

KEUKENRECEPTEN

(4-8-2019)

Tiny van Eijndhoven

<http://www.gerritintiny.nl/>

INHOUD

AARDAPPELEN IN ROOMSAUS.....	4
AARDAPPELEN DOBBELSTEEN GEBAKKEN	5
AARDAPPELKROKETJES.....	6
ADVOCAATTAART UIT DE DIEPVRIES	7
ANANAS BAVAROIS	8
APPELTAART	9
APPELTJES SCHOTEL	10
BABI PANGANG	11
BLADERDEEG	12
BOTERKOEK	13
BROOD (lers).....	14
BROOD (Volkoren).....	15
BROODJE MARTINO.....	16
CAKE.....	17
CHILI CON-CARNE.....	18
CHIPOLATAPUDDING.....	19
CHOCOLADE ROOMIJS	20
DUVELTJESSAUS.....	21
FOREL MET PEER EN RUCOLA	22
GEFRITUURDE KAASBOLLETJES	23
GEMARINEERDE SATÉ	24
GEMENGDE SLA.....	25
GEVULDE BLEEKSELDERIJ.....	26
GEVULD STOKBROOD	27
GOUDSE FLAN.....	28
GOUDSE LOEMPIA'S	29
HARTIGE MINIFLAPJES	30
HEMELSE MODDER	31
JAM (Algemeen).....	32
JAM van AARDBEIEN	34
JAM van BRAMEN.....	35
JAM van VIJGEN	36
KAASBOLLETJES.....	37
KAASSALADE	38
KABELJAUWROLLETJES	39
KIP BLEEKSELDERIJ SALADE.....	40
KIPFILET (ragout)	41
KIP IN EEN JASJE	42
KIPSALADE 6 - 8 pers.	43
KOMKOMMER MET HARING.....	44
KRAB OF GARNALENCOCKTAIL	45
KRUIDKOEK	46
KWARKTAART 1.....	47
KWARKTAART 2.....	48

LANGE VINGERS DESSERT	49
LENDENBIEFSTUK GEBAKKEN (R.P)	50
LOEMPJA	51
MAKREEL	52
MARASQUINSAUS	53
MARCARONISALADE	54
MONCHOUROLLETJES	55
MONCHOU TAART	56
NOGATINE	57
NOTENTAART	58
OMELET MET HAM	59
PASTEITJE MET KIPPERAGOÛT	60
PEREN (GEPOCHEERD) IN BLADERDEEG	61
PEREN (GEVULD)	62
PERENTAARTJE (WARM) (R.P.)	63
PERZIKENWONDER	64
PESTO	65
PROGRESTAART (schuimtaart)	66
QUICHE (met gerookte zalm en garnalen)	67
QUICHE LORRAINE (1)	68
QUICHE LORRAINE (2)	69
RIJST-VLEESSCHOTEL	70
RIJST MET PERZIKEN	71
ROERBAKSCHOTEL	72
ROERGEBAKKEN RUNDERREEPJES	73
SALADE GORGONZOLA (R.P.)	74
SOEPEN	75
CHINESE TOMATENSOEP	75
DIEETSOEP	76
KIP-KERRIE GARNALENSOEP	77
KERRIESOEP	78
PIKANTE BANANENSOEP	79
SNELLE VISSOEP	80
SPINAZIESOEP GEBONDEN (R.P)	81
VETVERBRANDINGSSOEP	82
SOESJES MET KAASBOTER	84
SOESJES GEVULD MET ZALMMOUSE	85
SPARERIBS	86
SPEK (gekookt)	87
SPINAZIE-GEITENKAASTAART	88
SPRUITJESSCHOTEL	89
TULBAND	90
VARKENSHAASJE UIT DE OVEN	91
VARKENSHAASJE	92
VARKENSHAASJE	93
VARKENSHAAS (of FRICANDEAU)	94
VERBORGEN GEHAKTSCHOTEL	95
VICTORIABAARS	96
VISPANNETJE	97
VRUCHTEN-BOWL	98

WITLOF, TOMAAT, BASILICUM GESTOOFD(R.P.)	99
WOKKELS MET SPINAZIE EN KIP	100
WORSTENBROOD	101
ZALMBONBON	103
ZALMFILET	104
ZUURKOOL JACHTSCHOTEL	105

AARDAPPELEN IN ROOMSAUS.

Benodigdheden:

1 kg. aardappelen

1/4 l. melk

1/4 l. slagroom

zout, peper

1/2 theel.nootmuskaat

bieslook

Vorbereiden: (kan 2 dagen van tevoren)

Aardappelen schillen en wassen en in plakjes snijden van $\pm \frac{1}{2}$ cm. snijden. In pan met dikke bodem aardappelen, melk en slagroom aan de kook brengen en met de deksel op de pan ± 10 min. koken.

Lage ovenschaal invetten. Met schuimspaan aardappelen in ovenschaal scheppen.

Bestrooien met zout en peper.

Zonder deksel op de pan op matig vuur roommengsel tot de helft laten inkoken.

Nootmuskaat er door roeren.

AARDAPPELEN DOBBELSTEEN GEBAKKEN

Snijd vierkante blokjes van de aardappel.

Blancheer deze en laat ze uitlekken. Bak ze af in de frituur.

AARDAPPELKROKETJES

Ingrediënten:

Aardappelen 700 gram

Margarine 25 gram

Eidooier 1

Zout Peper

Nootmuskaat

Peterselie

Bloem

Paneermeel

Doorhaaleiwit

Schil de aardappelen en kook hen gaar.

Hak de peterselie.

Knijp de aardappels tot puree met de pureeknijper.

Voeg de boter en de eidooier toe en roer dit goed door elkaar.

Breng de puree op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Laat dit afkoelen.

Spuit de massa op de bloem en snij de kroketjes van (± 1.5 cm)

Dit goed door de bloem rollen, ook de zijkanten en dit weer door het eiwit en dan door de paneermeel. Ook niet de zijkanten vergeten.

Af bakken op 180 graden.

ADVOCAATTAART UIT DE DIEPVRIES

Benodigdheden:

1 pakje boter

3 eieren

1 pak lange vingers

6 blaadjes witte gelatine

1/3 liter advocaat

1 pakje vanillesuiker

250 gram witte basterdsuiker

Gelatine in de week zetten, eieren splitsen. Eiwit even koud laten worden. Daarna stijf kloppen met vanillesuiker. Boter met basterdsuiker romig kloppen en één voor één de eigelen toevoegen. Goed doormixen, dan de advocaat toevoegen. Gelatine uit water nemen, uitknijpen en pannetje met water omspoelen.

Gelatine erin in op een laag pitje al roerende laten oplossen en dan met een heel dun straaltje aan de massa toevoegen en goed mixen. Daarna eiwit toevoegen en goed mixen. Vorm met boter insmeren en een deel van de massa erin scheppen.

Dan een laag lange vingers erin en weer een deel van de massa. Weer lange vingers en dan de rest van de massa.

Het geheel 2 uur in de diepvries zetten.

ANANAS BAVAROIS

Benodigdheden (8 personen):

1 blik ananas

½ l. slagroom

4 eiwitten

6 bl. gelatine

6 eetl. suiker (=150 gram)

Gelatine weken, ananassap verwarmen, gelatine en 4 eetlepels suiker erin oplossen.

Slagroom plus 2 eetlepels suiker kloppen (niet te stijf)

Sap door de slagroom scheppen en af laten koelen.

Eiwitten stijfkloppen en er voorzichtig doorheen schepen.

Dan stukjes ananas erdoor.

APPELTAART

Benodigdheden:

50 gr. roomboter
5 eetlepels suiker
1 ei
5 volle eetlepels zelfrijzend bakmeel
4 appels
citroensap, zout, kaneel, rozijntjes

Bereiding:

Roomboter, suiker, bakmeel, citroensap en ei door elkaar roeren.

(niet mixen)

Appeltjes schillen en in kleine partjes snijden

Deeg uitrollen tot zo dun mogelijke koek en in de vorm op de bodem en langs de rand neerleggen en aandrukken. (stukje apart houden voor afdekking)

Daarna appel, suiker, kaneel en rozijntjes op het deeg leggen.

Koekrest in reepjes snijden en daarmee het geheel afdekken.

Bakken:

In oven (onder in het midden) plaatsen .

Vervolgens 50 minuten op 180(-200(bakken

APPELTJES SCHOTEL

Benodigdheden:

2 uien

1 paprika

1 pond gehakt

chilikruiden

2 appels

crème fraîche

boter

aard. puree

100 gr. geraspte kaas

uien snipperen en bakken, paprika in stukjes toevoegen

gekakt erbij rul bakken.

Chilikruiden en crème fraîche toevoegen en stukjes appel erdoor.

Aardappel puree klaarmaken.

Ovenschaal invetten, laag vlees, laag puree zo 2 lagen

Maken, geraspte kaas erover, 40 min. midden in de oven op 180 gr.

BABI PANGANG

Benodigdheden

1 pond creb-vlees
2 theelepels djah
1 theelepel knoflookpoeder
3 eetlepels ketjap
peper, zout, citroensap

saus:

knoflookpoeder
theelepel vet-sin
eetlepels suiker
1/2 liter bouillon
2 eetlepels sherry
1 blikje tomatenpuree
een flinke scheut tomatenketchup
bloem
atjar tjampoer
ananas (blik)

Maak een sausje van djah, knoflookpoeder, ketjap en peper, zout en citroensap.
Het vlees door het sausje halen en in de braadpan met wat margarine doen. Af en toe omdraaien. In een uur gaar.

Saus:

Bedek de bodem van een behoorlijke pan met een flinke bodem slaolie.

Snipper hierin 2 uien en fruit deze met het knoflookpoeder en het vet in. Voeg hierna de rest van de ingrediënten toe.

Als het goed kookt binden met bloem en water.

Opdienen met witte rijst. Op platte schaal beleggen met atjar. Dan het vlees er in plakken opsnijden en hierover de rode saus gieten.(Rest in sauskom.) Rondom stukjes ananas leggen.

BLADERDEEG

Benodigdheden

125 gram boter

125 gram bloem ½ dl water

¼ theelepel zout

Bereiding

Voor de bereiding van het bladerdeeg moeten de ingrediënten en de werkomgeving zo koel mogelijk zijn.

Meng de bloem met het zout in een kom en snijd de boter hierin in stukken.

Voeg nu, onder luchtig scheppen met een houten lepel, druppelsgewijs zoveel water toe tot je een samenhangende massa hebt.

Kneed het deeg met koele handen luchtig drukkend tot een bal.

Leg de bal op een met bloem bestoven aanrecht en rol deze luchtig met een deegrol uit tot een vierkante lap. Keer de lap en rol hem weer uit.

Herhaal dit tot de lap ongeveer 3 mm dik is.

Haal tijdens het rollen de overtollige bloem steeds weg.

Vouw de deeglap in de lengte en de breedte in drieën op en herhaal de bewerking van uitrollen en opvouwen nog 2 keer.

Laat het deeg opgevouwen 45 minuten op een koele plaats rusten.

Neem het deeg en rol het weer, één keer, op de beschreven manier uit.

Zorg dat de lap nu iets dunner wordt.

Vouw de lap in drieën op en laat het nog 3 kwartier rusten.

Rol het deeg weer uit, op dezelfde dikte als hiervoor. Vouw het weer op en laat het nu enkele uren rusten.

BOTERKOEK

Benodigdheden:

200 gram bloem

175 gr. Boter

Of een mengsel van boter en margarine, alleen boter maakt hem een beetje droog)

125 gr. suiker

1 pakje vanille suiker of drie eetl. gesneden natte gember.

een beetje zout

zakje amandelen

1 ei of wat koffiemelk

Bereiding.

Meng alles in een schaal en goed kneden.

Doe het deeg in een ronde boterkoekvorm, diameter circa 20 -25 cm.

Strooi de gebroken amandelen over het deeg.

Smeert er wat losgeklopt ei of wat koffiemelk over voor het kleurtje,

Plaats de vorm midden in de voorverwarmde oven van 175° gedurende ± 25 min.

Daarna af laten koelen en de koek uit de vorm halen.

Gaat het beste als de vorm nog niet helemaal koud is.

Eet smakelijk !

BROOD (Iers) (Iers sodabrood)

Soda brood is gemakkelijk te maken en wordt op het Ierse platteland nog steeds veel gebakken. Karnemelk is in elke dorpswinkel te koop. De smaak wisselt met het soort meel, het recept en natuurlijk de handigheid van de bakker. Een traditioneel brood is rond en wordt kruisvormig ingesneden om de boze geesten te bevrijden, die dan niet het brood bederven!

