

# **Zelfgepikte recepten van Marinel en Frank**

# Inhoudsopgave

## Woord vooraf

<b>Soep</b>	<b>1</b>
Waterkerssoep A,V	1
Aardappel-kruidentsoep SK, A, V	2
Prei-aardappelsoep van Julia SK, A, V	3
Wortelsoep met koriander of peterselie SK, A, V	4
Rode paprikasoep SK, A,V	5
Kruidige tomatensoep met couscous A, V	6
Bonensoep SK, A, V	8
Koude komkommersoep met garnalen S, Z, V	9
Gazpacho S, Z, V	10
Pompoensoep H/W, V	11
<b>Voorgerechten</b>	<b>12</b>
<b>Vis</b>	<b>12</b>
Gravad laks SK, A, V	12
Makreelsalade met avocado S, A	14
Slow mackerel S, A	15
Sardienensalade S, A	16
Sardienen op sla S, A	17
Scheermessen a la plancha S, A	18
Tonijntartaar S, A, V	19
<b>Vlees</b>	<b>20</b>
Vitello tonnato S, A, V	20
Carpaccio met korianderpesto S, A	22
<b>Vegetarisch</b>	<b>24</b>
Artisjokken met kruidensaus en honing SK, L/Z	24
Artisjokken met kruidensaus en citroen SK, L/Z, V	25
Geroosterde rode ui SK, A, V	26
Spitskoolsalade met hazelnoten S, A, V	27
Gebakken stekelzwammen S, A	28
Kaaspantoffels met salade SK, A	29
Krokante geitenkaastorentjes S, A	30
<b>Hoofdgerecht vis</b>	<b>31</b>
<b>Vis in de pan</b>	<b>31</b>
Garnalen in witte wijn S, A	31
Rogvleugel met citroen A	32

<b>Vis in de oven</b>	<b>34</b>
Zeebaars met peterselie-olie S, A	34
Zeebaars met venkel L/Z	35
Vis op couscous A	37
<b>Hoofdgerecht vlees</b>	<b>39</b>
<b>Weinig personen</b>	<b>39</b>
Biefstuk traditioneel S, A	39
Gehaktbal klassiek A, V	40
Gehaktbal mediterraan A, V	42
Kalfslever met rozemarijngremolata A	44
Wiener schnitzel traditioneel A	46
<b>Veel personen</b>	<b>48</b>
Boeuf stroganoff A	48
Kalfsfricandeau SK, A, V	49
Kalfsflapjes (blanquette de veau) A, V	51
Lamsrack met rozemarijnjus S	53
Rosbief met sjalotten A	54
Runderlapjes van Willy Alberti SK, A, V	56
Runderlapjes met kaneel en port SK, A, V	57
Runderlapjes mediterraan (peposo) SK, A, V	59
Peposo met zwarte peper SK, A, V	60
Runderstoofpotje met dronken appeltjes SK, A, V	61
<b>Hoofdgerecht kip</b>	<b>63</b>
<b>Kip in de pan</b>	<b>63</b>
Kipfilet met citroen (petti di pollo al limone) A	63
Kipfilet met champignons A	64
Kipfilet met citroenkorstje A	66
Kipfilet met citroen en peterselie A	67
<b>Kip in de oven</b>	<b>68</b>
Kip met dragon Z, V	68
Industriekip omgetoverd SK, A	70
Kip met kersen A, V	71
Kip met kruiden SK, A	73
<b>Meelspijzen</b>	<b>74</b>
<b>Aardappelen</b>	<b>74</b>
Gebakken aardappelen SK, A	74
Aardappelen met knoflook en rozemarijn uit de oven SK, A, V	75
Lauwarme aardappelsalade met tonijn A	76
Aardappelsalade met uien en dille SK, A, V	78

<b>Bulgur</b>	<b>79</b>
Bulgur met kruiden en bindsla A	79
<b>Pasta</b>	<b>81</b>
Spaghetti met olie, knoflook en pepertjes A	81
<b>Rijst</b>	<b>82</b>
Risotto met aspergepunten L	82
<b>Eenpansgerechten</b>	<b>83</b>
<b>Aardappelen</b>	<b>83</b>
Waterkersstampot A	83
Andijviestampot A	84
Prei met geitenkaas en mosterd A, V	86
Witlof met ham, kaas en mosterdpuree H/W, V	88
Witvis, garnalen en aardappelen A, V	90
<b>Bonen</b>	<b>92</b>
Bonen tot de vierde A	92
Chili con carne A	94
<b>Bulgur</b>	<b>96</b>
Bulgur met spinazie A	96
<b>Griesmeel</b>	<b>97</b>
Italiaanse gehaktschotel met griesmeel A, V	97
<b>Pasta</b>	<b>98</b>
Canneloni met prei en kaas SK, A, V	98
Lasagna traditionale A, V	99
Spaghetti met tonijn en peterselie A	100
Spaghetti met knoflook en spinazie A	101
Spaghetti met spinazie, walnoten en kaas A	102
Spaghetti met zongedroogde tomaatjes A	103
Turkse pasta met feta (troostgerecht) A	105
<b>Groente</b>	<b>106</b>
Babycourgettes S, L/Z	106
Gekaramelliseerde rode ui SK, A	107
Roergebakken citroenspinazie S, A	108
Groene bonensalade A	109
Cantharellen S, H	111

