1 rode ui
- 2 dikke winter peen
- 1 a 2 prei
- Olie
- 1 afgestreken dessert lepel knorr aromaat

8.3 Groente:witlofbuideltjes

Per persoon 5 niet te kleine witlof blaadjes van de stronk los halen en blancheren in water met citroensap.

Van de prei lange smalle repen snijden van ongeveer 1 cm breed.

In het zelfde water de prei repen blancheren.

Beide apart houden

Boontjes niet te gaar koken.

Oude kaas in heel kleine blokjes snijden en mengen met heel fijn gesneden dadels.

Een prei reep op je werkblad leggen. Leg hierop witlofblaadjes dakpansgewijs op elkaar. Hierop weer een buideltje boontjes en kaas met dadels. Alles dichtvouwen en met het preilintje dichtknopen.

Leg de buideltjes in een stoommandje boven een groente bouillon om op te warmen en om de kaas enigszins te laten smelten.

Ingredienten

- witlof
- prei
- per buideltje ca 6 boontjes
- enkel dadels
- stukje pittige kaas(oude kaas of belegen)

8.4 Groente:Gevulde courgette

2 pers.

Verwarm de oven voor op 200gr.

Verwarm de olijfolie en fruit hierin ui, knoflook en paprika.

Voeg de tonijn in olie toe en maak deze los met een vork. Doe de kruiden erbij en roer goed door. Hooguit enkele minuutjes doorbakken.

Snijd de courgette in de lengte in 2 en haal het vruchtvlees eruit (dit kun je nog bij het tonijnmengesel doen).

Vet een oven schotel lichtjes in met olijfolie leg hier de courgette helften in Vul deze met het tonijn mengsel en druk goed aan. Snijd de tomaat in plakjes. Dek de oven schotel af met aluminium folie en zet deze gedurende 20 min in de voor verwarmde oven. Verwijder na 20 min de folie en zet de oventemp. op 230. Doe gratinkaas over de courgette en bak af gedurende 20 min.

Lekker met risotto. (Als er nog een restant van het tonijnmengsel over is kun je hier de risotto in bakken. Zit er een glanzend laagje over de risotto, voeg dan een scheut witte wijn toe en daarna verdeeld over 20 min per 100 gram risotto 2 dl kippenbouillon. Op het laatst nog 2 bosuitjes fijn gesneden en een klont boter en wat parmezaanse kaas.

Ingredienten

- 1 courgette
- 1 rode punt paprika
- 1 gesnipperde ui
- 1 teentje knoflook fijn gesneden
- 1 theelepel paprika poeder
- Peper zout naar smaak
- 1 a 2 theelepels Italiaanse kruiden
- 1 blikje tonijn in olie
- 2 tros tomaten
- Kaas om te gratineren
- 2 eetlepels olijf olie

8.5 Groente:Groene aspeges

8 pers.

Snijd de asperges in 3 en deel de worteltje in de lengte in 4.

De uien doorsnijden en in dunne ringen snijden.

De worteltjes 5 min voorkoken. De ui enkele min. bakken in boter en olie,

De asperges en wortel bij de ui doen en gedurende 5 min al roerend bakken.

Balsamico azijn en honing over de groenten schenken. Als laatste een snuf grof zeezout erbij doen.

Ingredienten

- 400 gr groene asperges
- 400 gr worteltjes
- 2 rode uien
- 1 eetlepel boter
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel balsamico azijn
- 2 theelepels honing
- Snufje zeezout

8.6 Groente:bloemkoolsalade

Oven voorverwarmen op 200 graden. De bloemkoolroosjes om husselen met de olie en kerrie poeder en iets zout en vervolgens gedurende 15 a 20 min. roosteren.

Laat de bloemkool afkoelen en giet de dressing van rijstazijn, kikomansaus en chilisaus erover. Doe er de gehalveerde tomaten bij.

Ingredienten

- 1 kleine bloemkool verdeeld in heel kleine roosjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 afgestreken eetlepel kerrie poeder
- 10 tot 12 cherry tomaten
- 1 eetlepel rijstazijn
- 2 eetlepels kikomansaus
- 1 a 2 eetlepels chilisaus (even proeven of de dressing niet te zoet is)

8.7 Groente:geroosterde groenten met kip

4 pers.

Oven voor verwarmen op 200 graden.

Aardappelpartjes gedurende 5 min koken met zout. Afgieten en droog koken

Een koeken pan verwarmen op middelhoog vuur. Olie in de pan, spek reepjes toevoegen en uitbakken op een middel hoog vuur.

Verdeel over een bakplaat met bakpapier de groenten, gekookte aardappelpartjes, en het spek,

Verdeel de kippendijen in grove stukken en bestrooi matig met kipkruiden, doe de stukken kip bij het groentemengsel op de bakplaat .

20 min in de oven bakken.

Klop mascarpone los met sinaasappelsap en verdeel na 20 min over de bakplaat.

Nog ca. 10 min bakken.

Bestrooi evt. met peper en zout naar smaak.

Ingredienten

- 250 gr broccoli roosjes
- 250 gr. wortel in blokjes
- 250 gr. selderij in blokjes

- 2 rode uien in dunne reepjes
- 2 teentjes knoflook fijn gehakt
- 500 gr aardappel partjes
- 350 gr. kippendij zonder been
- 75 gr gerookte spek reepjes
- kipkruiden
- 1 sinaasappel
- 1/2 bakje mascarpone
- 4 e.l. olie

8.8 Groente:groente taart

3 pers.

Bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot een ronde lap.

Leg deze in een ingevette taartvorm met een doorsnee van 24 cm. Prik met een vork willekeurig gaatjes in de bodem, plusminus 25. Verdeel 2 eetlepels paneermeel over de bodem en zet de bodem minimaal 1 uur in de koelkast.