Ingrediënten: (voor 1 groot rond brood of 2 kleine)

- 600 gram volkorenmeel (Sallandvolkoren AH)
- 600 gram bloem (patentbloem)

De verhouding tussen volkorenmeel en bloem kan je naar eigen wens aanpassen. Ik doe bijvoorbeeld 1000 gr meergranen en 200 gr bloem)

- Wat extra bloem om het werkblad mee te bestuiven en het brood mee in te smeren.
- 2 theelepels zout
- 2 theelepels dubbelkoolzure soda
(=natriumbicarbonaat = bakkerssoda = zuiveringszout)
- Ruim 7,5 deciliter karnemelk
- 1 ei
- 25 gr zachte roomboter

Een bakplaat of grote braadslede.

Verhit de oven voor op 230 °c (stand 8).

Bereiding met de hand

Meng de droge ingrediënten grondig in een grote schaal of bak. Maak een kuiltje in het midden en voeg de karnemelk toe. Begin vanaf het midden te kneden (ja, met de hand!). Het deeg moet zacht maar niet kleverig worden; voeg zonedig meer karnemelk toe. Voeg vervolgens het ei en de roomboter toe en kneed dit door het deeg.

Bereiding met deegmixer

Doe alle bestanddelen in de mengkom en laat de machine kneden tot het deeg niet meer plakt.

Bakken

Leg het deeg op een met bloem bestoven werkvlak en was en droog je handen. Bestuif Daarna je handen met bloem en vorm een rond (of ovaal) brood. Plet het tot ca. 5 cm dik en leg het op een met bloem bestoven bakplaat. Snijd er een diep kruis in, zet het 15-20 minuten in de oven.

Verlaag daarna de temperatuur tot 200 °C (stand 6) en laat het in nog 20-25 minuten (ik doe 30 minuten!) gaar worden. Het moet hol klinken als je erop tikt. Laat het op een rooster afkoelen.

EET SMAKELIJK!

BROOD (Volkoren)

Benodigdheden:

500 gram volkorenmeel
1 theelepel zout
1 zakje gedroogde gist
1 theelepel suiker
1 liter lauw water
2 eetlepels boter of margarine of 1 eetlepel olie

Vermeng in een ruime kom het meel met het zout. Roer de gist met de suiker vloeibaar en voeg het grootste gedeelte van het lauwwarme water toe. Bestrooi de oppervlakte van de gistoplossing met wat meel. Zet dit op een warme plaats (bij de verwarming, in de buurt van het fornuis) en laat het staan tot het meel "scheurt" (de bovenkant bedekt is met bobbeltjes), ca. 15 minuten.

Voeg, bij het gebruik van zachte boter, margarine of olie, deze bij het meel. Maak een kuiltje in de bloem, giet het gistmengsel en de rest van het water erbij. Kneed alles samen tot een soepel deeg dat gemakkelijk van de hand loslaat. (Hoe langer je kneedt, hoe beter het brood.)

Doe het deeg terug in de kom en bedek het met een in lauw water uitgespoelde doek of doe het deeg in een ingevette ruime plastic zak (denk er aan dat het zijn volume verdubbelt; laat dus genoeg ruimte).

Laat het deeg op een warme plaats ca. 1 uur rijzen. Kneed het deeg na het rijzen opnieuw door zodat het weer een platte massa is. Vorm het tot een brood, leg het op een goed ingevette bakplaat en laat het hierop nog ca. 20 minuten opnieuw, op een warme plaats, rijzen.

Zet het deeg in een voorverwarmde oven van ca. 200 - 225° C., stand 4-5.

Verminder de hitte na 20 minuten tot matig warm, 175° C., stand 3. Hierdoor wordt de buitenkant van het brood niet te bruin en hard voordat het midden gaar is. Steek, om te kijken of het deeg gaar is, een breinaald of houten satépen in het brood; wanneer deze er droog uitkomt, is het deeg gaar, of stort het brood op een taartrooster, klop met de knokkels van de vingers op de onderkant van het brood en wanneer dit hol klinkt is het gaar.

Opmerking: totale baktijd 30 - 40 minuten.

BROODJE MARTINO.

Benodigdheden:

1 stokbrood (baquette)

filet americain

kleine augurkjes

rode paprika

sla

1 gekookt ei

kleine zilveruitjes

mosterd

sambal

ketchup

Neem een stuk stokbrood van 20 cm lang, snij het overlangs door en beboter de helften licht.

Smeer op een helft een laagje filet americain.

Doe hier een beetje sambal op.

Leg daarop enige slablaadjes met daarop enige schijfjes gekookt ei met daarop wat mosterd en ketchup

Hierop weer een blaadje sla met daarop wat uitjes, paprika en wat schijfjes augurk.

Dek dit af met de andere helft stokbrood

CAKE

Benodigdheden:

200 gram boter

200 gram suiker

2 zakjes vanillesuiker

4 eieren

100 gram patentbloem

100 gram zelfrijzend bakmeel

Boter, suiker en vanillesuiker samen kloppen. Hierna de eieren een voor een toevoegen, na het laatste ei 5 minuten kloppen.

Zeef de patentbloem en het zelfrijzend bakmeel en mix dit door de massa. Eventueel halve eetlepel melk toevoegen (niet uit de koelkast).

Vul een ingevet bakblik met deze massa.

Zet het bakblik 1 - 2 uur in een (op 150 graden) voorverwarmde oven.

CHILI CON-CARNE

Benodigdheden (4 pers.)

1 blik bruine bonen

2 grote uien

250 gram gehakt

1 flesje chilisaus

Bereidingstijd 15 minuten

Het gehakt (niet aangemaakt) met een vork in een pan losmaken tot het rul is.

Hierna de fijn gesneden uien toevoegen en samen met het gehakt aanbraden.

Als de uien iets bruin beginnen te worden voegt U de bruine bonen toe (waarvan U de helft van het vocht heeft laten weglopen).

U spatelt het geheel goed door elkaar totdat het goed gemengd is.

Als laatste het hele flesje chilisaus toevoegen. Het geheel goed door elkaar mengen, niet te hard roeren, anders worden de bruine bonen te papperig.

Nu alles goed verwarmen en heet opdienen.

Eventueel kan er sla of komkommer bij geserveerd worden.

CHIPOLATAPUDDING (voor (10 personen)

Benodigdheden:

50 gram rozijnen
1 dl. water
1/2 dl. marasquin
75 gram lange vingers
17 gram gelatine
1/2 liter melk
1 vanillestokje
2 eierdooiers
100 gram suiker
75 gram Franse vruchtjes
2 dl. slagroom
2 eiwitten

Voor garnering:

1 dl. slagroom
suiker
enkele Franse vruchtjes

Breng de rozijnen met het water aan de kook en laat ze zachtjes koken tot ze zijn opgezwollen. Laat de rozijnen goed uitlekken.

Vermeng 1/2 dl. rozijnennat met de marasquin. Week hierin de lange vingers en dek ze met een deksel af.

Week de gelatine in ruim koud water. Breng de melk aan de kook met wat zout en het in de lengte doorgesneden vanillestokje. Laat dit 15 min. trekken.

Roer de eierdooiers met de suiker door elkaar. Schenk al roerend een klein deel van de kokende vanillemelk erbij. Doe alles weer terug in de pan. Warm het geheel nog even door tot de melk iets gebonden is. Neem de pan van het vuur af en los hierin de goed uitgeknepen gelatine op.

Laat de puddingvloeistof enigszins afkoelen.

Snijd de Franse vruchtjes klein. Voeg deze met de uitgelekte rozijnen bij het iets afgekoelde puddingmengsel en verwijder het vanillestokje.

CHOCOLADE ROOMIJS

Benodigdheden:

2 eieren

100 gram gezeefde poedersuiker

1,5 dl. slagroom

2 eetlepels Nesquick

Klop de eiwitten zo stijf mogelijk, voeg al kloppend de poedersuiker toe.

Roer de dooiers door het chocolade-extract, en klop dit geleidelijk bij de eiwitten.

Meng de halfstijfgeslagen room door het chocolademengsel.

Giet de massa in lage bakjes of in het bakje voor ijsblokjes, en laat ze bevriezen.

Roer de massa na een half uur nog even een keertje door.

Voeg naar verkiezing met de room 50 gram fijn gehakte walnoten of 50 gram verkrumelde schuimpjes, of macarons toe.

Klop de slagroom stijf. Bestrijk de puddingvorm met eiwit en klop het overige eiwit stijf.

Leg hierop de stijfgeslagen slagroom en schenk het bijna koude puddingmengsel erbij.

Schep alles luchtig met een lepel om, zodat een schuimige massa ontstaat. Laat de puddingmassa iets dik worden, zodat het vulsel niet meer naar beneden zakt.

Schenk een laagje pudding in de vorm. Leg hierop enkele geweekte lange vingers zó, dat ze de wand van de vorm niet raken. Voeg weer een laagje pudding toe en schik hierop weer enkele lange vingers. Ga zo door tot de puddingmassa en lange vingers zijn opgebruikt, maar laat de bovenste laag uit pudding bestaan. Doe dit vullen vrij vlug, daar anders de kans

bestaat dat het puddingmengsel op het laatst te stijf wordt om nog in de vorm geschonken te kunnen worden.

Laat de pudding koud en stijf worden.

De garnering:

Houd voor het storten de vorm enige tellen in warm water.

Keer de vorm op een met koud water omgespoelde schotel, zodat de pudding eventueel verschoven kan worden, wanneer hij niet in het midden ligt.

Droog de schotel af. Garneer de chipolatapudding met toefjes

stijfgeklopte en gezoete slagroom en leg hierop stukjes Franse vruchtjes. Meestal geeft men er een marasquinsaus bij.

DUVELTJESSAUS

Benodigdheden:

1 pond soepvlees

2 eetlepels bloem

2 uien

2 theelepels kerrie

1 theelepel mosterd

zout

peper

uitjes

augurken

1/2 liter bouillon

2 hardgekookte eieren

2 á 3 eetlepels mayonaise

Alle ingrediënten klein snijden. De uien smoren en kerrie ,mosterd, zout, peper, bloem en bouillon toevoegen.

Als het geheel kookt 5 minuten laten smoren.

De rest van de ingrediënten toevoegen, behalve de mayonaise en het geheel opnieuw aan de kook breng en. Als het kookt de pan van het vuur halen en de mayonaise toevoegen.

FOREL MET PEER EN RUCOLA

4 personen (voorgerecht)

Benodigdheden:

4 gerookte forelfilets

2 handperen (Conference of Doyenne du Comice)

1 kleine krop rode sla of radicchio

50 g rucola of raketsla

zout en zwarte peper

1/2 citroen

2 eetl extra virgine olijfolie

3 eetl crème fraîche

2 theel mierikswortelsaus

Verwijder het vel van de forelfilets en snijd het vlees in reepjes

Was, droog en halveer de peren, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes

Was en droog de slasoorten, scheur de radicchio boven een schaal in repen, voeg de rucola met zout en peper toe

Dressing: doe 2 theelepels vers geperst citroensap in een kom en klop de olijfolie erdoor.

Schenk de dressing over de sla, voeg de forel toe met de peer

Schep alles voorzichtig door elkaar

Verdeel over 4 bordjes

Saus: roer de crème fraîche met de mierikswortelsaus door elkaar en schenk het over de forelsalade

Geef erbij: walnoten- of bruinbrood

GEFRITUURDE KAASBOLLETJES

Benodigdheden:

40 gram boter

75 gram bloem

3 dl.melk

3 blaadjes gelatine

2 eieren

1/4 dl crème fraîche

1 dl olie

75 gram Maasdammer

40 gram belegen Goudse

paneermeel

sap van een halve citroen

zout, peper

nootmuskaat

frituurvet

Maak een sausje van de gesmolten boter, 50 gram bloem en de melk. Splits de eieren en maak de dooiers los met de crème-fraîche. Week de gelatineblaadjes en los ze op in de melksaus. Rasp beide kaassoorten en roer ze door de saus. Voeg zout, peper en citroensap toe en roer van het vuur af het dooiermengsel en de nootmuskaat erdoor. Doe nu het mengsel over in een met olie ingevette platte bak en laat de massa opstijven tot de volgende dag.

Snijd de kaasmassa in dobbelstenen of draai er bolletjes van. Wentel deze door de bloem, losgeklopt eiwit en broodkruim of paneermeel. Bak ze goudbruin in frituurvet van 180 (C. gedurende 3 minuten en laat ze uitdruipen op keukenpapier. Serveer dit hapje bij de borrel.