<b>Salades</b>	<b>112</b>
Slasaus traditioneel S, A, V	112
Slasaus van Marinel S, A, V	113
Slanke komkommersla S, A, V	114
Knolselderijremoulade S, W, V	115
<b>Oppeppers</b>	<b>116</b>
Gremolata S, V, A	116
Kaaschip SK, V, A	117
<b>Toetjes</b>	<b>118</b>
Aardbeien op zijn Italiaans S, L/Z	118
Appels uit de oven met sinaasappelschil A, V	119
Appels uit de oven met honing en tijm SK, A, V	121
Appels uit de oven volgens 18 <sup>de</sup> eeuws recept SK, A, V	122
Opa Hans zijn appeltaart A, V	124
Snelle vruchtentaart A, V	126
Parijse appelflan A, V	127
Amarena con amarettini S, A	129
Carpaccio van mandarijn met honingsiroop S, W, V	130
Peren in rode wijn SK, H/W, V	131
Peren in witte wijn SK, H/W, V	132
Perentaart H/W, V	133
Dronken perziken SK, V, Z	135
Peche melba Z	136
Vijgencompote SK, H/W, V	138
Vijgen met vanille SK, H/W, V	139
Limoen-appelsalsa SK, A, V	140
Schuimzwaantjes A, V	141
<b>Kaasplankjes</b>	<b>142</b>
<b>Diversen</b>	<b>143</b>
Eiersalade met ham S, A	143
Marmelade W, V	144
Druivenwijngelei S, H, V	145
Vlierbloesemchampagne SK, L, V	146
Mousserende vlierbloesemdrank (sabeso) SK, L, V	147
Warme wijn S, W, V	148
Bouillon SK, A, V	149
Gehaktballetjes SK, A, V	150
Kruiden	151

Paneermeel	152
Pesto	153

## **Legenda**

S = Binnen 10 minuten te maken en op tafel

SK= Binnen 10 minuten te maken, maar langere kooktijd

V = 24 uur van te voren klaar te maken

W= Winter

L= Lente

Z= Zomer

H= Herfst

A= Alle jaargetijden

## **Woord vooraf**

Wat maakt een recept goed? Ons antwoord is: rendement. In weinig tijd en met niet zo veel inspanning iets lekkers op tafel zetten. De meeste recepten hebben we uit kranten en weekbladen gescheurd en geprobeerd te maken. Als het proces doenlijk was en het resultaat lekker, namen we het op.

Maar daarmee waren we – om precies te zijn: Marinel - niet tevreden. Zij herschreef de recepten zo dat alle handelingen in deelhandelingen uitgesplitst worden en in de goede volgorde staan. Dus bijvoorbeeld vaak: eerst de oven alvast aanzetten.

Veel plezier ermee!

Marinel Gerritsen  
Frank Jansen

## Voorgerecht soep

**Naam** WATERKERSSOEP

**Jaargetijde** Alle

**Kenmerk** Vegetarisch als je het met groentebouillon maakt

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** 20 minuten

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Waterkers, 150 gram  
Sjalotje, 1  
Aardappelen, 250 gram

Eieren, 2

Kippenbouillon, 0,5 liter of groentebouillon voor vegetarisch

Olijfolie, 1 flinke scheut

Peper

Zout

Nootmuskaat

### **Bereiding stapsgewijze**

1. Kook eieren hard
2. Schil aardappelen en snijd in blokjes
3. Snijd sjalotje fijn
4. Verhit olie in pan, voeg sjalotje en aardappelen toe en bak 5 minuten
5. Doe waterkers erbij na 5 minuten en bak even mee totdat groente slinkt
6. Doe de kippenbouillon erbij en kook nog 5 a 10 minuten
7. Voeg peper en zout toe
8. Pureer soep als aardappelen gaar zijn
9. Rasp er nootmuskaat overheen en serveer met partjes ei



## Voorgerecht soep

<b>Naam</b>	<b>AARDAPPEL-KRUIDENSOEP</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Kan ook als <u>hoofdgerecht</u> met salade en brood
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 25 minuten, waarvan 15 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Prei, 2 stelen Platte peterselie, 1 bos Bladselderij, 1 bos Aardappelen, kruimige ca 1 kilo  Kippenbouillon, 1 l  Crème fraîche, 4 eetlepels  Zout Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Schil de aardappelen en hak ze in blokjes
2. Maak de prei schoon en snijd in schijfjes
3. Doe aardappelen en prei in pan met bouillon en kook ca 15 minuten
4. Haal pan van vuur en voeg grootste gedeelte kruiden toe
5. Pureer de soep en breng op smaak met zout en peper.
6. Serveer met een eetlepel crème fraîche en een flinke lepel gehakte kruiden.

## Voorgerecht soep

<b>Naam</b>	<b>PREI-AARDAPPELSOEP VAN JULIA</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 55 minuten, waarvan 45 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Prei, 1 pond (alleen de witte en lichtgele delen) Platte peterselie, 1 bos Aardappelen, kruimige ca 1 pond  Kippenbouillon, 2 l  Boter, 3 eetlepels  Zout Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Schil de aardappelen en hak ze in blokjes
2. Maak de prei schoon en snijd in schijfjes
3. Doe aardappelen en prei in pan met bouillon en kook ca 45 minuten
4. Pureer de soep, maar niet helemaal glad.
5. Roer de boter erdoor en breng op smaak met zout en peper.
6. Serveer met een flinke lepel gehakte peterselie.