Bak het spek uit in een hete koekenpan. Voeg de gesnipperde ui toe en laat eventjes meebakken. Voeg de gemengde groenten toe en bak nog 5 min.mee laat iets afkoelen.

Klop de eieren met de kruiden, aromaat en kookroom los.

verwarm de hete lucht oven voor op 170 graden.

Verdeel de groenten over de taartbodem en schenk het eimengsel erover.

Zet gedurende 40 min in de voorverwarmde oven, kijk dan of de taart niet al te bruin gebakken is, je kunt eventueel nog een minuutje of 20 laten doorbakken. Dan nog 10 min. afbakken op de stand onder warmte.

Tussen door controleren of de taart gaar is door met een sate prikker erin te prikken; als er niets aan de prikker blijft zitten is de taart gaar.

je kunt zelf bepalen welke groenten je wilt gebruiken, maar de boven genoemde mix is lekker.

Ingredienten

- 5 plakjes bladerdeeg
- 1 ui
- 700 gr groenten: broccoli, wortel, prei, spinazie, sperzieboontjes
- 125 gr. spekblokjes
- 2 eetlepels paneermeel
- 1 a 2 theelepels kerrie poeder
- zwarte peper
- 1 afgestreken dessertlepelje Aromaat
- 100 ml kookroom
- 3 eieren

8.9 Groente:Witte kool gebakken

3 pers.

Een pan langzaam warm laten worden, spekblokjes uit bakken. Olie erbij doen en de ui op een lage temperatuur meebakken. Kerriepoeder eventjes meebakken.

Witte kool erbij doen en op een hogere temperatuur roerbakken.

Op het laatst de crème fraîche erdoor roeren.

Proef of er nog iets zout bij moet.

Ingredienten

- 600 gr. fijn gesneden witte kool
- 100 gr. gesnipperde ui
- 100gr gerookte spekblokjes
- 2 e.l. crème fraîche

- 2 e.l. olie om te bakken
- 1 afgestreken e.l. Kerrie poeder

8.10 Groente:Spinazie

Ca 3 pers.

Verwarm een scheut zonnebloemolie in een roerbakken.

Bak de rode ui gedurende 5 min op een laag pitje en bak de knoflook nog 1 minuutje mee. Roerbak nu de spinazie beetje bij beetje op hoge temperatuur samen met ui en knoflook tot alle spinazie geslonken is. Voeg de crème fraîche, zout en persillade toe en roer nog eventjes goed door

Ingredienten

- 450 gr verse spinazie
- 1 grote gesnipperde rode ui
- 1 flinke teen knoflook
- Snuf zout of aromaat
- Ruim 1 theelepel persillade
- 2 eetlepels crème fraîche
- Zonnebloemolie om te bakken

8.11 Groente:geroosterde bloemkool

Bloemkool verdelen in roosjes, in een plastic zak doen en er enkele eetlepels olie over verdelen. Goed door elkaar husselen.

Doe de bloemkoolroosjes in een met olie ingevette ovenschotel. Doe er grof zeezout en peper overheen.

Zet in de voorverwarmde oven op 200 graden gedurende 30 min.

Doe er een dressing over van olie, citroen sap kappertjes en suiker, op smaak proeven.

Ingredienten

- bloemkool
- olie
- zeezout
- peper

9 Chinees/Indisch

9.1 Chinees/Indisch:nasi

Voor 3 pers.

Evt. 1/2 theelepeltje sambal erbij doen.
Eventueel nog een scheutje ketjap manis.

Kook de rijst gaar evt. met 1 theelepel zout.

Doe de olie in een wok pan. De gesnipperde ui erbij doen en in ca 5 min. glazig bakken, niet bruin laten worden (op een zacht pitje). Bak alle kruiden eventjes mee. De gesnipperde knoflook gedurende 1 min. mee bakken.

Doe de groenten behalve de taugé, erbij en bak al roerende gedurende 5 min. op een hoog vuur. Voeg het kippenbouillonblokje toe.

Voeg vervolgens de gekookte rijst bij het groenten mengsel en schep alles goed door. De taugé overgieten met kokend water en onder de nasi roeren. Proef op smaak. Als je het te flauw vindt kun je nog een scheutje ketjap manis toevoegen en om het pittiger te maken nog evt. een heel klein beetje sambal.

Ingredienten

- 2 eetlepels wok olie
- 1 theelepel djahe
- 1 theelepel djintan
- 1 theelepel ketoembar
- 1 theelepel laos
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel serehpoeder
- 2 teentjes fijngesneden knoflook
- 1 ui gesnipperd
- 1/2 rode paprika in stukjes
- 100 gram gare sperzieboontjes
- 1/2 prei gesneden
- 1 kleine winterwortel grof geraspt
- 1 klein bakje taugé
- 1 kippenbouillon blokje
- 300 gr. Rijst

9.2 Chinees/Indisch:sate

Maak van de eetlepelhoeveelheden de marinade.

Meng het vlees of de kipfilet door de marinade en laat dit minimaal een uur marineren.

Rijg het vlees aan stokjes en grill ze in de grill pan. De varkenshaas mag iets rosé zijn van binnen. De kipfilet moet helemaal gaar zijn.

Ingredienten

- 6 eetlepels ketjap manis
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 theelepel laos
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel ketoembar
- 1 eetlepel bruine suiker
- 1/2 eetlepel azijn

- 500 gr. Kipfilet of 500 gr varkenshaas

9.3 Chinees/Indisch:Rendang gehaktalletjes

meng de ingrediënten door het gehakt en draai ca. 20 gehaktballetjes. Laat de balletjes een half uur rusten in de koelkast.

Bak ze aan in een klein beetje olie. Als ze rondom bruin verkleurd zijn uit de pan halen. Doe de boemboe voor rendang in de in de pan doen een beetje water toevoegen en de kokos melk. Doe de balletjes terug in de pan; nog even laten garen, laat de saus iets inkoken. Lekker met salade van spitskool.