GEMARINEERDE SATÉ (25 stuks)

Benodigdheden:

1 ui

1 teen knoflook

1/2 citroen

zout

peper

3 eetlepels suiker

ketjap

1 kg varkensfilélapjes

500 gram speklappen.

Marinade

Ui + knoflook fijn maken tot moes.

Citroen uitpersen en toevoegen.

Zout, peper, suiker en ketjap toevoegen

Roeren tot bruine massa ontstaat.

Saté

Lapjes in stukjes snijden en 24 uur in de marinade leggen

Daarna de stukjes om en om aan stokjes rijgen.

GEMENGDE SLA

Met notenkaas en peren

Voorgerecht voor 6 personen

Benodigdheden:

1 groot blik peren

125 g notenkaas

2½ el walnotenolie

1½ el zonnebloemolie

1½ el rode wijnazijn

1 tl honing

1 tl mosterd

zout en peper

1 zakje gemengde friséesalade (200 g)

50 g walnoten

Halve dag van te voren.

Peren in de lengte in plakjes snijden.

Notenkaas even in de diepvries en daarna in blokjes snijden.

Oliesoorten, azijn, honing, mosterd, zout en peper tot vinaigrette kloppen.

In de koelkast bewaren.

Bereiden.

Sla over 6 borden verdelen.

Peren en notenkaas erop rangschikken.

Sausje nogmaals doorkloppen en er over schenken.

Bestrooien met walnoten.

Serveren met toast of stokbrood.

GEVULDE BLEEKSELDERIJ

Benodigdheden:

5 stengels bleekselderij

100 gr. monchou

zout, kerrie of gemberstukjes

1 1/2 eetl. koffiemelk

Was 5 stengels bleekselderij. Verwijder de draden en snij er ca. 3 cm. lange stukjes van. Monchou met wat koffiemelk zacht roeren en kleingesneden gember of kerrie erdoor roeren.

Op bleekselderij spuiten.

GEVULD STOKBROOD

Benodigdheden:

1 stokbrood

2 ons kipfilet

bouillon

4 hardgekookte eieren

1 plak knolselderij

1 grote vleestomaat

enkele groene olijven

225 gram kwark

1 eetlepel mayonaise

1 theelepel mosterd

boter

zout

peper

Kook de kip in bouillon gaar in 10 minuten. Snijd de kip in kleine blokjes. Hak de eieren fijn en snijd de knolselderij in fijne reepjes.

Snijd de tomaat in stukjes. Meng dit alles met de olijven.

Roer de kwark los met mosterd en mayonaise.

Snijd het brood in de lengte doormidden en hol het uit. Beboter de beide helften, schep het mengsel in een van de helften, druk de andere helft er stevig op, rol het in de aluminium folie en zet het een paar uur in de koelkast.

Flinke plakken snijden en opdienen!

GOUDSE FLAN

Benodigdheden:

200 gram Goudse kaas

paprikapoeder

karwij

3 eieren

3,75 dl. melk

peper

Verhit de melk in een pan en rasp de kaas. Klop de eieren los met de mixer en voeg de paprikapoeder poeder en karwij toe.

Roer de geraspte kaas door de melk tot deze is gesmolten. Giet dit beetje bij beetje door de eiermassa, terwijl er je goed blijft roeren.

Vul aparte eenpersoons schaaltes met dit mengsel en zet dit aubain-marie in een oven van 180 (Celcius gedurende dertig minuten.

Serveer als voorgerecht of als warme hap bij de borrel.

Lekker met een salade van krulandijvie of eikebladsla.

GOUDSE LOEMPIA'S

Benodigdheden:

4 loempiavellen

4 plakken achterham

4 plakken Maasdammerkaas

2 tomaten

1 eetlepel basilicum

1 ui

1 ei

zout

peper

frituurvet

Leg de loempiavellen naast elkaar op het aanrecht. Beleg ze met een plak ham en een plak kaas. Zorg ervoor dat de plakken kleiner zijn dan de loempiavellen. Leg er twee plakken tomaat op.

Bestrooi de tomaat met basilicum. Leg daarop een plak ui.

Rol het geheel op tot een loempia. Plak de randen dicht met even losgeklopt eiwit en druk het goed aan.

Bak de loempia's in frituurvet van 180 graden Celcius goudbruin.

HARTIGE MINIFLAPJES

Benodigdheden:

10 velletjes diepvries bladerdeeg
100 gr. gehakt
1 theelepel kerriepoeder
peper,zout
100 gr. roompaté
en enkele gehakte walnoten
1 ei

Vorbereiden: spreid de plakjes bladerdeeg uit en laat ze ontdooien. Vermeng intussen het gehakt met de kerrie poeder, peper en zout naar smaak en maak er 20 kleine balletjes van. Meng de walnoten door de paté. Verdeel in 20 stukjes. Snijd elk plakje bladerdeeg in vier vierkantjes. Leg op 20 vierkantjes een balletje gehakt en op de ander 20 een stukje paté. Vouw de flapjes schuin dicht en plak de randen met water op elkaar. Verwarm de oven voor op 225 gr. Leg de flapjes op een in gevet bakblik. Bestrijk de flapjes met een losgeklopt ei en bak in 20 min. in de oven gaar. Bereiden: Laat de flapjes in ca. 10 à 15 min in de oven warm worden.

HEMELSE MODDER

Benodigdheden:

2 repen puur chocolade (dikke)

4 eieren

4 afgestreken lepels suiker

1/8 liter slagroom

De repen chocolade au bain marie oplossen.

Eieren splitsen.

De eidooiers goed roeren met de suiker, totdat het 'n dikke streep in 't beslag achterlaat.

Slagroom stijfkloppen, eiwit stijfkloppen.

De gesmolten chocolade door de eidooiers roeren. Daarna de slagroom, en dan het eiwit er luchtig doorheen scheppen.

Koud wegzetten, als je het in een glazen schaal overgeschept hebt.

JAM (Algemeen)

Jam kun je van nagenoeg alle vruchten maken.

In het algemeen voegt men per kg fruit 1 kg suiker toe.

De toegevoegde suiker kan normale kristalsuiker of geleisuiker zijn.

Hierover wat nadere uitleg.

Het geleren (stollen) van de jam gebeurt door de aanwezigheid van zg. pectines.

Deze zijn van nature in alle fruit aanwezig, echter in verschillende mate.

Hoe meer aanwezige pectine, des te beter zal het geleren verlopen.

Categorie 1 heeft een hoog pectine gehalte:

- Rode, witte, en zwarte aalbessen
- Appels
- Kruisbessen
- Kweeperen
- Pruimen

Categorie 2 heeft een gemiddeld pectine gehalte:

- Abrikozen
- Bramen
- Blauwe bessen
- Moerbeien
- Frambozen
- Lijsterbessen

Categorie 3 heeft een laag pectine gehalte:

- Kersen
- Vlierbessen
- Vijgen
- Mispels
- Perziken
- Peren
- Rabarber
- Aardbeien

Voor jam van vruchten uit categorie 1 kan men gewone kristalsuiker gebruiken.

Voor jam van vruchten uit categorie 2 kan men het beste geleisuiker gebruiken.

Voor jam van vruchten uit categorie 3 kan men het beste geleisuiker gebruiken waarbij men nog 12,5 gram, per kg fruit, geleipoeder (bv. van Gilse geleipoeder) toevoegt.

Opmerking 1:

- Geleisuiker is normale suiker waaraan een extra hoeveelheid pectine is toegevoegd.
- Geleipoeder bestaat voornamelijk uit extra pectine.

Opmerking 2:

Als de jam na het afkoelen niet voldoende gestold is dan kan men de jam opnieuw aan de kook brengen, wat extra geleipoeder toevoegen, een minuutje al roerend zachtjes door laten koken en opnieuw in de potjes doen.

Opmerking 3:

Als de potjes gevuld en afgekoeld zijn dan zullen de blikken dekseltjes door de luchtdruk inklikken en ingeklikt blijven.

Men kan zo ook gedurende het bewaren controleren of de potjes goed luchtdicht blijven afgesloten.

Opmerking 4:

Ik plaats de afgevulde en afgekoelde potjes in mijn koelkast.

De jam is dan altijd lekker fris en het komt de houdbaarheid ten goede.

JAM van AARDBEIEN

Ca. 2 kg

Zoete jam

Benodigdheden:

1 kg rijpe, verse aardbeien

1kg geleisuiker

12,5 gram (=1/2 zakje) geleipoeder

4 glazen potten van 500 gram

Verwijder het kroontje en was de aardbeien.

Snij ze in kleine stukjes en doe ze in een pan.

Breng het aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes pruttelen. Evt. met stamper fijnmaken en goed doorroeren.

Voeg de geleisuiker en geleipoeder toe, roer het goed door elkaar, breng het opnieuw aan het koken en laat het 5 minuten zachtjes doorpruttelen .

Schenk het mengsel, zo heet mogelijk, in schone potten (met soda gewassen) en sluit ze direct. Houd de potjes even op hun kop en laat ze daarna afkoelen.

JAM van BRAMEN

Ca. 2 kg

Zoete jam

Benodigdheden:

1 kg rijpe, verse bramen

1kg geleisuiker

4 glazen potten van 500 gram

Zoete jam

Was de bramen, snij ze in kleine stukjes en doe ze in een pan.

Breng het aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes pruttelen. Evt. met stamper fijnmaken en goed doorroeren.

Voeg de geleisuiker toe, roer het goed door elkaar, breng het opnieuw aan het koken en laat het 5 minuten zachtjes doorpruttelen .

Schenk het mengsel, zo heet mogelijk, in schone potten (met soda gewassen) en sluit ze direct. Houd de potjes even op hun kop en laat ze daarna afkoelen.

Half-zoete jam

1 kg rijpe, verse bramen

0,5 kg geleisuiker

12,5 gram (= 1/2 zakje) geleipoeder

3 glazen potten van 500 gram

Was de bramen, snij ze in kleine stukjes en doe ze in een pan.

Breng het aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes pruttelen. Evt. met stamper fijnmaken en goed doorroeren.

Voeg de geleisuiker en geleipoeder toe, roer het goed door elkaar, breng het opnieuw aan het koken en laat het 5 minuten zachtjes doorpruttelen .

Schenk het mengsel, zo heet mogelijk, in schone potten (met soda gewassen) en sluit ze direct. Houd de potjes even op hun kop en laat ze daarna afkoelen.

JAM van VIJGEN

Ca. 2 kg

Zoete jam

Benodigdheden:

1 kg rijpe, verse schoongemaakte vijgen

1kg geleisuiker

4 glazen potten van 450 of 500 gram

Verwijder het kroontje, het steelgedeelte en het vel.

Doe de schoongemaakte vijgen in een pan.

Breng het aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes pruttelen terwijl je de vijgen met een stamper fijnmaakt en goed door blijft roeren.

Voeg de geleisuiker toe, roer alles goed door elkaar, breng het opnieuw aan het koken en laat het 5 minuten zachtjes doorpruttelen.

Schenk het mengsel, zo heet mogelijk, in schone potten (evt. met soda gewassen) en sluit ze direct. Houd de potjes even op hun kop en laat ze daarna afkoelen.

De potten koel bewaren

Half-zoete jam

1 kg rijpe, verse schoongemaakte vijgen

0,5 kg geleisuiker

12,5 gram (=1/2 zakje) geleipoeder

3 glazen potten van van 450 of 500 gram

Verwijder het kroontje, het steelgedeelte en het vel.

Doe de schoongemaakte vijgen in een pan.

Breng het aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes pruttelen terwijl je de vijgen met een stamper fijnmaakt en goed door blijft roeren.

Voeg de geleisuiker toe, roer alles goed door elkaar, breng het opnieuw aan het koken en laat het 5 minuten zachtjes doorpruttelen .

Schenk het mengsel, zo heet mogelijk, in schone potten (evt. met soda gewassen) en sluit ze direct. Houd de potjes even op hun kop en laat ze daarna afkoelen.

De potten koel bewaren.

KAASBOLLETJES.

Benodigdheden:

60 stuks

75 gram bloem (tarwe)

75 gram boter

75 gram geraspte kaas

peper en zout

Alles behalve de boter in een kom door elkaar roeren.

Dan boter toevoegen, die in kleine stukjes snijden en alles met een koele hand door elkaar kneden tot een bal.

Ca. 60 kleine balletjes op bakplaat leggen en met in bloem gedoopte tonicstamper platdrukken of met de hand.

Baktijd 12 a 16 min., boven in de oven 3 of 4 (200 gr.)