## Voorgerecht soep

<b>Naam</b>	<b>WORTELSOEP MET KORIANDER OF PETERSELIE</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan een dag van tevoren worden klaargemaakt Kan ook als <u>hoofdgerecht</u> met brood en salade
<b>Aantal personen</b>	4 à 5
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 20 minuten, waarvan 10 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Ui, 1 Knoflook, 1 teen Winterwortel, 1 kilo Koriander, 1 bos (platte peterselie kan ook)  Kippenbouillon of groentebouillon, 1 l  Olijfolie, 1 eetlepel Appel- of perensap, 11/2 deciliter  Crème fraîche, 125 ml  Zout Peper Korianderzaad gemalen, 3 theelepel

### Bereiding stapsgewijze

1. Breng de bouillon aan de kook
2. Snipper de ui
3. Pers het teentje knoflook
4. Verhit de olie en bak de ui glazig in 3 minuten
5. Doe de knoflook en het korianderzaad er 1 minuut bij
6. Doe de wortelen en de bouillon erbij en laat 10 minuten koken
7. Pureer de soep en doe appelsap/perensap en crème fraîche erdoor
8. Breng op smaak met zout en peper en voeg gehakte koriander of peterselie erbij

## **Voorgerecht soep**

<b>Naam</b>	<b>RODE PAPRIKASOEP</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan een dag van tevoren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 25 minuten, waarvan 20 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Paprika, 1 rode Ui, 1 Rozemarijn, twee takjes  Tomatenblokjes, 1 blik van 400 gram  Groentebouillon, 600 ml  Olijfolie, 3 eetlepel  Crème fraîche, 125 ml  Paprikapoeder, mild, 1 eetlepel Zout Peper

### **Bereiding stapsgewijze**

1. Snijd paprika in stukjes
2. Snipper de ui
3. Verhit de olie en bak de ui, de paprika en de paprikapoeder ca.3 minuten
4. Voeg de tomatenblokjes en de bouillon toe en breng aan de kook
5. Ris de naalden van de rozemarijn, snijd ze fijn en voeg bij de soep
6. Laat 20 minuten koken
7. Pureer de soep en breng op smaak met per en zout
8. Dien op met een eetlepel crème fraîche

## Voorgerecht soep

**Naam** KRUIDIGE TOMATENSOEP MET COUSCOUS

**Jaargetijde** Alle

**Kenmerk** Kan een dag van tevoren worden klaargemaakt  
Kan ook als hoofdgerecht met brood en salade

**Aantal personen** 4 à 5

**Bereidingstijd** 45 minuten, waarvan 30 minuten kooktijd

**Wachttijd** 0 tot 48 uur

**Ingrediënten** Ui, 1  
Bleekselderij, 2 stengels  
Knoflook, 4 tenen  
Koriander, 1 bos (platte peterselie kan ook)  
Citroen, 1  
  
Bouillon, 1 l  
  
Olijfolie, 1 eetlepel  
  
Gepelde tomaten, 1 literblik  
  
Couscous, ca 50 gram  
  
Zout  
Peper  
Korianderpoeder, 1 eetlepel  
Komijnpoeder, 1 eetlepel  
Harissa, 1 theelepel  
Suiker, 1 theelepel

### Bereiding stapsgewijze

1. Snipper de ui
2. Snijd de bleekselderij in ringetjes
3. Verhit de olie en bak de ui en bleekselderij ca. 5 minuten
4. Hak de knoflook fijn
5. Pureer de gepelde tomaten.

6. Voeg de knoflook, de komijn- en korianderpoeder bij de ui en de selderij en bak alles nog 1 minuut.
7. Voeg de gepureerde gepelde tomaten toe
8. Klop de harissa los in de bouillon
9. Voeg de bouillon bij de gepelde gepureerde tomaten
10. Doe er een theelepel suiker bij
11. Laat 30 minuten zachtjes koken
12. Strooi couscous in de soep en laat nog 3 minuten doorkoken
13. Breng op smaak met zout en peper en misschien nog wat harissa.
14. Serveer met gehakte koriander of peterselie en een schijfje citroen

## Voorgerecht soep

<b>Naam</b>	<b>BONENSOEP</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan een dag van tevoren worden klaargemaakt Kan ook als <u>hoofdgerecht</u> met salade en brood
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 25 minuten, waarvan 15 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Ui, 1  Kippenbouillonblokjes voor 1 l  Tomatenblokjes, twee blikken (800 gram totaal) Kidneybonen (in blik, 400 gram uitgelekt)  Kipfilet, 400 gram  Olijfolie, 1 eetlepel  Zout Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Schil en snipper de ui
2. Bak de ui in ca 5 minuten glazig in de olie
4. Voeg 500 liter water, tomatenblokjes en kippenbouillonblokjes toe
5. Breng aan de kook
6. Hak de kip in blokjes
7. Voeg kipblokjes en kidneybonen toe en laat 15 minuten koken.
8. Breng op smaak met zout en peper.