Ingredienten

- 600 gram rundergehakt
- 1 klein ei
- 1/2 theelepel zout
- 2 eetlepels nasikruiden
- 2 eetlepels ketjap manis
- 1 bakje Conimex boemboe Rendang vlees
- 200 ml kokos melk
- water

9.4 Chinees/Indisch:Noodles

Knoflook, gember en rode peper fijn snijden. meng door elkaar met teriyaki saus, 1 theelepel suiker, sojasaus en pers 1/2 citroen door het geheel. Laat de vegetarische stukjes marinieren in 2/3 van dit mengsel.

Snijd de komkommer door midden en verwijder de zaadlijst. Hetzelfde voor de tomaat. De rode ui in 4 delen en in dunne reepjes snijden.

Kook de noedels gaar.

Bak eerst de fijn gesneden wortel in de zonnebloemolie en voeg de vegetarische reepjes toe en bak gedurende enkele minuten op een middelhoog vuur.

Meng de noedels en de groenten door de reepjes. Strooi de geroosterde sesamzaadjes erover.

Ingredienten

- 1 wortel in kleine blokjes gesneden
- 1 teen knoflook
- stukje verse gember
- 1/2 Rode peper
- 1 limoen of 1/2 citroen
- 1/2 flesje teriyaki saus
- 1 eetlepel soja saus
- 1 eetlepel sesamolie
- vegetarische reepjes
- 1 komkommer
- 1 a 2 tomaten
- 1 rode ui
- 160 gr. noedels
- 1 eetlepel geroosterd sesamzaad
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 theelepel suiker
- peper en zout naar smaak

9.5 Chinees/Indisch:sate saus

Bak de ui in een heel klein scheutje olie gedurende 5 min. Hak het teentje knoflook fijn en bak gedurende 1 min mee.

Voeg de overige ingrediënten toe en op het laatst de pindakaas. Eventueel dunner maken met water.

Ingredienten

- 1 kleine gesnipperde ui
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels ketjap
- 2 eetlepels tomaten ketchup
- 1 eetlepel bruine suiker
- 1 eetlepel stroop
- 3 flinke eetlepels pindakaas

9.6 Chinees/Indisch:Chinese mie (soubrie)

2 pers

Roer de ingrediënten voor de saus door elkaar en bewaar voor het laatst.

Snijd alle groenten in reepjes behalve de lente ui, die mag je in ringetjes snijden.

Kook water voor de mie.

Verwarm olie in een wokpan. Bak de kip of runderreepjes gedurende 4 min. Haal uit de pan. Bak nu de ui mooi glazig in de wokpan en bak op het laatst

knoflook en rode peper eventjes mee. Roerbak wortel en kool en champignons op hogere temperatuur mee gedurende enkele minuten. Doe de vegetarische reepjes kip of rund en de lente ui bij het groentemengsel. Bak nog eventjes mee.

Intussen heb je de mie gekookt volgens de aanwijzing op het pak. Giet af en doe de mie bij het groenten mengsel, roer samen met de saus alles dooreen. Proef op smaak.

Ingredienten

- 160 gr mie of noodles
- Zonnebloemolie om te bakken
- 1 ui in reepjes
- 100 gr wortel in dunne reepjes van 4 cm
- 100 gr spitskool in reepjes
- 150 gr paddestoelenmix of alleen grotchampignons kan ook
- 1bakje vegetarische kipreepjes of vegetarische runderreepjes ca 160 gr
- 1 teen knoflook
- 1 rode peper zonder zaadjes
- 3 lente uitjes
- Voor de saus
- 1 eetlepel oestersaus
- 2 eetlepels sesamolie
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel kristal suiker
- 2 eetlepels citroen sap

9.7 Chinees/Indisch:Bami maar dan anders

3

De spitskool in dunne reepjes snijden en de paprika in blokjes.

Kook de bami volgens de gebruiksaanwijzing. Als je de bami hebt afgegoten 2 e.l ketjap door de bami roeren.

Snijd de kippendij in reepjes en bestrooi met de uien- en knoflookpoeder en bak deze aan in de zonnebloemolie tot de reepjes bruin verkleurd zijn. Voeg het kippenbouillon blokje, de kerriepoeder en 2 e.l ketjap toe en roer het geheel goed door elkaar.

Roerbak paprika en spitskool tot de spitskool goed is geslonken. Als er nog teveel vocht in de pan zit laat je dit op hoge temperatuur inkoken tot het een beetje stroperig is.

Doe de bami en de doperwtjes bij de kool in de pan en roer goed door. Laat alles goed heet worden

Rooster intussen in 2 min. de cashewnoten in een droge koekenpan, blijf wel opletten dat ze niet verbranden.

Strooi als laatste de nootjes over de bami.

Ingredienten

- 250 gr bami
- 600 gr spitskool
- 1/2 rode paprika
- 100 gr gare doperwtjes
- Ca. 300 gr kippendij
- 4 e.l. Ketjap
- 1 e.l. kerriepoeder
- 1 t.l. Uien poeder
- 1 t.l knoflookpoeder
- 2 e.l.Zonnebloem olie.
- 1/2 kippenbouillon blokje
- 60 gr grof gehakte cashewnoten

10 Salades

10.1 Salades:witlofsalade

Spekjes op een middelhoog vuur knapperig bakken.

Witlof wassen en halveren en het harde binnenste deel in een punt wegsnijden.

Appel schillen en in kleine blokjes snijden. Besprenkel er wat citroen sap overheen om bruin worden te voorkomen.

De rucola sla en de walnoten kleiner hakken. Alles door elkaar husselen.

Spekjes en een beetje van het bak vet over de sla verdelen.

Sausje maken van creme fraiche en honing en verdelen over de sla.