KAASSALADE

Benodigdheden:

300 gram kaas
2 grote uien
4 flinke augurken
1/2 kilo gekookte aardappelen
1/4 liter blik maiskorrels (uitlekken)
2 dl. Bulgaarse yoghurt
zout
peper
paprikapoeder
peterselie

Kaas, uien en augurken zeer fijn snijden en aardappelen in blokjes snijden. Voorzichtig alles door elkaar mengen.

KABELJAUWFILET RAGOUT

Benodigdheden:

1 kg kabeljauwfilet
1 theelepel zout
sap van 1 citroen
2 blokjes ingemaakte gember
4 schijven ananas uit blik + 4 eetlepels sap
1 theelepel cayennepeper
1 volle eetlepel bloem
3 eetlepels zonnebloemolie
3/8 liter water
1 pakje witte saus
1 theelepel geraspte citroenschil
2 eetlepels wijnazijn
1 theelepel suiker
1/4 L.slagroom

Snijd de vis in niet al te grote stukken en wrijf ze in met zout en druppel er citroensap over. Bak de vis in de olie of kook de vis en bewaar de bouillon voor de saus. Voeg aan de witte saus de geraspte citroenschil, de stukjes gember, het ananassap, de azijn en de suiker toe en laat het geheel enkele minuten koken tot de saus gebonden is. Neem de pan van het vuur. Roer de slagroom door de saus en leg de stukjes vis en ananas erin. Verwarm het geheel nog eens goed, zonder het aan de kook te brengen. Al naar gelang de gewenste hoeveelheid saus kun je ook 2 pakjes witte saus en meer ananassap gebruiken.

Serveer er stokbrood en witte wijn bij.

KABELJAUWROLLETJES

4 personen

Benodigdheden:

500g verse kabeljauwfilet

zout

versgemalen peper

4 eetlepels kappertjes

8 plakjesbacon (vleeswaren)

2 eetlepels boter

125 ml crème fraîche

2 eetlepels diepvries dille of 1 theelepel gedroogde dille.

extra nodig 4 cocktailprikkers, aluminiumfolie

Verwijder de eventuele graten van de kabeljauwfilets en bestrooi ze met peper.

Verdeel de kappertjes over de kabeljauwfilets en rol ze op .

Rol de kabeljauw in de plakken bacon en zet de rolletjes vast met de cocktailprikkers

Verhit de boter in de koekenpan en bak de kabeljauwrolletjes op een laag vuur in ca. 10 min. gaar.

Haal de visrolletjes uit de koekenpan en houd ze warm onder aluminiumfolie.

Voeg de crème fraîche met de dille toe aan het achtergebleven bakvet .

Breng op smaak met zout en peper.

KIP BLEEKSELDERIJ SALADE.

Benodigdheden:

1 gare kipfilet
1 rode paprika
1 blikje ananas
1/2 stronk bleekselderij
gehakte walnoten

Bleekselderij 1 min koken, alles klein snijden en door elkaar doen.

Vlak voor gebruik het sausje erdoor van:

1 beker zure room
zout, peper, gemberpoeder
2 eetl. ananassap.

KIPFILET (ragout)

p.p. 1/2 kipfilé

1 rode + 1 groene paprika

1 ui + event. knoflook

1 doosje champignons

1 blikje ananas in stukjes

1 potje kipkerrie (chicken tonight)

Kip kruiden

Kipfilé in blokjes aanbraden, kruiden met kipkruiden.

Paprika, uien, champignons, ananas toevoegen

10 min. sudderen.

Kipkerrie toevoegen.

Serveren met witte rijst, sla of doperwtjes.

KIP IN EEN JASJE

Benodigdheden:

4 kipfilets

8 flinke plakken belegen kaas

8 plakken coburgerham of seranoham

1 flinke ui

1 teentje knoflook

6 a 8 zongedroogde tomaten op olie(potje)

250 ml crème fraîche

Bruchetta (een mengsel van italiaanse kruiden en zongedroogde tomaten) Xenos heeft het

3 eetlepels rode pesto

Wat citroensap en peper en zout

Vorbereiding :

Snij de kipfilet in de lengte door. Ik kook de filets eerst voor!!!!

Bestrooi ze met zout en peper en rol ze vervolgens in een plak kaas en dan in een plak ham.

Leg de ingepakte filets in een ingevette schaal.

Saus:

Snipper de ui en de knoflook voor de saus en snij de zongedroogde tomaten klein.

Fruit de ui glazig in wat boter en laat de knoflook en zongedroogde tomaten kort meebakken.

Voeg crème fraîche toe en breng de saus op smaak met de pesto, de bruchetta, citroensap en zout en peper.

Bereiding:

Verwarm de oven op 200 graden. Giet een scheutje water in de schaal en zet de filets, afgedekt met all. folie, 25 min. In een voorverwarmde oven. Laat ze in een uitgeschakelde oven nog 10 min rusten.

Ondertussen is de saus gemaakt, neem de filets uit de oven en giet het vocht uit de ovenschaal door de saus.

Serveer kip in een jasje met tagliatelle of gebakken aard. En een frisse salade.

.

KIPSALADE 6 - 8 pers.

Benodigdheden:

1 struik bleekselderij
1 gare kip
1 rode paprika
1 klein blikje ananas
2 eetl. mayonaise
1 bekertje zure room
bieslook, zout, peper, tijm
3 eetl. sherry
1/2 pakje rozijnen

Maak de bleekselderij schoon, snijd hem in reepjes, kook deze 5 min. in iets water met zout en laat goed uitlekken.

Snijd kippenvlees, paprika en ananas in stukjes.

Maak een saus van mayonaise, zure room, kruiden, sherry en gewelde rozijnen.

Vermeng alles goed door elkaar.

KOMKOMMER MET HARING

Benodigdheden:

1 grote komkommer

2 zoute haringen

1 kleine stevige appel

1 gekookt bietje

1 bekertje zure room

enkele takjes peterselie of dille

Schil de komkommer, snijd hem in de lengte doormidden en maak bootjes van de stukjes, hol deze uit. Leg de stukken even in kokend water, totdat ze wat zacht worden.

Snijd de haringen in stukjes, snipper de appel, snijd de biet in stukjes, vermeng dit alles en vul de komkommer.

Vermeng de zure room met dille of peterselie en schep dit over de vulling. Garneer met peterselie.

KRAB OF GARNALENCOCKTAIL

Benodigdheden:

1 blikje krab of garnalen

1/2 dl. room

4 eetlepels mayonaise

enige druppels citroensap

1 kleine eetlepel tomatenketchup

4 eetlepels witte wijn of sherry

zout

peper

paprikapoeder

Neem de vis uit het blik en bewaar het vocht voor de tomatensaus. Verwijder de stukjes krabbeen, maak de stukken zonodig kleiner.

Bewaar een paar mooie stukjes voor garnering.

Verdeel de vis over vier glazen en zet ze koud weg.

Klop alle ingrediënten door elkaar en breng de saus, waardoor ook het nat uit blik geroerd wordt, op smaak met zout en peper. Zet de saus koud weg.

Giet de saus vlak voor het opdienen over de stukjes krab of garnalen.

Leg bovenop een mooi stukje en stuif over het geheel wat paprikapoeder.

Een partje citroen aan de rand van het glas.

KRUIDKOEK

Benodigdheden:

400 gram zelfrijzend bakmeel + snufje zout

300 gram bruine basterdsuiker

150 gram sucade met of zonder gember, oranje snippers

2 eetlepels koekkruiden

3 dl. melk

75 gram boter

Zelfrijzend bakmeel, zout, basterdsuiker, sucade en koekkruiden in een beslagkom doen.

Melk en boter in een pan warm maken, daarna langzaam toevoegen aan het mengsel in de beslagkom tot het een smeuge massa wordt.

Bakblik invetten en het beslag erin doen, dan 80 minuten in een voorverwarmde oven van 140 - 180 (C zetten.

KWARKTAART 1

Benodigdheden:

bodem (24 cm)

500 gram kwark

1/8 liter slagroom

1 blikje mandarijnen

6 blaadjes gelatine

1 zakje vanillesuiker

Gelatine weken in water. Sap van mandarijnen met vanillesuiker verwarmen en gelatine in oplossen. In beslagkom slagroom stijfkloppen, kwark erbij doen met mandarijnen en sap. Door elkaar scheppen en in ingevette met bodem gevulde springvorm doen.

KWARKTAART 2 (bodem 24 cm middellijn)

Benodigdheden:

± 15-20 marie-koekjes
jam (2 eetlepels)
± 5-10 ml rum
6 blaadjes gelatine
3 eieren
200 gram witte basterdsuiker
500 gram kwark
2 sinaasappels
1 citroen

Zet de gelatine in water. Beboter de vorm. Meng de jam + rum tussen de koekjes door en beleg de bodem van de bakvorm hiermee.

Splits de eieren. Voeg bij het eiwit 100 gram suiker en klop dit mengsel luchtig. Meng de kwark hier doorheen. Breng het sap van de citroen en sinaasappels aan de kook en voeg hierbij de gelatine (gelatine uit water halen en een beetje uitknijpen). Voeg deze vloeistof bij het kwarkmengsel en roer dit goed dooreen. Sla de eiwitten stijf, voeg er de suiker bij en spatel dit eiwitmengsel voorzichtig door het kwarkmengsel.

Giet dit alles nu in de bakvorm en laat de kwark ong. 24 uur in de koelkast staan.

LANGE VINGERS DESSERT

1 pakje lange vingers
koude sterke koffie
Amaretto
1/2 liter ijs Tira missou
1/4 slagroom
Huishoudfolie

Huishoudfolie in kom doen
Lange vingers drenken in koffie met Amaretto
Rechttop langs de rand van de schaal zetten
1/2 liter ijs erin doen (beetje ontdooien)
Stukjes lange vingers er boven op
1/2 uurtje invriezen

LENDENBIEFSTUK GEBAKKEN (R.P)

De lendenbiefstuk aan beide kanten bakken tot hij op juiste mate van gaarheid is.
De biefstuk a la minute zouten en peperen en dan bakken in boter met ui en 1 eetlepel peperkorrels.

LOEMPPIA

Benodigdheden vulsel:

250 gram varkensgehakt

100 gram garnalen

1 fijngesnipperde ui

3 stuks jonge prei fijngesneden

1 á 2 takjes selderie fijngesneden

4 bladen kool/bamboescheuten

1 blokje kipbouillon

peper, zout, vet-sin

100 gram reusel

taugé

Fruit de gesnipperde ui. Voeg hierbij het vlees en de garnalen en bak ze mee. Doe er een kipbouillonblokje bij en roer alles goed dooreen.

Maak het vulsel af met vet-sin, peper en zout. Het vulsel mag geen vocht bevatten dus geen water erbij gebruiken.

Dit alles wordt in reusel opgebakken. Met een ijzeren spaan ±10 minuten flink om en om roeren tot de groenten halfgaar en knapperig zijn.

Bak de loempia's in olie. De loempia's bakken met de dichtgeplakte overslag naar beneden.

MAKREEL

Benodigdheden:

1 makreel (vers)

2 hardgek. eieren

1 uitje, 1 eetl. gembernat

mayonaise, ongeslagen room

1 eetl. kerriesaus (flesje calve)

1 theel. mosterd, worchestersaus

1/2 citroen

Eieren prakken en vermengen met de fijn geprakte makreel, gesnipperd uitje erdoor en op smaak brengen met de mayonaise, een beetje worchestersaus, mosterd, citroensap, room, 1 eetl. gembernat en 1 eetl. kerriesaus.

Op toast smeren.

MARASQUINSAUS

Benodigdheden:

4 dl. melk

10 gram maïzena

45 gram suiker

zout

2 eierdooiers

2 dl. koffieroom

0.5 dl. marasquin

roze kleurstof

Breng het grootste deel van de melk aan de kook. Meng de maïzena met de suiker, wat zout en de eierdooiers aan met de achtergehouden melk tot een glad papje. Bind hiermee de kokende melk.

Laat de saus onder af en toe roeren wat afkoelen. Roer er dan de koffieroom (geen koffiemelk), de marasquin en enkele druppels kleurstof door.

-Een marasquinsaus hoort lichtroze te zijn-

Laat de saus onder af en toe roeren verder koud worden.