## Voorgerecht soep

<b>Naam</b>	<b>KOUDE KOMKOMMERSOEP MET GARNALEN</b>
<b>Jaargetijde</b>	Zomer
<b>Kenmerk</b>	Een dag van te voren klaar te maken
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	Minimaal 2 uur, maximaal 24
<b>Ingrediënten</b>	Ui, 1 kleine Komkommer, 1 Koriander, ca. 15 gram  Garnalen gepeld (eventueel blikje), ca. 200 gram  Citroensap, 2 eetlepels Tabasco Zout Groentebouillontablet, 1

### Bereiding stapsgewijze

1. Snijd ui in stukken
2. Schil komkommer en snijd in stukken
3. Breng halve liter water aan de kook met groentebouillontablet
4. Pureer ui en komkommer
5. Haal pan van vuur of en roer er gepureerde komkommer en ui, garnalen en citroensap doorheen.
6. Zet pan in koelkast om goed af te koelen

Wachttijd ca 2 uur

7. Doe eventueel wat zout en tabasco door de soep
8. Knip de koriander vlak voor serveren en strooi over de soep

**Serveer** met toast, warm brood (dan wel oven aanzetten voordat je begint)



## Voorgerecht soep

<b>Naam</b>	<b>Gazpacho</b>
<b>Jaargetijde</b>	Zomer
<b>Kenmerk</b>	Een dag van te voren klaar te maken
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	Minimaal 2 uur, maximaal 24
<b>Ingrediënten</b>	Tomaten, 750 gram Knoflookteen, 1 Komkommer, ½ Rode paprika, ½ Ui, 1 kleine  Bouillon, ¼ l  Oud witbrood, 1 snee  Olijfolie, 1 eetlepel Wijnazijn, 1 eetlepel  Zout Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Kook water en maak de bouillon
2. Was de tomaten, snijd in vieren en pureer in de foodprocessor
3. Wrijf een soepterrine in met de knoflook
4. Verkrumel brood in soepterrine en voeg bouillon toe
5. Schil komkommer en ui, maak paprika schoon.
6. Rasp komkommer, ui en paprika en doe in soepterrine
7. Voeg olie, azijn, gepureerde tomaten, zout, en peper toe
8. Koel minstens twee uur, maar na 24 uur is het nog lekkerder
9. Serveer eventueel met blokjes tomaat, komkommer en/of paprika en croutons/ warm brood (dan wel oven aanzetten voordat je begint)

## Voorgerecht soep

<b>Naam</b>	<b>POMPOENSOEP</b>
<b>Jaargetijde</b>	Herfst en winter
<b>Kenmerk</b>	Kan een dag van te voren worden klaargemaakt Kan ook als <u>hoofdgerecht</u> met salade en brood
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	30 minuten, waarvan 15 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Ui, 1 Pompoen, 1, beigekleurige is het lekkerste! Koriander, 1 hele bos  Groente of kruidenbouillon, 1 l  Zure room, 4 eetlepels  Olijfolie, 2 eetlepel  Zout Peper Nootmuskaat

### Bereiding stapsgewijze

1. Schil en snipper de ui
2. Schil pompoen met dunschilder en snijd in stukjes (totaal ca. 600 gram)
3. Bak de ui en pompoen 5 minuten in de olie
4. Voeg 1 liter bouillon toe en laat 15 minuten koken
5. Pureer de soep en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
6. Serveer met een eetlepel zure room en een flinke lepel gehakte koriander.

## Voorgerecht vis

<b>Naam</b>	<b>GRAVLAX</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	24 uur van te voren klaar te maken, koud voorgerecht
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	24 uur minimaal
<b>Ingrediënten</b>	Zalmfilet op de huid gesneden, 400 gram Dille, 1 bosje Citroen, 1  Peperkorrels, 5 gram Zout, 2 eetlepels Suiker, 2 eetlepels
Voor de saus (eventueel)	Mosterd, 1 eetlepel, Azijn, 1 eetlepel Bruine suiker, 1 eetlepel Honing, 1 eetlepel Olie, 1 dl.

### Bereiding stapsgewijze

1. Snijd dille fijn
2. Plet peperkorrels
3. Meng peper, zout en suiker
4. Wrijf mengsel aan filetkant van de vis
5. Verdeel dille over filetkant
6. Leg filetkanten op elkaar en verpak in plastic zak.
7. Leg in ijskast (of buiten als het koud is) met iets zwaars erop
8. Draai na 12 uur om
9. Haal na 24 uur vis uit zak en giet vocht af
10. Snijd vis in dunne plakjes van rechts naar links (gaat het beste als je hem even in de vriezer stopt)

**Serveer** met eventueel mosterdsaus (ingrediënten in aangegeven volgorde door elkaar roeren), salade en warm brood.

Je kunt de gravlax ook als een amuse serveren: een eetlepel gravad lax in eierdopje of likeurglaasje doen en er bovenop een eetlepel zure room gemengd met verse dille, zout en peper.