Ingredienten

- 2 stronkjes witlof
- 75 gr. uitgebakken spekjes
- 1/2 zoet zure appel- granny en wat citroen sap
- 1/3 zakje rucola sla
- 50 gr. walnoten
- 3 e.l. creme fraiche
- 1/2 eetlepel vloeibare honing.
- vet van de uitgebakken spekjes

10.2 Salades:bleekselderij salade

3 pers, bereiding veel snijwerk 30 minuten

Laat de rozijnen wellen in heet water

Verwijder de voet van de bleekselderij en eventuele harde nerven (door aan de boven of onderkant een stukje weg te snijden en dan de draden van de stengel weg te trekken). Snij de bleekselderij in kleine reepjes. Was de bleekselderij en laat uitlekken in een vergiet. Rasp de knolselderij, de wortel en de appel.

Druppel wat citroensap over de appel, zodat deze niet verkleurt.

Schep de appel, knolselderij en wortel door de bleekselderij. Giet het water van de rozijnen af en spoel nog even na met koud water, laat uitlekken en voeg toe aan de bleekselderij. Roer alle ingrediënten voor de dressing door elkaar en roer door de salade. Laat de dressing lekker in de salade trekken. Doe er nog een handje gehakte walnoten over en enkele fijn gehakte selderij blaadjes

Ingredienten

- 3 a 4 stengels bleekselderij
- 100 gr knolselderij geraspt
- 125 gr wortel geraspt
- 150 gr appel Elstar
- 40 gr gewelde rozijnen
- 1 Handje walnoten in stukjes
- Voor de dressing
- 2 e.l. mayonaise
- 1 flinke theelepel mosterd
- 1 a 2 eetlepels Griekse yoghurt
- 2 e.l. olijf olie
- 1 e.l. zoete chilisaus
- 1 e.l. appelazijn

10.3 Salades:macaronie salade

Macaroni koken met een beetje zout en snel laten afkoelen.
Alle ingrediënten erbij doen en door elkaar mengen.
Als laatste wat verse bieslook erover strooien.
Laat een aantal uurtjes in de koelkast op smaak komen.

Ingredienten

- 200 gram macaronie
- 2 bakjes vleessalade (AH)
- 1 bakje hamreepjes
- 4 gekookte eieren
- 1/2 groene paprika in heel kleine stukjes
- klein blikje mais
- enkele augurkjes klein gesneden
- bieslook.

10.4 Salades:wortel-spitskoolsalade

Bijgerecht:

Meng spitskool, wortel en ui goed door elkaar.
Klop de rijstazijn, gembersiroop ketjap en olie door elkaar tot een dressing en giet dit over de groenten. Laat zeker een kwartiertje intrekken; liever nog iets langer dan wordt de kool zachter.

Ingredienten

- 1/4 spitskool in heel dunne reepjes
- 1 dikke fijn geraspte wortel
- 1/2 kleine gesnipperde roze of rode ui fijn gesnipperd
- 2 eetlepels rijstazijn
- ruim 1 eetlepel gembersiroop
- 3 eetlepels ketjap manis
- 2 eetlepels olijfolie.

10.5 Salades:Salade met zeekraal

Lunch gerecht voor 2 pers.

Kook de zeekraal 2 min. en spoel af met koud water.
Maak van de olijfolie, limoen, chilisaus en mosterd een marinade.

Halveer de tomaatjes; snijd de lente ui in smalle ringetjes en de forel in reepjes.

Leg de sla in een kom, dan de zeekraal, de tomaatjes en als laatste de forel. Garneer met de lente ui.

Verdeel de dressing over de salade.

Ingredienten

- 80 gr. zeekraal
- 1/3 zakje gemengde sla
- 12 cherry tomaatjes
- 1 lente ui
- 75 gr forel filet
- 2-3 eetlepels olijfolie
- sap van 1/2 limoen

- 1 dessertlepel chili saus
- 2 thee lepels Franse mosterd

10.6 Salades:Macaronie salade met asperges

Neem voor de saus de augurkjes, mayonaise, ketchup, tonijn en yoghurt dressing. Meng alles goed door elkaar met de staafmixer

Macaroni koken met het kippenbouillon blokje. Alle groenten kort koken, paprika in kleine stukjes snijden.

Meng alles goed door elkaar samen met de saus. Laat een nachtje of een aantal uren alle smaken goed intrekken.

Ingredienten

- 200 gr. macaronie
- 100 gr erwten
- 100 gr. gegrilde paprika
- 100 gr. asperges in kleine stukjes
- 125 gr. ham reepjes
- 5 augurkjes fijn gesneden
- 1 a 2 eetlepels zilveruitjes
- 1 kippen bouillon blokje
- 1/2 kopje vocht van de augurkjes
- 2 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel tomaten ketchup
- 1/2 blikje tonijn op olie
- 3 eetlepels yoghurt dressing

10.7 Salades:Salade met spitskool

Bijsgerecht bij nasi

Maak een dressing en hussel deze door de spitskool. Laat zeker een half uur intrekken.

Ingredienten

- 300 gram spitskool flinterdun gesneden
- 2 eetlepels rijstazijn
- 2 eetlepels kikoman saus
- 1 eetlepel chilisaus

10.8 Salades:Maaltijdsalade met vis

4 pers.

Met de island dressing, azijn, olijfolie, peper en zout en sjalotje maak je de dressing

Boen de aardappels schoon, snijd ze in kleinere stukjes en kook deze gaar met een beetje zout. Giet met koud water af.

Snijd of scheur alle sla fijn, de tomaatjes in 4en, bosuitjes fijn snijden en de zalm en forel in grovere stukken. Meng de sla, tomaat, mais en koude aardappel door elkaar. Verdeel de vis erover. Klop de dressing en verdeel over de vis, bosuitjes erover strooien. Eventueel wat dressing apart in een schaaltje erbij doen.