MARCARONISALADE (voor 4 personen)

Benodigdheden:

marcaroni ca 100 gr pp
blikje(s) tonijn of zalm o.i.d.
300 gr belegen kaas in kleine blokjes
1 ui fijn gesneden
2 appelen
worteltjes (voor de kleur)
'n paar stelen bleekselderij
doperwtjes uit de diepvries en/of gekookte sperciebonen
augurkjes, kappertjes

Saus:

2 eetlepels slasaus, 1 eetlepel zure room, zout, peper, citroensap
(Variatie: olie, azijn, peper, zout, mosterd)

Bereiding:

Kook de marcaroni gaar, laat afkoelen
Snij de groente voor zover nodig fijn en schep door de marcaroni.
Daarna de saus er doorheen.
Als laatste de kaas en de vis.
Plaats de salade 2 uur op koele plaats.
Koud opdienen in kom of op schaal met blaadjes sla, daarop de marcaroni, evt met ei en tomaat garneren.

MONCHOUROLLETJES

Benodigdheden:

Plakken korstloze kaas

Monchou

Achterham(iets dikker gesneden)

Plak kaas bestrijken met monchou. Met de monchou kant op de ham leggen.

De andere kant van de kaas bestrijken met monchou.

Oprollen en in aluminiumfolie verpakken. Op laten stijven in de koelkast. Voor gebruik in plakken snijden en prikker erop.

MONCHOU TAART

Benodigdheden:

1 rol volkoren biscuits

150 gram roomboter

120 gram witte basterdsuiker

1 pakje monchou-kaas

1/4 liter slagroom

blik vlvulling of een pot kersen + tartina

Springvorm bekleden met aluminiumfolie. Volkorenbiscuits fijnmaken, boter smelten en de kruimels erdoor mengen.

Monchou met basterdsuiker mengen. Slagroom stijf kloppen en door de monchou met suiker roeren.

Dit mengsel op de kruimellaag in springvorm

verdelen, kersen uit laten lekken en het vocht met tartina vermengen. Iets af laten koelen, kersen over de taart en daarna de tartina erover strijken.

NOGATINE

(voor het afwerken van o.a progress-taart)

Benodigdheden:

250 gram suiker

25 gram margarine

Aluminium huishoudfolie

Doe de suiker en de margarine in een koekenpan en verhit die op het fornuis tot de suiker gesmolten is en donkerbruin is geworden.

Leg een stuk aluminiumfolie van 30 cm op een stenen aanrecht of vloer en vouw de randen wat omhoog.

Giet het hete suikermengsel op de folie tot een dunne laag en laat het afkoelen en hard worden.

Breek de koek in stukjes en hak de stukjes op een plank verder fijn m.b.v. een uiensnijder. Als de stukjes nog wat te groot zijn kunnen ze nog kleiner worden gemaakt met een deegroller.

De nogatine die niet direct gebruikt wordt in een luchtdichte stopfles bewaren

.

NOTENTAART

Benodigdheden:

300 gr. bloem
1 theelepel bakpoeder
1 ei
1 eidooier (voor bestrijken)
4 eetlepels melk
1 theelepel kaneel
Sap van ½ citroen
1 geraspte citroenschil
150 gr. margarine
150 gr. suiker
150 gr. walnoten
225 gr. jam
20 gr. Poedersuiker
springvorm

Bereiding:

De bloem met het bakpoeder mengen.

In midden kuiltje maken, daarin het ei, de melk (lauw), kaneel en de geraspte citroenschil,
De boter in blokjes verdelen en met de suiker, eidooier en noten toevoegen.

Het geheel met de hand mengen en daarna 60 min. laten rusten.

Vervolgens de helft van het deeg in een springvorm doen en verdelen. De rand 1 cm.
hoog maken.

De jam met citroensap mengen en over de bodem uitstrijken..

Van de rest van het deeg een netwerk maken en op de taart leggen.

Het geheel met losgeklopte eidooier bestrijken.

In de oven plaatsen en 50 min. op 200° C bakken.

OMELET MET HAM

Benodigdheden:

75 gr. gesneden gekookte ham

1 gesnipperde ui

2 tomaten

1 el peterselie

1 el bieslook

2 el margarine

5 eieren

zout en peper

Tomaten wassen en in stukjes snijden. In grote koekenpan margarine verhitten. Ham en ui met tomaat 3 minuten zachtjes bakken. Intussen in kom eieren loskloppen met zout en peper. Ei-mengsels over vlees-tomaatmengsel schenken. Kruidenmengsel erover strooien. Eieren in 4 min. zachtjes laten stollen, eventueel met deksel op de pan. Omelet in vieren delen. Lekker met aardappelpuree en kropsla.

PASTEITJE MET KIPPERAGOÛT

(Voorgerecht 4 pers.)

Ingrediënten:

1 ui
300 gr. kipfilet
1 laurierblaadje
1 stukje foelie
1 kippebouillontablet
150 gr. champignons
1 dl witte droge wijn
50 gr. achterham
35 gr. margarine
35 gr. bloem
3 eetlepels slagroom
2 eetlepels fijngehakte peterselie
zout
peper
4 pastiebakjes

voorbereiden: ca.. 35 minuten, bereiden: ca.. 75 minuten

Pel de ui en snijd hem in stukken.

Breng de ui, kipfilet, laurierblaadje, foelie, bouillontablet en 4 dl water aan de kook. Laat op laag vuur ca. 20 minuten trekken.

Snijd de champignons in plakjes. Laat ze in de wijn ca. 3 minuten koken. Giet ze boven een maatbeker af. Snijd de ham in stukjes.

Snijd de kip in stukjes. Zeef de bouillon boven de maatbeker. Meet 4 dl af.

Smelt de margarine. Roer de bloem erdoor. Blijf roeren totdat een slappe bal ontstaat.

Verwarm ca.3 minuten zonder dat de bloem bruin wordt. Voeg de helft van de bouillon toe.

Blijf roeren tot een saus ontstaat. Roer de rest van de bouillon erdoor. Voeg de kipfilet, champignons en ham toe. Roer de slagroom en de helft van de peterselie door de ragoût. Breng op smaak met zout en peper.

Bak de pasteibakjes in de oven op 200 gr.C ca. 7 minuten. Vul ze met de ragoût.

Bestrooi met rest van peterselie.

Variaties op ragoût-vulling

- kalfsvlees, stukjes wortel en bleekselderij
- garnalen en doperwtjes
- zalm en asperges

PEREN (GEPOCHEERD) IN BLADERDEEG

Benodigdheden

4 niet te grote handperen (Conférence)
1 citroen
1 vanillestokje
3 dl witte wijn
1 kaneelstokje
400 gram kristalsuiker
6 plakjes bladerdeeg
1 eierdooier
1 el kristalsuiker
4 bollen Hertog stoofpeer/ kaneelijs

Vorbereiding

Schil de peren en boor vanaf de onderkant het klokhuis eruit (laat het steeltje eraan).
Snijd de citroen in vieren en snijd het vanillestokje in de lengte door midden.

Giet in een pannetje de witte wijn op de peren, vul aan met water totdat de peren onderstaan.

Voeg kaneelstokje, vanillestokje, suiker en citroen toe. Breng het geheel aan de kook en laat een minuut doorkoken. Draai het vuur uit en laat de peren afkoelen in de wijn.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de peren uit de wijn en dep ze droog met keukenpapier. Bestrijk het bladerdeeg met de eierdooier en bestrooi met de kristalsuiker.

Snijd repen van het bladerdeeg van 1 cm breed. Zet de peer rechtop en begin bovenaan de deegrepen om de peer te wikkelen. Laat het steeds overlappen en ga door totdat de peren volledig zijn ingepakt.

Bak de peren in circa 20 minuten goudbruin. Serveer ze met een bol stoofpeer/ kaneelijs.

PEREN (GEVULD)

Benodigdheden:

4 personen

4 peren (doyen du comce)

1 ons Hollandse garnalen

1 pakje gerookte zalm

cocktailsaus

Snijdt van de peren de kapjes royaal af.

Hol de peer uit.(bolletjes bewaren in cointreau)

Bekleedt de peer a/d binnenkant met zalm zodat er n kraagje overheen hangt.

Vul de peer met garnalen-saus-garnalen.

Zet er tenslotte t kapje weer op.

De bolletjes naast de peer erbij leggen.

PERENTAARTJE (WARM) (R.P.)

Met vanille-ijs, honing en noten

Ingrediënten:

Handperen 4 (doyenné du comice)

Bloem 100 gram

Boter 125 gram

Basterdsuiker 30 gram

De oven voorverwarmen op 200 graden.

De bloem zeven, goed mengen met 65 gram boter in klontjes. De suiker erdoor roeren en als laatste de eidooier. Met de hand verder kneden tot een homogene massa. Een ingevette springvorm van 25cm doorsnede bekleden met deeg. Het amandelspijs en 60 gram boter goed door elkaar mengen en de eieren als laatste toevoegen. Deze massa over de taartbodem uitsmeren. De peren schillen en in kwarten snijden en op de marsepeinlaag duwen.

De honing en noten erin doen.

De taart 45 minuten afbakken in de oven

Vanille-ijs bij de [peren taart leggen.

PERZIKENWONDER

Benodigdheden:

8 halve perziken

2 eetlepels oranje marmelade

3 pakjes zachte kaas (62,8 gr) of 1 pakje Monchou

4 eetlepels room

1 eierdooier

1 theelepel zout

1 mespunt cayennepeper

1 mespunt gemberpoeder

2 eetlepels citroensap

1 theelepel paprika-poeder

Laat de perziken uitlekken.

Maak een crème van oranjemarmelade, kaas, room, eierdooier, zout, cayennepeper, gemberpoeder en citroensap.

Spuit deze crème op de perziken, en garneer met paprikapoeder. Eventueel nog garneren met halve schijfjes citroen.

PESTO

Veldsla

Gemalen ossenhaas met catpacho kruiden of zalm

1/2 ons per persoon

Pijnboompitten geroosterd

Parmezaanse kaas

Sausje yoghurt met pestokruiden.

PROGRESTAART (schuimtaart)

Benodigdheden:

Bakpapier

Aluminiumfolie ±30x30 cm

2 bakplaten

6 eieren

300 gram witte kristalsuiker (gebruik geen basterdsuiker daar dit water kan bevatten)

2 pakjes vanillesuiker

1/2 liter slagroom

nougatine

Voorzichtig de dooiers van de eiwitten scheiden. Er mag absoluut geen eigeel bij het eiwit komen. Let op dat ook geen vet of water bij het eiwit kan komen.

De 6 eiwitten met een mixer stijf kloppen. Het moet zo stijf zijn dat het eiwit er niet uitloopt wanneer de kom op zijn kop wordt gehouden

Daarna mixend de suiker langzaam aan het reeds stijfgeklopte eiwit toevoegen.

Leg op de bakplaten een vel bakpapier.

Teken op elk vel een cirkel van ongeveer 25 cm (m.b.v. een bord).

Het stijfgeslagen eiwit over deze 2 cirkels verdelen.

Plaats de bakplaten in de oven.

Breng de oven op een temperatuur van 100° C. (Indien mogelijk alleen hete lucht)

Na 2,5 á 3 uur de oven uitdraaien en alles in de oven af laten koelen.

Als je de koeken niet direct gebruikt, ze bewaren in een plastic zak, anders worden ze weer taai.

Hierna de koeken op elkaar leggen met een laag slagroom en nougatine ertussen en verder de rand en bovenzijde garneren met slagroom en nougatine.

Nougatinebereiding

Neem een (roestvrijstalen) koekenpan

Doe er 250 gram suiker in

Laat het smelten tot het lichtbruin wordt.

Leg de aluminiumfolie met opgebogen randen op een bakplaat, giet daar de gesmolten suiker in een dunne laag op en laat het afkoelen in een droge ruimte.

(als de luchtvochtigheid te hoog is, bv. in een badkamer, wordt de nougatine plakkerig)

Breek het, na het afkoelen, in kleinere stukken en hak het op een houten plankje fijn met een uiensnijder.

QUICHE (met gerookte zalm en garnalen)

Benodigdheden:

100 g haricots-verts
100 g gerookte zalm
100 g gepelde Noorse garnalen
30 g boter
4 eetl. dille
6 velletjes filodeeg of bladerdeeg
4 eieren
2 dl roomculinair
2 eetl droge witte wijn
100 g geraspte belegen kaas

Verwarm de oven voor op 200 gr.

Kook de haricots-verts beetgaar.

Snijd de zalm in stukjes

Smelt de boter en voeg 1 eetl dille toe.

Bestrijk deeg met dilleboter en leg ze op elkaar in een ingevette lage taartbodem (quichevorm)

Verdeel haricots, zalm en garnalen over de bodem.

Klop eieren met room, wijn en de rest van de dille los.