## Voorgerecht vis

<b>Naam</b>	<b>MAKREELSALADE MET AVOCADO</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Koud voorgerecht
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Trostomaten, 4 Avocado, rijp 2 Sla, ca 30 gram  Makreel, gerookt en gefileerd, 300 gram  Olijfolie  Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Leg de vis op en bord
2. Snijd de tomaten in kleine partjes en leg op het bord
3. Snijd de avocado in kleine reepjes en leg over de tomaten
4. Snijd de sla in reepjes en verspreid over tomaat en avocado
5. Besprenkel met olijfolie

**Serveer** met warm (Turks) brood (dan wel over aanzetten voordat je begint!)

## Voorgerecht vis

<b>Naam</b>	<b>SLOW MACKEREL</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Warm voorgerecht
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Makreel, 1 verse Citroen, 1 Olijfolie Roomboter Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm oven op 60 graden
2. Snijd filets van makreel
3. Bestrooi filets met zout en peper
4. Bestrijk aluminiumfolie lichtjes met olie en leg de filet met de huid naar boven erop.
5. Leg ca 45 minuten in de oven.
6. Smeer de makreel op brood en besprenkel met citroen.

**Serveer** met warm (Turks) brood (dan wel over aanzetten voordat je begint!)

## Voorgerecht vis

**Naam** **SARDIENENSALADE**

**Jaargetijde** Altijd

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** Snel: 10 minuten

**Wachttijd** 0

### Ingrediënten

Voor salade Sardines, twee blikjes van ca. 120 gram

Rode ui, 1  
Rode paprika, 1  
Kleine tomaatjes, 125 gram  
Sla, ca 200 gram  
Zwarte olijven, ca 50 gram

Voor dressing

- a. Rode wijnazijn, 2 eetlepels
- b. Mosterd, 2 theelepels
- c. Suiker, 2 theelepels
- d. Peper
- e. Zout
- f. Olijfolie, 5 eetlepels

### Bereiding stapsgewijze

1. Snijd ui in ringen
2. Snijd paprika in reepjes
3. Halveer de tomaatjes
4. Maak dressing door de ingrediënten in de aangegeven volgorde al roerend bij elkaar te doen
5. Laat sardines uitlekken, verwijder eventueel graatjes en verdeel in stukjes
6. Was de sla en leg op een schaal, leg er ui en paprika op en giet er de dressing overheen
7. Verdeel tomaatjes, olijven en sardines over sla

**Serveer** met warm (Turks) brood (dan wel over aanzetten voordat je begint!)

## Voorgerecht vis

<b>Naam</b>	<b>SARDIENES OP SLA</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 4 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Citroen Platte Peterselie Sla  Sardines, twee blikjes van ca. 120 gram  Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Leg sla op schaal
2. Leg de sardines erop
3. Lepel wat olie uit sardineblikje op sla
4. Rasp wat citroenschil over de sardines
5. Knijp wat citroensap over de sardines.
6. Knip er wat peterselie over.
7. Maal er wat peper over

Serveer **met warm (Turks) brood** (dan wel over aanzetten voordat je begint!)



## Voorgerecht vis

<b>Naam</b>	<b>SCHEERMESSEN A LA PLANCHA</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Niet geschikt voor een groot gezelschap
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	0, liefst direct opdienen
<b>Ingrediënten</b>	Scheermessen Olijfolie Citroen Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Verhit de olijfolie tot hij loeiheet is
2. Leg de scheermessen in één laag in de pan
3. Draai de scheermessen om zodra ze opengaan, dus met het vlees naar de bodem van de pan
4. Bak ze tot het vlees lichtbruin is
5. Besprenkel met olijfolie en serveer met citroen

**Serveer** met warm (Turks) brood (dan wel over aanzetten voordat je begint!)

## Voorgerecht vis

<b>Naam</b>	<b>TONIJNTARTAAR</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b> voorgerecht	Kan 24 uur van te voren worden klaargemaakt, koud
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Ui, 1 Platte peterselie, ca 1 handje Kappertjes, 2 eetlepels Cornichons, 6  Olijfolie, 2 eetlepels Tonijn, 800 gram  Peper Zout Tobasco Citraensap

### Bereiding stapsgewijze

1. Schil de ui
2. Hak ui en cornichons in heel kleine stukjes
3. Knip de peterselie fijn
4. Hak de tonijn in kleine stukjes
5. Schep ui, cornichon, peterselie, tonijn en kappertjes door elkaar
6. Roer er citroensap, olijfolie en tabasco doorheen
7. Maak op smaak met zout en peper

**Serveer** met warm (Turks) brood (dan wel over aanzetten voordat je begint!)

## Voorgerecht vlees

<b>Naam</b>	<b>VITELLO TONNATO</b>
<b>Jaargetijde</b>	Lente, zomer het lekkerste
<b>Kenmerk</b>	Alles is van te voren klaar te maken, saus tot 24 uur
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b> voor de saus	Tonijn naturel, 1 blikje Kappertjes, 2 eetlepels Citroensap, ca 1 eetlepel Ansjovissen uit blik, 4 Kalfsfond of jus van kalfsvlees dat je hebt gebraden Peper Zout
Plakjes vlees	ca 200 gram kalfsfricandea (van de slager of zelf gekookt) óf Stukje kalfsfricandea van ca 250 gram Knoflookteen, 1 Laurierblad, 1 Wortel, 1 Mosterd Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