Ingredienten

- 400 gr. vastkokende aardappels
- 200 gr. zalm

- ca. 200 gr. gerookte forel filet
- 100 gr. = klein bakje tapas garnalen(Lidl)
- Ijsberg sla
- 1 mini romaine sla
- 12 cherry tomaatjes
- klein blikje mais
- 2 lente ui
- 3 flinke eetlepels 1000 island dressing
- 1 eetlepel suchi azijn
- 2 eetlepels olijfolie
- beetje peper en zout
- 1 fijn gesnipperd sjalotje

10.9 Salades:Witte kool salade

4 pers.

Kook azijn, water en suiker, zout en piment tot de suiker is opgelost en laat afkoelen. Snijd de kool en de rode ui flinterdun, giet er het zoetzuur over evt. met het vocht van een potje zoetzure augurken. Roer goed door met 3 el yoghurt dressing. Druk alles goed aan zodat de kool en de ui goed met de dressing gemixt worden en laat dit minimaal 6 uur staan, langer is nog beter omdat de kool dan zachter wordt. Giet het vocht goed af en meng er naar smaak nog olie en/of yoghurtdressing door. Hak het gekookte ei in stukjes en strooi over de salade met de bieslook.

Ingredienten

- 2 dl azijn of witte wijn azijn
- 2 dl water
- 200 gr suiker
- 1 t.l zout
- 1/2 t.l. Piment
- Evt. Zoetzuur van een potje augurkjes
- 500 gr flinterdun gesneden witte kool
- 1 rode ui ook heel fijn gesneden
- 3 el. yoghurt dressing
- Nog naar smaak magere yoghurt dressing en/of olijfolie
- 1 hard gekookt ei
- Wat bieslook voor de garnering

10.10 Salades:Salade met maatjesharing

3 à 4 pers

Gekookte aardappel en tomaat in blokjes snijden. Sperziebonen koken en onder koud water afspoelen. Maatjes in stukjes snijden. Alles dooreen mengen, inclusief de uitjes die bij de maatjesharing zitten, lente ui, olijfolie en peper en zout. Maak de dressing en verdeel over de salade inclusief de dille

Ingredienten

- 6 tot 8 maatjesharing met uitjes
- 150 gr gekookte aardappels in blokjes
- 150 gr tomaat in blokjes
- 250 gr gekookte sperziebonen
- 4 Lente uitjes
- Bieslook
- Olijfolie
- Peper en evt. zout

- Dressing
- 1 eetlepel Griekse yoghurt
- 1 à 2 eetlepels azijn
- 3 eetlepels zure room
- 2 eetlepels mayonaise
- Dille

10.11 Salades:Rijstsalade

5 pers

Rooster de paprika op 200 graden in de oven gedurende een half uur.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking en laat afkoelen.

Ontvel de paprika en snijd in kleine blokjes.

Hussel deze met alle overige ingrediënten door elkaar. Proef of alles smeuïg en op smaak is, indien nodig nog wat mayonaise of sojasaus toevoegen.

Ingredienten

- 200 gr pandan rijst
- 150 gr gekookte doperwtjes
- 1 klein blikje mais
- 1 geroosterde paprika
- 1 groot bakje farmer salade (Lidl) of 2 kleine bakjes
- Enkele eetlepels sojasaus naar smaak
- Mayonaise

11 Aardappelgerechten

11.1 Aardappelgerechten:prei schotel

voor 3 pers.

verhit de boter in een roerbakpan, maar laat niet bruin worden. Fruit het sjalotje in de boter en voeg na 2 min. de kerrie poeder toe.

Snijd de prei in ringetjes en roerbak mee gedurende ca 3 min.

Klop de boursincuisine los. Als het mengesel te dik is doe je er nog een scheutje water bij totdat je een dikke vloeibare massa hebt.

Doe het prei mengsel in een ovenschaal en leg de aardappelschijfjes er boven op. Giet de Boursin over de aardappels en strooi er geraspte kaas over.

In een voorverwarmde oven op 180 graden gedurende 40 min laten garen.

Lekker met vis of braadworst.

Ingrediënten

- 2 eetlepels boter
- 500 gr prei
- 1 sjalotje
- 500 gr. voorgekookte aardappelschijfjes
- 2 theelepels kerrie poeder
- 4 eetlepels boursin cuisine
- evt. iets water om de Boursincuisine (dik)vloeibaar te maken
- Ca 50 gr. geraspte kaas

11.2 Aardappelgerechten:prei schotel met varkensreepjes

Voor 3 pers.

Aardappelschijfjes en preiringen gedurende 10 minuten, apart, koken met het snufje zout. Bak de ui glazig in een scheut olie. Het vlees erbij doen en nog eventjes 10 minuten mee bakken.

Een klein deel van de bechamelsaus over de bodem van een ovenschaal verdelen. Hierop het vlees en ui (met het vrijgekomen bakvocht) daarna prei en aardappels.

Als laatste de rest van de bechamelsaus erover schenken. Nog wat kaas erover strooien. Oven voorverwarmen op 225 graden. De ovenschotel gedurende 15 minuten goudbruin bakken, 5 minuten langer als schotel eerst in de koelkast is geweest.

Bechamelsaus maken

Boter of margarine op een matig temperatuur laten smelten.

De bloem erbij doen en gedurende 3 minuten zachtjes laten garen.

Melk-water-mengsel in kleine scheutjes al roerend toevoegen, blijven roeren tot er een smeuijge saus is ontstaan

Ingrediënten

- 300 gr. varkensreepjes
- 500 gr. aardappelschijfjes
- 600 gr. preiringen
- 1 ui
- peper en evt. nog wat zout
- Geraspte kaas
- Voor de bechamelsaus:
- 25 gr boter of margarine

- 25 gr bloem
- 200 ml half melk half water
- Peper en evt nog een snufje zout

11.3 Aardappelgerechten:jachtschotel

Voor 4 pers.