Schep de kaas erdoor en schenk het over de taartbodem.

Bak de taart in 30 min. gaar.

QUICHE LORRAINE (1)

Benodigdheden:

Bakvorm van 26 cm

200 gr. bloem + 100 gr. Boter+ 1 ei voor de vulling of 6 plakjes bladerdeeg

4 eieren

1 1/2 ons gek.ham

2 grote uien

1 1/2 ons pittige geraspte kaas

4 schijven ananas

1/4 slagroom

nootmuskaat- zout

Als je met de bloem werkt, de bloem in een mengkom. Je snijdt de keiharde boter aan kleine stukjes en mengt die, met het ei, met koele vingers door de bloem.

Daarna het deeg (of de bladerdeeg) uitrollen en in een bakvorm doen met hoge rand die je van tevoren goed hebt ingevet.

In een pan heb je inmiddels 2 flinke, kleingehakte uien met 2 extra lepels boter gestoofd (niet gefruit). De uien leg je op de deegbodem waar je eerst met de vork wat gaatjes ingeprikt hebt (voor het gaar worden), waarna je er ook de klein gesneden ham overstrooit.

Hierover de geraspte kaas.

Drie eidooiers plus 1 ei worden intussen met 1/4 slagroom goed dooreen geklopt, licht gezouten en gepeperd en voorzien van geraspte nootmuskaat, waarna dit mengsel over de deeg plus toebehoren wordt gegoten. In de zachte massa druk je dan nog de ananas. Dit alles gaat in een voorverwarmde oven en wordt daar in ongeveer 1 uur mooi, smeug, bruin van kleur.

Een klassiek gerecht uit de Franse keuken.

QUICHE LORRAINE (2)

(hartige spektaart, hoofdgerecht, 4 personen)

Benodigdheden:

250 gr bloem

zout

140 gr koude boter of margarine

200 gr magere spekreepjes

6 eieren

2 bekertjes crème fraîche (à 200 ml)

taartvorm, doorsnede ca. 24 cm

15 minuten voorbereidingstijd

120 minuten wachttijd

60 minuten bereidingstijd

Vorbereiden

Bloem en zout boven kom zeven.

Boter in blokjes snijden (1 eetlepel apart houden) en met koude vingers door de bloem kneden.

Voorzichtig 2 eetlepels water toevoegen. Deeg tot bal vormen en minstens 2 uur laten rusten. In steelpan water aan de kook brengen en spekjes 2 minuten in kokend water blancheren. Bereiden

Oven voorverwarmen op 225° C of gasovenstand 5. Deeg uitrollen tot een lap van ca. 26 cm. Vorm invetten en bekleden met deeg. Spekreepjes over bodem verdelen. In kom eieren en crème fraîche door elkaar kloppen. Op smaak brengen met zout en peper en in vorm gieten. Quiche in het midden van de oven ca. 25 minuten bakken. Stand terugdraaien tot 180° C of gasovenstand 3. Taart nog 25 minuten bakken. Lekker met een salade met walnoten. Tip

Variatietip: cherry-tomaatjes en geraspte kaas toevoegen.

Bevat per eenpersoonsportie:

energie 1125 kCal , eiwit 28 gr, vet 87 gr, koolhydraten 52 gr

RIJST-VLEESSCHOTEL

met gember en vruchten

Benodigdheden:

100 gr.rozijnen (of 100 gr. pruimen)
400 gr. hachee-vlees (of 400 gr. runderriblapjes)
zout + peper
1,5 theelepel gemberpoeder
50 gr. margarine
0,05 L sherry
200 gr. droogkokende rijst
1 rode paprika
4 halve perzikken (uit blik)
3 bolletjes gember

Vorbereiden:

Pruimen afspoelen en in kom met ruim koud water 8 uur laten weken.

Vlees bestrooien met zout,gemberpoeder en peper.

In een braadpan de margarine verhitten en het vlees in 10 min. rondom bruin bakken.

Sherry en 0,25 L water toevoegen.

Met het deksel op de pan 2,5 uur zachtjes gaar stoven .

Rijst koken volgens de gebruiksaanwijzing en af laten koelen.

Paprika wassen en de zaadlijst verwijderen. In stukjes snijden.

Perzikken in stukjes snijden.Gember in stukjes snijden.Pruimen afgieten en ontpitten.

Ovenschotel invetten.Dan de rijst,pruimen,vlees met jus,paprika, perzik en gember in een kom doen.Door elkaar scheppen.

Daarna overdoen in de ovenschotel en afdekken met aluminiumfolie. Tot gebruik in de koelkast zetten.

Bereiden:

Oven voorverwarmen op 200° C.

Op rooster in het midden van de oven de rijstschotel in 30 min. verhitten.

Lekker met ijsbergsla

RIJST MET PERZIKEN

Benodigdheden:

1 pak witte rijst (4 personen)

4 ons fricandeau of varkenslapjes

2 uien

blikje tomatenpuree

ketjap + sambal

blik perziken

Vlees in blokjes snijden en bakken. Daarna de uien bakken en blikje tomatenpuree, sambal en ketjap erbij doen.

Dan het sap van de perziken toevoegen.

Alles laten pruttelen tot het gaar is. Dan pas de klein gesneden perziken toevoegen.

Serveren met rijst.

ROERBAKSHOTEL

Benodigdheden:

Gehakt of Kipfilé

2 uien

2 paprika(s)

1 prei

1 potje Unox tomaat pikant of

1 potje Unox groente rijksaus macaronie

Gehakt of kipfilé apart braden

Uien, paprika en prei roerbakken

Dan alles door elkaar doen.

Serveren met rijst.

ROERGEBAKKEN RUNDERREEPJES

hoofdgerecht, 4 personen

Benodigdheden:

400 gr bieflapjes
1 theelepel maïzena
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels medium dry sherry
1 theelepel sambal oelek
3 bosuitjes
150 gr. peultjes
6 worteltjes
1 rode paprika
50 ml. Blue Band vloeibaar of olie
2 á 3 eetlepels oestersaus

Voorbereiden. ca. 15 minuten (+ ca.30 minuten marinieren), bereiden: ca. 10 minuten.

Snijd de bieflapjes dwars op de draad in dunne plakjes. Roer in een kom de maïzena met de sojasaus, sherry en sambal tot een marinade. Schep de biefreepjes erdoor en laat ze ca. 30 minuten staan en op kamertemperatuur komen.

Snijd de bosuitjes in stukjes van ca. 3 cm.

Haal de peultjes af. Maak de worteltjes schoon en snijd ze in plakjes. Maak de paprika schoon en snijd hem in reepjes.

Verhit de margarine in een wok of hapjespan en laat het schuim wegtrekken.

Roerbak de reepjes vlees al omscheppend op hoog vuur in ca. 2 minuten bruin.. Schep ze op een bord.

Schep de bosuitjes, peultjes en worteltjes door het bakvet en roerbak ze ca.1 minuut. Voeg 3 eetlepels water toe en roerbak de groente in nog 3 minuten beetgaar.

Schep de oestersaus en de reepjes vlees door de groente en warm het gerecht nog even goed door.

Lekker met mie of rijst.

SALADE GORGONZOLA (R.P.)

4 personen 10-20 minuten

Ingrediënten:

Ijsbergsla	1 krop
Eikenbladsla	1 krop
Gorgonzola	150 gram
Pijnboompitten	4 eetlepels
Vetvrij spek	150 gr (plakjes)
Tomaat	1
Olijfolie	3 eetlepels
Wijnazijn	1 eetlepel

Spek in dunne reepjes snijden, bakken en laten afkoelen.

Pijnboompitten in pan met beetje olijfolie roosteren (niet te hoog vuur en niet te bruin laten worden) en laten afkoelen.

Gorgonzola en tomaat in kleine blokjes snijden.

De sla in stukjes snijden.

Eerst de sla op het bord leggen en dan de pijnboompitten, dan de gorgonzola en opmaken met de spekjes.

SOEPEN

CHINESE TOMATENSOEP

1 1/2 liter water
2 potten kippenbouillon
2 blikjes tomatenpuree (groot)
2 eetl. suiker
2 eetl. azijn
2 eetl. appelmoes
2 eetl. ketjap
2 theel. sambal
1 blok tomatenmix
1 handje rijst
1 prei
3 geb. eieren in reepjes (omelet)

Alles samen zachtjes aan de kook brengen.

Als laatste de fijn gesneden prei en de omelet in reepjes toevoegen

DIEETSOEP (ontslakken)

Benodigdheden:

- 6 grote uien
- 3 groene paprika(s)
- 1 bos selderij
- 1 witte kool (500 gram)
- 3 tomaten
- 4 wortelen of 2 grote winterwortelen
- 2 soepverrijkers (Maggi Mixsoep)
- 2 eetlepels pikante sojasaus
- 1 theelepel rozemarijn
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel peper

Was en snijd de groenten in stukken en kook ze in flink veel water ca. 3 kwartier op smaak.

Voeg de sojasaus, rozemarijn, oregano, tijm en peper toe.

Deze soep kunt U zo veel eten als U wilt. Hij bevat nauwelijks calorieën en breekt het lichamelijk vet af.

KIP-KERRIE GARNALENSOEP

Benodigdheden:

1 kip
1 blik ananas
1/2 pond garnalen
kerrie
bloem
125 gram boter
sambal oelek
peper
zout
bouillonpoeder
1 ei

Bouillon trekken van de kip en bouillonpoeder. Vlees eruit halen en fijn snijden.
Boter smelten, ui fruiten, bloem erbij totdat het korrelt. Daarna bouillon, ananas, garnalen, sambal, ei en kerrie toevoegen.

KERRIESOEP

Benodigdheden:

- 1 liter bouillon
- 1 grote gesnipperde ui
- 1 geraspte appel
- 1 eetlepel kerrie
- 2 eetlepels bloem

Eerst de ui fruiten en daarna de appel hierbij fruiten. Kerrie toevoegen en met bloem binden.

Alles op een klein pitje laten sudderen (anders gaat het klonteren).

Dan de bouillon toevoegen tot de soep goed op dikte is, dan door laten koken.

Eventueel gehaktballetjes en een mespuntje suiker toevoegen.

PIKANTE BANANENSOEP (voor 6 personen)

Ingrediënten:

3 sjalotten
1 rode Chili of 1/4 Madame Jeannette
2,5 banaan
4 cm vers geraspte gember
1,3 liter kippenbouillon
200 gram witte chocola
Snufje zeezout
Plantaardige olie

Vorbereiding:

Snipper de sjalotjes en Chili / Jeannette
Snijd de bananen in stukken van ongeveer 5 cm
Rasp de gember
Kippenbouillonblokjes weken in 1,3 L water
Breek de chocolade in brokjes
Verwarm de soepborden

Bereiding:

Smoor de sjalotjes en Chili in een beetje olie in soeppan.
Voeg bouillon toe met gember, snufje zout en banaan.
Breng alles aan de kook en laat het 15 minuten zachtjes doorkoken.
Daarna de soep pureren en alles door een zeef weer in de pan.
Verwarm de soep, voeg de chocolade toe en blijf roeren tot de chocolade is opgelost. De soep mag niet meer koken.

N.B.

- Verse gemberstronk stop ik daarna in de diepvries en rasp daarna de gewenste hoeveelheid weer van de bevroren stronk af.
- madame Jeannette snipper ik helemaal fijn en vries deze in een klein bakje in en haal daarna de gewenste hoeveelheid eruit.

De soep is zeer goed in te vriezen.

SNELLE VISSOEP maaltijdsoep

Benodigdheden:

400 gr diepvries kabeljouwfilet
4 geschilde aardappelen
500 gram gesneden soepgroenten
2 cc boter
1 liter tomatensap
1 blikje tomatenpuree
3 blokjes visbouillon
zout, peper
100 gram garnalen
125 gram gekookte mosselen

Laat de vis half ontdooien

Snijdt deze in kleine blokjes, snijdt de aardappelen in dunne schijven.

Fruit in grote soeppan de aardappelen en soepgroenten en voeg er de tomatensap aan toe met een halve liter water en breng alles aan de kook.

Voeg er na tien minuten de visblokjes aan toe, breng de soep op smaak met zout en peper.

Laat de mosselen en garnalen in de soep warm worden (deze mogen niet meekoken).

Eventueel opdienen met stokbrood en kruidenboter.

SPINAZIESOEP GEBONDEN (R.P)

4 personen 20-30 minuten

Ingrediënten:

Spinazie 250 gram
Bouillon 1 liter
Boter 40 gram
Bloem 40 gram
Koksroom flinke scheut
Zout
Nootmuskaat

Spinazie goed wassen. Dan afkoken (met hangend vocht en zout).