Voor de fricandea

1. Zet de oven op 200 graden

2. Zout en peper de fricandeaue en smeer in met mosterd
3. Leg fricandeaue in ovenschaal met gesneden wortel, gepelde knoflook en laurierblad en laat in ca 35 minuten in de oven rosé braden.
4. Bewaar de jus
5. Koel af en snijd in dunne plakjes

Voor de saus (kun je maken als de fricandeaue in de oven staat)

1. Doe tonijn, kappertjes, ansjovis en citroensap in blender en draai fijn
2. Doe er kalfsfond/jus bij tot er een gladde massa ontstaat
3. Voegen eventueel wat olie of mayonaise toe
4. Maak af met zout, peper en eventueel citroensap

Afmaken (kan van te voren)

1. Leg plakjes fricandeaue op schaal en doe de saus eroverheen.
2. Versier met peterselie, restje kappertjes en citroen

**Serveer** met warm (Turks) brood (dan wel over aanzetten voordat je begint!)

## **Voorgerecht vlees**

**Naam** **CARPACCIO MET KORIANDERPESTO**

**Jaargetijde** Lente, zomer het lekkerste

**Kenmerk** Koud voorgerecht

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** Snel: 10 minuten

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten**

- Sla, ca 150 gram
- Peterselie, 10 takjes
- Koriander, 30 gram
- Pijnboompitten, 2 eetlepels
- Ansjovisfilet, 2
- Kappertjes, 2 theelepels
- Olijfolie, 4 eetlepels
- Balsamico azijn, 2 eetlepels
- Overjarige kaas, ca 50 gram
- Carpaccio, ca 300 gram
- Peper
- Zout

### **Bereiding stapsgewijze**

1. Ansjovis, eetlepel pijnboompitten en kappertjes fijnhakken.
2. Peterselie en koriander fijn knippen en door ansjovispasta roeren
3. Olie en Balsamicoazijn erdoor roeren

4. Veldsla over borden verdelen
5. Carpaccio erop leggen
6. Ansjovis-kruidentpasta erop leggen
7. Pijnboompitten lichtbruin roosteren
8. Kaas en pijnboompitten op carpaccio leggen

## **Voorgerecht vegetarisch**

**Naam**                    **ARTISJOKKEN MET KRUIDENSAUS EN HONING**

**Jaargetijde**            Voorjaar en zomer

**Kenmerk**

**Aantal personen**    4

**Bereidingstijd**      Snel: 20 minuten, waarvan 20 minuten kooktijd

**Wachttijd**            geen

**Ingrediënten**        Artisjokken (vooral verse, zonder dorre bladeren), 4

Verse kruiden (platte peterselie, bieslook of dille), 1 grote bos  
Knoflook, 4 tenen

Griekse yoghurt, 4 eetlepels

Honing, 1 eetlepel

Cayennepeper, 1 mespunt

Zout

### **Bereiding stapsgewijze**

1. Breng flinke pan aan de kook met water en theelepel zout
2. Snijd de stelen van de artisjokken
3. Doe de artisjokken in pan, eventueel met een bord erop zodat ze onder water blijven en kook ca 25 minuten. Ze zijn gaar als je het blad er makkelijk uittrekt
4. Pel de knoflooktenen en snijd ze fijn
5. Hak de kruiden fijn
5. Roer yoghurt, honing, knoflook en kruiden door elkaar
6. Haal de artisjokken uit de pan en laat omgekeerd uitlekken
7. Serveer de artisjokken koud of warm met de saus

## Voorgerecht vegetarisch

<b>Naam</b>	<b>ARTISJOKKEN MET KRUIDENSAUS EN CITROEN</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Kan een halve dag van te voren worden klaargemaakt. Warm of koud voorgerecht
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 20 minuten, waarvan 20 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0, meteen opdienen kan, maar je kunt ze ook koud opdienen
<b>Ingrediënten</b>	Artisjokken, 4 Citroen, ½ Kruiden, flinke bos (platte peterselie, bieslook of dille)  Sjalotje, 1  Olijfolie, 2 eetlepels  Griekse yoghurt, ¾ dl  Mosterd, 1 theelepel Zout Peper Suiker, 1 theelepel

### Bereiding stapsgewijze

1. Breng flinke pan aan de kook met water, halve citroen en theelepel zout
2. Snijd de stelen van de artisjokken
3. Doe de artisjokken in de pan met een bord erop zodat ze onder water blijven en kook ca 25 minuten. Ze zijn gaar als je het blad er makkelijk uittrekt
4. Pel en snipper het sjalotje en meng het met suiker, zout, peper, olijfolie, kruiden, yoghurt en mosterd.
5. Haal de artisjokken uit de pan en laat omgekeerd uitlekken
6. Serveer de artisjokken koud of warm met de saus