Maak van de aardappels de aardappelpuree.

Uien in ringen snijden en 15 tot 20 min. bakken. Appels schillen, klokhuis verwijderen en in plakken snijden. Apart bakken in klontje boter of margarine. Gehakt of hamburger rul bakken met de tomaten ketchup. Wel vrij grof laten. Doe alles in een oven schotel; eerst het vlees, dan de opgewarmde bruine bonen, de uien, de appelschijven en als laatste de aardappelpuree. Een beetje paneermeel erover verdelen met klontjes boter en dan in de oven onder de grill voor een bruin korstje. Je kunt de jachtschotel ook daags van te voren klaar maken en de volgende dag gedurende 45 min in een voor verwarmde oven op 200 graden opwarmen.

Ingredienten

- 800 gr. kruimige aardappels
- 4 dikke uien
- 4 dikke appels - golden delicious
- 4 hamburgers of 400 gram gehakt half om
- 2 eetlepels tomaten ketchup
- 1 klein blikje bruine bonen.

11.4 Aardappelgerechten:ovenschotel met tortillachips

Tijd: 15 min. + 8-10 min. in de oven. Hoofdgerecht voor 2/3 pers.

Begin met het voorverwarmen van je oven op 180 graden. Snijd de rode ui in ringen en de paprika in kleine stukjes.

Giet een scheut olie in een pan en bak de ui met de paprika aan. Voeg na ongeveer 5 minuten het gehakt en de tacokruiden toe en eventueel nog wat extra chilipoeder. Bak het gehakt rul.

Ondertussen doe je de tortillachips in een ovenschaal. Als het gehakt gaar is, schep je deze over de tortillachips in de ovenschaal. Vervolgens verdeel je de creme fraiche over het gehakt en strooi je als laatste nog wat geraspte kaas over het geheel.

Zet de ovenschaal voor ongeveer 8 tot 10 minuten in de oven totdat de kaas gesmolten is. Lekker met een bordje rijst erbij.

Ingredienten

- 1 zak tortillachips
- 250 gram gehakt
- half zakje tacokruiden
- 1 rode ui
- halve rode paprika
- halve gele paprika
- 3/4 eetlepels creme fraiche
- 50 gram geraspte kaas
- eventueel nog extra chilipoeder

11.5 Aardappelgerechten:spitskoolstampot met rookworst

3 pers.

Kook de aardappels gaar zonder zout, doe de boter en melk erbij en maak er een stevige en een beetje grovere puree van, dus niet te veel melk ineens, maar beetje bij beetje. Bak de spekjes uit en bak de gesnipperde ui 5 min. zachtjes in het bakvet van de spekjes. De spitskool in fijne reepjes snijden en samen met spek en ui roerbakken ongeveer 10 minuten op middelhoog vuur. Maak op smaak met 1 a 2 theelepeltjes aromaat. Roer de de geroerbakte spitskool door de grove puree en warm nog een beetje door. Proef of er nog een peper of zout bij moet.

Leg de kookworst met verpakking gedurende 10 min in kokend water maar zet de warmtebron wel klein, dus houdt het water tegen de kook aan.

Ingredienten

- 600 gr aardappels voor aardappelpuree, scheut melk
- 20 gram boter of margarine voor de puree.
- 75 gram gerookte spek reepjes
- 1 flinke ui gesnipperd
- 600 gr. spitskool
- 1 rookworst
- 2 theelepels aromaat

11.6 Aardappelgerechten:wortelstampot

Voor 3 personen

Aardappels en wortels schillen en apart even lang gaar koken.

Als alles gaar is pureren met boter, crème fraîche en evt de warme melk, peper en zout toevoegen. Op smaak proeven.

Voor een lekker pittig smaakje:

1 flinke ui snipperen en in een beetje boter of margarine zachtjes bakken. In de tussentijd de nasikruiden wellen in heet water en deze na een minuut of 10 met de ui bakken. wat water toevoegen en eventueel een klein scheutje melk tot je een smeuge saus hebt.

Ingredienten

- 600 gram kruimige aardappels
- 500 gram wortel
- 20 gram boter of margarine
- 1 flinke eetlepel crème fraîche
- zout en peper
- afhankelijk van de smeugheid van de stampot nog wat warme melk toevoegen
- 1 ui
- 1 afgestreken eetlepel nasi kruiden (conimex)
- water

11.7 Aardappelgerechten:Gebakken aardappels in de oven

Voor 6 pers.

Verwarm de oven voor op 220 gr.

Schil de aardappels en snijd in grotere parten.

Spoel de aardappels kort in koud water giet af en dep goed droog in een theedoek.

Hussel de aardappelparten door de olie en de kipkruiden.

Leg een vel bakpapier op de bakplaat verdeel alles over de bakplaat, zorg wel de de parten los van elkaar liggen.

Laat ca. 35 min knapperig en goudbruin worden, je kunt ze evt. Tussendoor omdraaien.

Ingredienten

- 1kg vast kokende aardappels
- 1 a 2 theelepels kipkruiden of paprikapoeder
- 2 eetlepels zonnebloemolie

11.8 Aardappelgerechten:aardappel/selderij puree

Voor 3 pers.

Kook de selderij en aardappels samen gaar met zout, kruiden en bouillon. Knijp ze fijn met een pureeknijper. Voeg boter en room toe en klop alles goed door met een garde. Voeg nog melk toe tot er een smeuijge puree is ontstaan.

Ingredienten

- 150 gram selderij in kleinere stukken
- 400 gram kruimige aardappels
- 1 theelepel selderij poeder en zout naar smaak
- 1/2 groenten bouillonblok
- 20 gr. boter
- ca. 50 ml kookroom, melk

11.9 Aardappelgerechten:Broccoli/aardappel ovenschotel

3 personen

Snijd de roosjes van de broccoli in nog kleinere roosjes.