Maak van de boter en bloem een roux + ui.

Voeg de bouillon toe en laat dit 10 minuten doorkoken.

Voeg de roux toe en laat dit nog even doorkoken.

Nu de soep op smaak brengen.

VETVERBRANDINGSSOEP

Benodigdheden:

6 grote uien

2 blikken gepelde, in stukken gesneden tomaten

1 grote kool (groen of wit)

2 groene paprika 's

1 bos selderij

1 pakje lipton soepmix (of vetarme bouillonblokjes, groepten of tuinkruiden)

kruiden met peper, zout, peterselie, tabasco knoflook en event. Chilipepers

De groenten in stukjes snijden, in de pan doen en deze vullen met water .

Snel koken gedurende 10 min.

Vuur lager zetten en verder laten sudderen tot de groenten gaar zijn.

De soep mag elk moment van de dag gegeterl worden als men honger heeft,

Zoveel je wilt want de soep brengt geen calorieën bij.

Hoe meer soep ie eet des te meer verlies van gewicht.

Het dieet moet wel stipt gevolgd worden!!!

DAG1 Alle soorten fruit behalve bananen

Meloenen en watermeloenen hebben minder calorieën dan de meeste fruitsoorten.

Eet enkel soep en fruit

Als dranken: thee zonder suiker, bessensap, water

DAG 2 Alle groenten vers of uit blik, zoveel je wilt, en soep Zoveel mogelijk groene bladgroenten

Vermijd gedroogde bonen, erwten en maïs

Bij het avondmaal mag je eventueel 1 gekookte aardappel (in de schil) of uit de oven met wat boter eten. Eet geen fruit!!!

DAG 3 Eet zoveel soep, groenten en fruit als je wilt.

Geen aardappel!

Als je dit 3 dagen hebt gevolgd ben je 2,5-3,5 kg kwijt

DAG 4 Bananen, magere melk, soep en water.

Gedurende de dag mag je 3 bananen eten.

Bananen hebben veel koolhydraten en calorieën, evenals melk, maar op deze dag heeft uw lichaam dat nodig, vooral de potassium (In de bananen), de koolhydraten en het calcium zorgen ervoor dat je minder zin hebt in zoetigheden.

DAG 5 Rundvlees(of eventueel kip of vis) met tomaten.

Je mag 300 á 450 gr vlees eten samen met een blik tomaten of 6 verse tomaten.

Probeer 6 tot 8 glazen water te drinken om de zuren uit het lichaam weg te spoelen. Eet minstens éénmaal de soep.

DAG 6 Rundvlees en groenten zoveel als je wilt. Je mag zelfs 2 of 3 steaks hebben met groene bladgroenten. Geen aardappel !!!! Minstens eenmaal soep.

DAG 7 Zilvervlies rijst, groenten, ongezoet fruitsap, zoveel je wilt.

Minstens eenmaal soep.

Aan het eind van de zevende dag ben je 5 -8 kg kwijt.

Indien je meer dan 8 kg bent afgevallen moet je minstens twee dagen wachten alvorens opnieuw met het dieet te beginnen. Dit dieet mag je zovaak volgen als je wilt.

Dit dieet is snel vetverbrandend, je verbrandt meer calorieën dan je opneemt.

Gedurende het dieet mag je geen alcohol drinken vanwege de verbranding in je lichaam.
Na het dieet moet je minstens 4 uur wachten alvorens enige alcohol te drinken.
Bij problemen met de stoelgang mag je vezels of granen eten.
Verboden: alcohol. koolzuurhoudende dranken. {ook geen dieetdranken, brood
Toegestaan: water, thee en koffie zonder suiker. ongezoet fruitsap, bessensap. magere melk.
Indien je medicijnen neemt is dit geen bezwaar .

SOESJES MET KAASBOTER.

Benodigdheden:

Voor het deeg:

1 dl. water

50 gr. bloem

2 eieren

zout

Voor de vulling:

200 gr. zachte boter

200 gr. pikante geraspte kaas

zout en peper

Bereid soezendeeg. In de oven (voorverwarmd 170 gr.)

Af laten koelen. Roer de boter luchtig in een kom, voeg de kaas toe en meng alles dooreen.

Soezen openknippen en vullen.

Vulling kaassoesjes:

50 gr. becel boter

50 gr. geraspte kaas + 1 eetl. mayonaise,

worchestersaus

peper

Alles door elkaar en vullen.

Bovenkant beetje bestrijken en door geraspte kaas rollen.

SOESJES GEVULD MET ZALMMOUSE.

Benodigdheden:

1 dl water

mespunt zout, peper

50 gr. boter of margarine

1 á 2 eieren

1 pakje monchou

1 blikje zalm à 1/4 l.

peper

Het water met het zout en de boter aan de kook brengen, ineens alle bloem toevoegen en zo lang roeren tot een deegbal verkregen is.

De pan van de pit nemen, iets laten afkoelen en de losgeklopte eieren in gedeelten bij de massa roeren. Pas weer ei toevoegen als het vorige is opgenomen. Als het deeg met stukken tegelijk van de lepel loopt geen ei meer toevoegen.

Nog 3 min. blijven roeren. Op een beboterd bakblik (25 bergjes deeg (tussenruimte nodig) maken en deze (10 min in een hete oven (200 gr.) gaar en goudgeel bakken.

De monchou en een blikje uitgelekte zalm goed vermengen, op smaak brengen met wat peper en hier mee de afgekoelde soesjes vullen.

SPARERIBS

Benodigdheden:

500 gr/pers gemarineerde verse varkensspareribs

100 gr/kg margarine

Bereiding:

Marinade minstens 24 uur in laten trekken.

Zet oven op 225 gr. C.), laat hem op temperatuur komen en plaats de spareribs met de boter gedurende 20 minuten op een bakplaat in de oven. (alleen onder- en bovenwarmte, dus geen grill of hetelucht)

Draai de temperatuur daarna terug naar 150 gr. en laat de spareribs 2 á 3 uur nagaren met alleen onderwarmte.

Regelmatig omkeren, bakplaten omwisselen van plaats en eventueel nog met marinadesaus begieten.

Opdienen met frites of aardappelkroketten .

SPEK (gekookt)

Ingrediënten:

500 gram rauw ongezouten spek uit één stuk (buikspek)

2 laurierbladeren

2 kruidnagels

1 blok runderbouillon

Nootmuskaat

Peper

Zout

Bereiding

Het spek opzetten in koud water.

Voeg 2 laurierbladeren, 2 kruidnagelen, 1 blokje runderbouillon en een beetje nootmuskaat, peper en zout naar eigen smaak toe.

Zorg dat het spek onder 1 cm water staat.

Sluit pot af en breng alles aan de kook.

Laat alles in gesloten pot 2 uur op een laag pitje sudderen.

Plaats het gekookte spek op een bord, alles inpakken in huishoudfolie en 24 uur laten opstijven in de koelkast.

Snijdt in plakjes van 0,5 tot 1 cm dik.

Lekker met mosterd en roggebrood

Kan in folie 3 dagen in koelkast bewaard blijven.

SPINAZIE-GEITENKAASTAART

Benodigdheden:

500 g verse spinazie

2 lente-uitjes

1 teentje knoflook

150 zachte geitenkaas met korst

1 blikje croissantdeeg

2 eetl. paneermeel

2 eieren

1 dl crème fraîche

zout, versgemalen peper, nootmuskaat

2 eetl. pijnboompitten

De spinazie uitzoeken en met aanhangend water laten slinken, in zeef uit laten lekken en het vocht er helemaal uitdrukken.

Uitjes en knoflook snipperen en lichtjes aanfruiten.

Geitenkaas in plakjes snijden.

Croissantdeeg uitrollen en een ingevette quichevorm ermee bedekken. Het teveel eraf snijden en evt. sierrandje ervan maken. De bodem inprikken en met paneermeel bestrooien.

Spinazie erover verdelen, daarover ui en knoflook strooien en daarop plakken kaas leggen.

Eieren met crème fraîche, zout, peper en mespuntje nootmuskaat loskloppen en in de vorm schenken. Pijnboompitten erover strooien.

De taart in een oven van 200° C. In (25 min. gaar en goudbruin bakken.

Lekker met tomaat-komkommersalade.

SPRUITJESSHOTEL
(4 personen)

Benodigheden:

1/2 kg Spruitjes

1 pakje Maggi-groentensmoor/room/tuinkruiden

aardappelpuree

2 ons spekjes uitbakken

4 eieren hard koken

Ovenschotel

laag puree

spruitjes

spekjes

eieren

puree

paneermeel

(uur in de oven 200 gr.

TULBAND

Benodigdheden:

Tulbandvorm 1,75 L

300 gr. boter of margarine

200 gr. suiker

1 zakje vanille suiker

3 grote eieren

10 druppeltjes citroensap

1 mespuntje zout

350 gr. zelfrijzendbakmeel

6 eetlepels melk

125 gr. krenten

125 gr. rozijnen

50 gr. sucade

Alle ingrediënten op kamertemperatuur laten komen.

Tulbandvorm beboteren.

In grote kom de boter zacht roeren en suiker, citroenschil en zout toevoegen. 10 Minuten roeren met houten lepel met gat.

Voeg een ei bij de botermassa en roer tot de massa weer glad is.

Herhaal dit ook met de andere eieren en de melk.

Daarna door een zeef de bloem en het bakpoeder toevoegen, vlug doorheen roeren. Vervolgens de krenten, rozijnen en sucade door het deeg roeren.

Vul de vorm.

Oven niet voorverwarmen.

Plaats de gevulde vorm in het midden van de oven en zet de thermostaat op 1 of 2 (zo laag mogelijk).

Oven eerste half uur niet openen !

Zo 1 á 1,5 uur in de oven laten staan tot cake van de vorm los laat en van boven veerkrachtig aanvoelt.

Als de cake gaar is uit de oven halen, uit de vorm laten zakken en af laten koelen.

VARKENSHAASJE UIT DE OVEN (Hoofdgerecht 4 personen)

Benodigdheden:

1000 gr varkenshaas
50 gr boter
zout en peper
200 gr champignons
10 gr bloem
1,25 dl water
1,25 dl witte wijn
150 gr crème fraîche
mosterd
worcestersaus
20 gr gratineerkaas

Bereiding:

Van varkenshaas eventueel vet verwijderen en in plakken snijden

Boter in delen verhitten, het vlees in porties daarin aanbraden, met zout en peper bestrooien, in een ingevette ovenschaal leggen.

Champignons schoonmaken, in plakjes snijden, in het bakvet aanbakken, zout en peper toevoegen, bestuiven met bloem, wat laten bruinen.

Water en wijn toevoegen, onder roeren verhitten.

Crème fraîche erdoor roeren, met mosterd en worchestersaus op smaak brengen en over het vlees gieten.

Kaas erover strooien en de schaal in een voorverwarmde oven zetten.

Oven op: 200 - 225° C

Baktijd: ca 20 minuten.

Tip: Dit gerecht kun je van tevoren bereiden tot het punt, waarop het in de oven moet. De oventijd moet dan wel verlengd worden met minstens vijf minuten. Grotere hoeveelheid heeft ook een langere oventijd nodig.

Succes met de bereiding en smakelijk eten.

VARKENSHAASJE of fricandeau met ananas

Benodigdheden:

400 gram varkenshaas of fricandeau
1 rode paprika
1 groene paprika
klein blikje ananas
zout, peper
40 gram boter

Varkenshaasje in blokjes snijden peper en zout erop en + 10 min. aanbraden.
1 rode en groene paprika + ananas erg klein snijden.
Op het laatst een appel met schil in blokjes.
Alles 30 min. laten sudderen.

Sausje:

Ananasnat, 1 afgestreken eetlepel maïzena. een theelepel azijn, 2 eetlepels ketjap, peper, zout.
Dit op het laatste moment bij het vlees doen en even laten pruttelen.

VARKENSHAASJE (met kiwi en marsalasaus)

Benodigdheden:

2 kiwi's
2 varkenshaasjes van 250 gram.
3 eetlepels gemberjam
zout, peper
50 gr. boter
5 eetlepels marssala wijn
1/8 l. slagroom (crème fraîche)

Voorbereiden:

Kiwi's dun schillen en in plakken snijden. Varkenshaasjes in lengte aan een kant tot op 2 cm. insnijden. Openvouwen en binnenkant bestrijken met 2 eetlepels gemberjam. Helft van plakjes kiwi over een opengesneden haasje verdelen. andere haasje erop leggen. Met houten cocktailprikkers vaststeken. Tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.