## Voorgerecht vegetarisch

<b>Naam</b>	<b>GEROOSTERDE RODE UI</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Kan een halve dag van te voren worden klaargemaakt. Koud voorgerecht
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 40 minuten, waarvan 30 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	Minstens 1 uur
<b>Ingrediënten</b>	Rode uien, 4 Rucola, handje Knoflook, 1 teen Limoen of citroen, 1  Parmezaanse kaas in krullen  Olijfolie  Mosterd Zout Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Doe de oven aan op 180 graden
2. Pel de uien.
3. Snijd ze in vier parten
4. Beleg een ovenschaal met bakpapier en leg de ui-partjes erop
5. Bestrijk de uipartten met olijfolie
6. Zet de ovenschaal 25 à 30 minuten in de oven, zorg ervoor dat ze niet zwart worden
7. Pel en plet de knoflook
8. Maak een dressing van een mengsel van: uitgeperste knoflook, limoen- of citroensap, mosterd, zout, peper en olijfolie
9. Schep de uien in een schaal, doe de dressing erover en laat minstens een uur intrekken
10. Leg op elk bord wat rucola, 4 ui-partjes en schaaf er Parmezaanse kaas overheen

## Voorgerecht vegetarisch

<b>Naam</b>	<b>SPITSKOOLSALADE MET HAZELNOTEN</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Koud voorgerecht
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Spitskool, 1/4 Platte peterselie, twee handjes  Hazelnoten zonder velletjes, 1 ons  Hazelnootolie, 2 eetlepels Witte azijn, 1 eetlepel  Olijfolie, 1 eetlepel  Zout Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Snijd de kool in heel dunne reepjes
2. Knip de peterselie
3. Maak een mengsel van 1 eetlepel azijn, 1 eetlepel water, peper en zout en klop dit op met twee eetlepels hazelnootolie
4. Rooster de hazelnoten even in de pan en maak ze fijn in de keukenmachine
5. Doe kool en peterselie in een kom en meng door elkaar
6. Giet dressing over de salade en hussel door elkaar
- 7. Doe hazelnoten over de salade en serveer meteen**

## **Voorgerecht vegetarisch**

<b>Naam</b>	<b>GEBAKKEN STEKELZWAMMEN</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Warm voorgerecht
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Stekelzwammen, 2 Platte peterselie, een handje  Roomboter Olijfolie  Zout Peper

### **Bereiding stapsgewijze**

1. Snijd de stekelzwammen overdwars in repen
2. Knip de peterselie
3. Verhit olie en boter in een pan en bak de stekelzwamfilets aan twee kanten licht bruin
4. Haal uit de pan en bestrooi met zout, peper en peterselie

Serveer met warm brood

## Voorgerecht vegetarisch

<b>Naam</b>	<b>KAASPANTOFFELS MET SALADE</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Warm voorgerecht
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 25 minuten, waarvan 15 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	
Kaaspantoffel	Bladerdeeg, 4 blaadjes Kaas, 150 gram Eierdooier
Salade	Kruidlandijvie, handje (gewone sla kan ook!) Sjalotje  Olijfolie, 4 eetlepels Azijn, 2 eetlepels Water, 1 eetlepel  Mosterd Zout Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Doe de oven aan op 180 graden
2. Ontdooi de bladerdeegplakjes
3. Leg kaas in een hoekje en vouw het bladerdeegblaadjes eroverheen, het wordt een driehoekje, en maak de randen vast met wat water
4. Bestrijk de driehoekjes met de eidooier
5. Bak ca 15 minuten in de oven
6. Maak vinaigrette van Azijn, water, zout, peper, mosterd en olie (in deze volgorde een voor een toevoegen!).
7. Hak sjalot en leg met sla op bord.
8. Doe vinaigrette eroverheen en leg de kaaspantoffel ernaast.

## Voorgerecht vegetarisch

<b>Naam</b>	<b>KROKANTE GEITENKAASTORENTJES</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Warm voorgerecht
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Filodeeg, 3 plakjes Zachte geitenkaas, 250 gram  Gesmolten boter, 20 gram  Vijgenjam  Zwarte olijven

### Bereiding stapsgewijze

1. Ontdooi de filodeegplakjes
2. Zet de oven aan op 200 graden
3. Bekleed een bakplaat met bakpapier
4. Snijd de filodeegplakjes in vieren
5. Bestrijk ze met gesmolten boter
6. Bak ze in 5 minuten lichtbruin
7. Leg op elk bordje een plakje filodeeg, doe er wat kaas, vijgenjam en olijven op en herhaal dit drie keer.

## Hoofdgerecht: vis in de pan

<b>Naam</b>	<b>GARNALEN IN WITTE WIJN</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Heel makkelijk
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Grote garnalen (eventueel diepgevroren), 1 kilo  Peterselie, 1 grote bos platte Citroen, vier schijfjes Knoflook, 6 tenen Pepertje, 1  Olijfolie, royale scheut Peper Zout  Witte wijn, vier eetlepels

### Bereiding stapsgewijze

1. Snipper knoflook en pepertje
2. Knip de peterselie
3. Verhit olijfolie en fruit pepertje en knoflook zachtjes in 2 minuten
4. Zet vuur hoog en doe garnalen in de pan, strooi er wat zout over en schep om tot ze gaar zijn (roze)
5. Doe witte wijn erbij en laat maximaal een halve minuut opkoken
6. Strooi er de peterselie over en schep nog even door