Snijd de stronk in kleine stukken. Kook deze in ca 250 ml met het bouillonblokje tot de stronk zacht is, dit is ongeveer 10 min. Giet af en vang het kookvocht op. Pureer de stronk met de room en kookvocht tot je een smeuijge nog iets vloeibare saus en doe de boter en kruiden bij de saus, mix nogmaals door met de staafmixer.

Kook de aardappel schijfjes 10 min en kook de broccoli roosjes de laatste 3 min mee. Giet af.

Snipper de ui en bak deze glazig in een beetje olie, voeg het gehakt toe en bak het rul. Ondertussen veeg je de champignons schoon en snij deze in plakken, bak nog enkele min. met het gehakt mengesel.

Groente, aardappelschijfjes en gehakt in een oven schotel doen, doe hier de broccolisaus over en meng alles door elkaar.

Strooi de kaas erover.

De oven voorverwarmen op 180 graden en af bakken gedurende 35 tot 40 min.

Ingredienten

- 270 gr gemengd gehakt
- 1 flinke ui
- 400 gr aardappelschijfjes
- 1 stronk broccoli
- 150gr champignons
- 1 kippen bouillonblokje
- Ca 100 ml kookroom
- 20 gr boter
- Kruidenmix van:
- 1 theelepel witte peper

- 1/2 tl nootmuskaat
- 2 tl kurkuma
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl Marjoraan
- 75 gr. kaas

11.10 Aardappelgerecht:Boerenkool stampot

Voor 3 personen

Aardappels schillen en samen met boerenkool en zout gaar koken.

Als alles gaar is de aardappels en boerenkool goed afgieten en vervolgens nog droogkoken.

Kruiden en crème fraîche toevoegen en met de handmixer tot een smeug geheel mixen.

Proef op smaak en voeg nog wat peper en evt. zout toe

Ingredienten

- 800 gr kruimige aardappels
- 500 gr boerenkool (diepvries AH)
- Zout naar smaak
- 1 flinke eetlepel crème fraîche
- 1 theelepel uienpoeder
- 1 t.l. knoflookpoeder
- 1 t.l. koriander poeder
- 1 t.l. Kurkuma
- 1 t.l. komijnpoeder
- 1/2 t.l. nootmuskaat
- 1/2 t.l. Mosterdzaad
- 1 t.l. selderie zout
- Zwarte peper

11.11 Aardappelgerecht:Stampot van snijbonen

3 pers

Aardappels schillen en gaar koken. Snijbonen apart gaar koken.

Een koekenpan verwarmen. Doe hier de olie in en verwarm deze ook even. Bak de spekjes eventjes (≈/-5min.) in de pan en voeg de ui erbij. Bak gedurende 5 min op een matig vuur.

Giet de aardappels af en stoom ze nog eventjes droog. Doe vervolgens het 1/2 verkruimelde bouillon blokje, de nootmuskaat, de boter en evt melk bij de aardappels en stamp tot een grovere puree. Nu de spekjes, ui en snijbonen bij de puree doen en nog goed doorroeren

Ingredienten

- 700 gr kruimige aardappels
- 500 gr snijbonen
- 1 eetlepel olie
- 1 ui fijn gesnipperd
- Ongeveer 100 gr gerookte spekreepjes
- 20 gr roomboter
- Evt melk.
- 1/2 groetenbouillonblokje
- 1/4 koffielepeltje nootmuskaat

12 Voorgerecht

12.1 Voorgerecht:rode biet carpaccio

4 pers

Rode biet per stuk verpakken in aluminium folie en gedurende 40min op 180 min garen in de oven.

Laat afkoelen en schil de bietjes. Snijd ze vervolgens in dunne plakjes en marineer deze gedurende minimaal 8 uur, langer mag ook, in de marinade van balsamico azijn en olijfolie.

Klop de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Als deze te dik is kun je een beetje water toevoegen.

Plakjes rode biet laten uitlekken. Schik de bietjes mooi op een bordje.

Leg hierop in het midden een flinke toef gemengde sla. Hierop de forel filet en verdeel hier de dressing over.

Ingrediënten

- 4 middelgrote rode biertjes
- Marinade
- 2 à 3 el olie
- 1 el balsamico azijn
- Dressing
- 1 eetlepels creme fraiche
- 2 eetlepels yoghurtdressing
- 1 eetlepel ceasar dressing
- peper en zout
- een klein beetje citroensap.
- per persoon ca. 60 gr forel filet.
- 1 zakje gemengde salade

12.2 Voorgerecht:tabouleh met vis

Ingrediënten

Doe de bulgur in een kom, giet er zoveel heet water bij dat de korrels onderstaan en laat ze 15 minuten wellen. Laat de bulgur goed uitlekken en druk er zo veel mogelijk vocht uit.

Paprika heel klein snijden en samen met de lente uitjes fruiten ca. 3 min. Knoflook fijn snijden of persen en nog 1 min mee fruiten.

Meng alle ingrediënten door elkaar met wat peper en zout en laat ca 1 a 2 uur alles intrekken.

Leg de coquilles op een schone keukendoek of keukenpapier en dep ze voorzichtig droog. Zet een koekenpan op het vuur met een scheut olijfolie en een klontje boter. Laat dit op medium-hoog vuur verhitten. Zodra het heet is (de boter mag niet verbranden!) leg je de coquilles in de pan.

Zet het vuur op hoog. De lekkerste coquilles zijn nog een beetje rauw van binnen. Bak ze daarom niet langer dan anderhalf tot twee minuten per kant.

Gamba's roerbakken in een scheutje olijf olie.