Bereiden:

Vlees inwrijven met peper en zout. In braadpan boter verhitten.
Vlees in 5 min. rondom bruinbakken. Met deksel schuin op de pan in nog 15 min. bakken. Af en toe keren. Intussen platte schaal verwarmen. Vlees op warme schaal leggen.
Cocktailprikkers verwijderen. Door braadvocht 1 eetlepel gemberjam, marsalawijn en slagroom roeren. Aanbaksels los roeren. Nog 1 min. zachtjes koken. Op smaak brengen met peper en zout. 5 eetlepels saus rond vlees schenken. Rest overdoen in sauskom.
Rest kiwiplakjes dakpansgewijs op vlees leggen.

VARKENSHAAS (of FRICANDEAU)

met gember en paprika

Benodigdheden:

1 ui

1 rode paprika

1 groene paprika

5 eetlepels rozijnen

2 varkenshaasjes 300 gr.

zout + peper

4 eetlepels Blue Band

2 eetlepels bakgember

1/2 theelepel sambal

2 eetlepels tomatenketchup

0,1 liter rode wijn

Uien snipperen, paprika's in reepjes snijden.

Vlees in 5 min bruin bakken, dan uit de pan nemen.

In het bakvet de uien 3 min. zachtjes bakken, dan de paprika 3 min. zachtjes bakken.

Toevoegen: de rozijnen

gember met vocht

sambal

ketchup

wijn (of 0,1 L water)

Met het deksel op de pan 10 min. zachtjes stoven.

Ovenschotel invetten, het paprikamengsel erin gieten, dan het vlees erop.

Tot gebruik in de koelkast zetten.

Bereiden:

Oven voorverwarmen op 200 gr.C.

Schaal in het midden van de oven in 25 min.gaarbraden.(=rose)

Varkenshaasjes daarna in plakjes snijden en op het mengsel leggen.

VERBORGEN GEHAKTSCHOTEL

Benodigdheden:

8 stengels bleekselderij

250 gr. geschrapte wortelen

3 eetlepels slaolie

500 gr. rundergehakt

1 zakje champignonsaus

1 kg. gekookte aardappelen (in dunne schijfjes)

75 gr. geraspte kaas

Snijd de bleekselderij en de wortelen in stukjes. Bak de stukjes groente en het gehakt in de hete slaolie. Doe dit in een ruime braadpan gedurende ca. 30 minuten, omscheppend op een matig vuur.

Voeg 0,25 l. water bij het champignonpoeder en roer tot de saus gebonden is.

Schep het mengsel in een ovenvaste schaal en dek de schaal af met de aardappelschijfjes. Strooi de kaas er over.

Laat het gerecht in een hete oven (220 gr. C) in 25 minuten bruin worden.

VICTORIABAARS

Benodigdheden:

p.p. (gefileerde victoriabaars

2x witte stukken van de prei

1 winterwortel

1/2 knolselderie

tijmtakjes

1/2 citroen

bakpapier

smeer bakpapier in met boter

oven voorverwarmen op 200 gr.

Snijdt de groenten in lucifer-reepjes

Leg de vis op een bedje van gesneden groenten.

Op de vis wat peper, zout en citroensap, stukje tijm.

Rol alles goed in bakpapier. Per persoon apart in pakken.

Leg op de bakplaat.

20 min. op 200 gr.

Serveren met puree en worteltjes.

VISPANNETJE (4 personen)

Een flinke scheut olijfolie in een gietijzeren pan.

Daarin 4 lente uitjes (indien niet verkrijgbaar kun je ook een ui glazig fruiten, niet bruin bakken], één prei, één fijngesneden winterwortel, één gele paprika, één tomaat en twee grote tenen knoflook toevoegen en lekker laten garen, niet echt bakken. Max. 15 minuten zonder water, dus deksel op de pan en af en toe doorroeren.

Maak intussen de vissaus als volgt:

Los een visbouillontablet op in 100 cl. water en voeg 150 cl. witte wijn toe en een pakje vissaus van Knorr, goed mengen en voeg een theelepel dille toe. Breng aan de kook en zet meteen klein en laat dit 5 minuten tegen de kook aan staan (niet meer laten koken).

Voeg deze saus bij de groente, even doorroeren.

Dan ga je stukken vis toevoegen. Stevige vis nemen, b.v. tilapia filet of zalm en wat grotere garnalen. (wij kiezen hier voor de diepvriesvis van de Aldi, één zak tilapiafilets (600 gram), één zak gamba's (250 gram). Je kunt ook zalmfilets en gamba's gebruiken. De vis in flinke blokken snijden, (ca 3x3 cm).

Alles goed omscheppen even aan de kook brengen en rustig laten garen, gaat snel max. 10 minuten, niet laten koken, de vis moet niet uit elkaar vallen.

Serveren met tagliatelle en b.v. salade.

VRUCHTEN-BOWL

Benodigdheden:

1 grote appel nectarine of perzik

1 sinaasappel

1 banaan

1/4 meloen

1 doosje aardbeien

50 gram suiker

1 eetlepel citroensap

1 theelepel kaneel

1/2 liter druivensap of rosé-wijn

Schil het fruit, snij de aardbeien in twee en snij het overige fruit in kleine stukjes

Doe het fruit in een schaal en voeg de suiker, het kaneel, het citriensap en het druivensap of wijn erbij. Eventueel mineraalwater toevoegen.

Laat alles een dag in de koelkast staan en serveer het daarna zo koud mogelijk.

WITLOF, TOMAAT, BASILICUM GESTOOFD(R.P.)

Stoven van groenten:

S Alle hardere en vezelrijke groenten kun je stoven .Je kunt de groenten van tevoren aanzweten of kleuren. In de dagelijkse praktijk gaat men echter vaak uit van geblancheerde groenten omdat de bereidingstijd dan korter is. Je dekt het product af met beboterd papier of aluminiumfolie en een deksel om te snelle verdamping van vocht tegen te gaan en om aanbranden te voorkomen.

- Verwarm de pan.
- Voeg een vetstof toe en laat deze uitbruisen zonder te kleuren.
- Voeg het product toe en laat dit zweten zonder te kleuren.
- Voeg de bouillon toe tot de groenten net onder staan.
- Breng dit tot aan het kookpunt.
- Draai de hittebron laag.
- Dek het product af met beboterd papier.
- Sluit de pan met een deksel.
- Stoof het product gaar bij een temperatuur van 95 graden
- Neem product uit de vloeistof en houd het warm.
- Bind de vloeistof eventueel.
- Serveer product in de saus.

WOKKELS MET SPINAZIE EN KIP (4 personen)

Benodigdheden:

4 kipfilet
peper/zout
2 pakjes slagroom
2 eidooiers
2 pakjes spinazie
bieslook
geraspte kaas
1 pak wokkels

Kipfilé in kleine stukjes snijden en in ruim boter bakken.
Slagroom en eidooiers mengen met peper, zout, bieslook en geraspte kaas.
Spinazie ontdooien en uitknijpen en bij de kipfilet voegen.
Door en door verwarmen.
Slagroom mengsels toevoegen. Wokkels 7 min. koken.

WORSTENBROOD

36 stuks

Benodigdheden:

Deeg:

1 kg tarwebloem (liefst patent tarwebloem)
3 zakjes instant gist van dr Oetker
60 gram witte basterdsuiker
6 dl volle melk
150 gram margarine
1 eetlepel zout

Gehakt:

1 kg gehakt half om half
150 gram paneermeel
3 eieren
1/2 eetlepel zout
1 theelepel mosterd
1/2 theelepel paprikapoeder
1 theelepel nootmuskaat
1 theelepel peper
1 zakje gehakt tuinkruiden
2 theelepels Worchester sauce

3 wijde schalen

1 dunne natte theedoek

Bakpapier

Deegmixer of keukenmachine

Deeg

Meng eerst de bloem en het gistpoeder door elkaar. (Als de gist uit grote korrels bestaat los die dan op in de melk)

De melk lauwwarm maken, 60 gram basterdsuiker en 1 eetlepel zout toevoegen, goed doorroeren en alles in de deegmixer bij de bloem voegen.

150 Gram gesmolten boter (zo lauwwarm mogelijk) er doorheen doen en net zolang laten kneden tot dat het een goed samenhangend deeg is geworden en niet meer aan de handen kleeft.

Dan de massa verdelen in 3 gelijke hoeveelheden en in wijde schalen doen, afdekken met vochtige theedoek en op kamertemperatuur minimaal een kwartiertje laten rijzen.

Gehakt

Specerijen, tuinkruiden, mosterd, zout, de paneermeel, de Worchestersaus, de eieren (1 dooier apart houden voor instrijken) bij de gehakt voegen, alles goed kneden en ook verdelen over 3 gelijke porties.

Bakken

De losse dooier loskloppen met 2 eetlepels melk en ½ eetlepel basterdsuiker.

Oven voorverwarmen op stand 220°C

Daarna elke portie gehakt, verdelen in 12 balletjes en deze uitrollen tot worstjes

Elke portie deeg met deegroller uitrollen tot een vel van ± 35x35 cm. (Eerst de tafel zeer licht bepoederen met bloem)

Dit vel verdelen in 3 x 4 lapjes.

In elk lapje deeg een rolletje gehakt inrollen, de naad goed aandrukken en in model rollen. 12 Broodjes op de bakplaat op bakpapier leggen met de naad op het papier, daarna met een kwast de broodjes besmeren met het losgeklopt ei.

Schakel de warmte nu geheel uit en plaats de bakplaat in de oven.

De broodjes zullen nu eerst gaan rijzen.

Als de broodjes (na 5 á 10 minuten) voldoende gerezen zijn schakel dan de boven- en onderwarmte in.

Daarna gedurende 10 á 15 minuten afbakken tot de broodjes licht tot middelbruin zijn. (in het midden van de oven met onder- en bovenwarmte, zonder hete lucht)

Als de juiste bruine kleur is bereikt uit de oven nemen en af laten koelen.

Tip!

Soms zullen de broodjes tijdens het bakken op de naad openbarsten.

Dat kan men voorkomen door tijdens je inrollen het laatste deegrandje een beetje met een natte vinger wat aan te strijken en daarna pas dicht te drukken.

ZALMBONBON
(6 personen)

Benodigdheden :

200 gram ger.. zalm

Blik zalm 200 gram

Eetlepel peterselie of bieslook

2 blaadjes gelatine

1/8 slagroom

Vershoudfolie

Beleg 6 vormpjes met de folie.

Daarin de ger. zalm leggen en een beetje over de rand hangen.

Haal de zalm uit het blik en verwijder de graatjes

De zalm met de mixer pureren en de peterselie of bieslook toevoegen.

Het vocht bewaren.

De 2 bl. gelatine in water weken.

Het vocht warm maken en de uitgenepen gelatine erin oplossen.

Dit door de zalm roeren.

Slagroom stijf kloppen en door de zalm roeren.

De vormpjes vullen met de zalm en de overhangende ger. zalm terugslaan.

Laten opstijven in de koelkast. Omkeren op een bordje en voorzichtig het vormpje en de folie verwijderen.

Eventueel garneren met sla, tomaatjes enz.

ZALMFILET
(2 personen)

2 zalmfilets (in de verpakkingfolie laten ontdooien in warm water)
1 blikje kreeftensoep (warm maken)
Geraspte kaas.

Leg de warme zalmfilets in een vuurvaste schaal, giet de warme kreeftensoep er bij en bestrooi dit ruim met geraspte kaas. (b.v. Aldi geraspte kaas pikant)
10 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden en daarna 5 minuten onder de grill.
Lekker met b.v. tagliatelle en broccoli.

ZUURKOOL JACHTSCHOTEL

Benodigdheden:

1,25 kg aardappelen

0,125 l slagroom

1ei

zout

peper

400 gr gemengd gehakt

25 gr. margarine

2 gesnipperde uien

1 zakje jachtsaus

500 gr.zuurkool

Kook de aardappelen gaar en klop ze met slagroom tot puree, het ei en wat zout en peper.

Bak het gehakt en de uien in de hete boter. Omscheppen tot het gehakt gaar en bruin is. Roer de sauspoeder met 0,25 l. Water erdoor en laat de saus nog 2 minuten pruttelen.

Schep de zuurkool in een ingevette ovenvaste schaal, verdeel de vleessaus erover en spuit hierop een rand of ruitvormig patroon van puree.

Laat het gerecht in een voorverwarmde oven (175 gr.C) gedurende 20-25 minuten gaar en goudbruin worden