Serveren:

Neem een ring en stort hier een gedeelte van de bulgur in. Leg boven op een coquille en verdeel per persoon 3 gamba's rondom de bulgur.

Garneer met peterselie.

Ingrediënten

- 2 kopjes bulgur
- 1 rode paprika
- 1 teentje knoflook
- 2 kopjes fijngehakte bladpeterselie
- 2 lente-uitjes, gesnipperd
- 3 eetlepels goede olijfolie (extra vergaard)

12.3 Voorgerecht:Gegratineerde coquilles

Voor 4 pers.

Verwarm de oven voor op 200 gr C.

Verkruimel de croutons en meng de olie erdoor.

Vet de vuurvaste schaaltes in met wat olie en

snijd de coquilles in drie plakjes. Leg deze in de vuurvaste schaaltes. Verdeel de tomatenplakjes over de coquilles

Roer in een kommetje de slagroom los met het paprikapoeder, de Parmezaanse kaas en bieslook. Schep dit over de coquilles. Strooi de verkruimelde croutons erover.

Schuif de bakplaat in de oven en laat de coquilles in 4-6 minuten goudbruin en bijna gaar worden.

Ingredienten

- 8 coquilles
- verkruimelde croutons
- 50 cl slagroom
- 1 el olijfolie
- 1 tl gerookt paprika poeder
- geraspte Parmezaanse kaas
- 2 el fijngeknijpt bieslook
- 4 vuurvaste schaaltes
- 2 a 3 tomaten in plakjes

13 Sauzen

13.1 Sauzen:Tomatensaus

Saus voor pastagerechten/gehaktballen

Snijd alle groenten in grove stukken.

Olijfolie verwarmen en de ui gedurende 5 min. zachtjes fruiten. Daarna de overige groenten mee fruiten. Paprikapoeder, tomatenblokjes en alle kruiden erbij doen.

Ongeveer 1,5 uur laten pruttelen en iets laten inkoken.

Op smaak brengen met peper. Maak met de staafmixer een gladde saus en voeg eventueel nog kookroom toe naar smaak.

Ingrediënten

- Olijfolie
- 1 rode ui
- ca. 1,5 kilo tomaten
- 1 grote rode paprika
- 400 gr. bospeen
- 2 blikjes tomatenblokjes (evt.met ui en knoflook)
- 1 theelepel geroosterde paprikapoeder mild(sweet) (zie foto)
- 1 theelepel gewone paprikapoeder
- ruim 2 theelepels suiker
- ruim 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- Peper en zout
- 1,5 a 2 groentebouillonblokjes

13.2 Sauzen:sate saus

Snipper de sjalot en knoflook heel fijn. Smoor de sjalot enkele minuutjes in de olie en daarna ook de knoflook gedurende 1 min.

Voeg de pindakaas en alle overige ingrediënten toe. Voeg hierbij zoveel water dat er een mooie smeuge substantie ontstaat.

Goed blijven roeren; de saté saus brandt nogal makkelijk aan.

Ingrediënten

- 1 sjalot
- 2 teentjes knoflook
- 1/3 pot smeuge pindakaas
- 2 eetlepels ketjap
- 2 eetlepels tomaten puree
- 1 kleine afgestreken dessertlepel stroop
- 2 afgestreken theelepeltjes bruine suiker
- 1 kleine dessertlepel olie
- 2 theelepels kerrie poeder

13.3 Sauzen:tomatensaus voor pasta

Ui heel fijn snipperen. Paprika halveren en de steel en zaadlijst verwijderen en in fijne blokjes snijden.

Ui op een zacht vuur fruiten in olijfolie, ca. 5 min. Daarna de paprika toevoegen en nog 5 min mee fruiten.

Tomaten blokjes, kruiden, peper en zout toevoegen en 10 minuten laten stoven.

Proef op smaak. Evt. een schepje suiker toevoegen.

Ingrediënten

- 1 ui
- 2 rode paprika
- 1 e.l. italiaanse kruiden (Euroma)
- 2 e.l. olijfolie
- 2 pakjes Heinz tomaten blokjes met knoflook
- 1 blikje tomaten blokjes
- 1 t.l. zout
- peper

14 Ovenschotels

14.1 Ovenschotels:Kip met pasta ovenschotel

4 pers

Pasta koken met zout .

Uien zachtjes bakken, gedurende 10 tot 15 min.

Peper en zout naar smaak.

Ingredienten

- 400 farfalle
- 400 gr kipfilet
- 1 grote ui of 2 kleine
- 1 rode en 1 groene paprika
- 2 flinke lepels mascarpone
- Kip kruiden
- 1 kippenbouillon
- Italiaanse kruiden
- 30 gr boter en 30 gr bloem voor een roux

15 Eenpansgerechten

15.1 Eenpansgerechten:Chili von carne

3 pers.

Verwarm de olie en bak hierin de gesnipperde ui gedurende 5 min. Voeg daarna het gehakt toe en rul het op een redelijke temperatuur tot het bruin begint te kleuren. Voeg fijngesneden knoflook, paprika en prei erbij en roerbak dit gedurende 3 min.

Doe de tomatenblokjes, uitgelekte bonen en het bouillonblokje en de kruiden erbij. Verwarm het geheel met de deksel op de pan gedurende 10 tot 15 min. Roer af en toe door om aanbakken te voorkomen.

Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Serveer de rijst apart. Schep evt. een kleine dessertlepel crème fraîche op de chili.

Ingredienten

- 250 gr. Rundergehakt
- 1 gesnipperde ui
- 1 prei in ringetjes
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 1 blikje bruinen bonen 400 gr
- 1 blokje tomatenblokjes
- 1 groentenbouillon blokje
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1 flinke theelepel gerookt paprikapoeder
- Evt een snufje chilipeper
- Eventueel Crème fraîche
- 200 gr rijst
- Olie om te bakken