## Hoofdgerecht: vis in de pan

**Naam**                    **ROGVLEUGEL MET CITROEN**

**Jaargetijde**            alle

**Kenmerk**                Makkelijk

**Aantal personen**     4

**Bereidingstijd**        15 minuten

**Wachttijd**              0

**Ingrediënten**         Rogvleugels, 4 (ca. 1 kilo)  
  
                                Citroen, 1  
                                Peterselie of koriander, een bos  
  
                                Groene olijven, 12  
                                Citroen, ingemaakt, 1  
  
                                Olijfolie, 4 eetlepels  
                                Peper  
                                Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Rasp citroenschil
2. Pers citroen
3. Hak olijven fijn
4. Hak ingemaakte citroen
5. Knip de peterselie of koriander
6. Verhit olijfolie en leg de vleugels erin
7. Bestrooi ze licht met zout
8. Bak 4 minuten op laag vuur
9. Draai rogvleugels om
10. Doe er citroensap erbij
11. Bak weer 4 minuten

12. Controleer of vis van de graten loskomt

13. Doe vuur uit

14. Leg gehakte ingemaakte citroen, olijven en peterselie of koriander op de vis en laat aanwarmen

15. Dien meteen op



## Hoofdgerecht: vis in de oven

<b>Naam</b>	<b>ZEEBAARS MET PETERSELIE-OLIE</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Heel makkelijk, peterselie-olie van te voren te maken
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten, als peterselie-olie van te voren is gemaakt
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Zeebaarzen, 2 Kerstomaatjes, 1 pond  Broodkruim, ca drie eetlepels
Peterselieolie	Peterselie, 1 bos platte Citroen, rasp Knoflook, 1 teen Olijfolie Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm de oven op 175 graden
2. Maak peterselie-olie door
  - a. knoflook en zout door elkaar te stampen
  - b. Peterselie erdoorheen te stampen
  - c. Olijfolie erbij te gieten
  - d. Citroenrasp erdoorheen te roeren
3. Snij de zeebaars op de dikste stukken schuin in
4. Leg de zeebaars in een schaal.
4. Giet de peterselie-olie in de sneden en wrijf goed in
5. Snijd tomaatjes doormidden
6. Rangschik de tomaatjes om de vis
7. Bestrooi met zout, peper, broodkruim en wat peterselie-olie
8. Zet 25 minuten in de oven

## Hoofdgerecht: vis in de oven

**Naam** ZEEBAARS MET VENKEL

**Jaargetijde** Lente en zomer

**Kenmerk**

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** 55 minuten, waarvan 40 minuten oventijd

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Zeebaarzen, 2

Venkel, 1 grote knol

Platte peterselie, een handje

Opperdoezers of en ander lekker aardappeltje, 500 gram

Pastis, 1 dl.

Olijfolie

Peper

Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Snijd venkel in flintertjes, houd groen apart
2. Meng venkelflinters met zout, peper en eetlepel pastis
3. Snij de zeebaars op de dikste stukken schuin in
4. Wrijf zout in de kerven en in de buikholte en vul met de venkel
5. Leg elke zeebaars op aluminiumfolie, besprenkel aan beide zijden met olijfolie, leg venkel eromheen en sluit folie hermetisch af
6. Leg vispakketjes in ovenschaal
7. Zet oven op 220 graden (voorverwarmen hoeft niet) en bak 25 minuten
8. Was de aardappelen en kook ze
9. Vouw aluminiumfolie open na 25 minuten en laat nog 10 minuten in de oven
10. Knip peterselie fijn en meng met aardappels

11. Haal vis uit oven, knip venkelgroen eroverheen.

12. Schenk rest pastis over vis en steek aan

## Hoofdgerecht: vis in de oven

<b>Naam</b>	<b>VIS OP COUSCOUS</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Het lijkt ingewikkelder dan het is
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	20 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Visfilets met het vel eraan, 4  Koriander, 1 bos Citroen, 2 Knoflook, 2 tenen Tomaat, 2 Pepertje Lenteuitjes, 3  Couscous, 200 gram  Groentebouillon, 3 dl  Olijfolie, 2 eetlepel Peper Zout Chilipoeder

### Bereiding stapsgewijze

1. Leg de visfilets met velkant naar beneden in een schaal
2. Strooi zout, peper over de vis en strijk er olijfolie over
3. Snijd vier plakken van de citroen en leg op elke vis een plakje citroen
4. Schuif schaal 6 minuten onder de grill
5. Breng groentebouillon aan de kook
6. Voeg couscous toe
7. Snipper pepertje en knoflook.
8. Snijd lente-uitje en tomaten grof

9. Knip koriander

10. Verwarm olijfolie en fruit knoflook, pepertje, lente-uitje en tomaat (in deze volgorde).

11. Schep mengsel van 10 door gewelde couscous en voeg koriander en eventueel chilipoeder toe.

12. Schep couscous op bord en leg de vis erbovenop.

13. Druppel wat citroensap op de vis.

## Hoofdgerecht vlees: voor weinig personen

**Naam** BIEFSTUK TRADITIONEEL

**Jaargetijde** alle

**Kenmerk**

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** 10 minuten

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Biefstukjes, 4  
Olijfolie, 4 eetlepel  
Roomboter, 2 eetlepel  
Peper  
Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Laat biefstukken 15 minuten op kamertemperatuur komen
2. Dep biefstukken droog met keukenpapier
3. Peper biefstukken
4. Verhit olie en boter in de pan
5. Als boter begint te kleuren en schuim wegtrekt, twee biefstukken in de pan doen
6. Bak vlees in 1 minuut aan beide zijden bruin, terwijl je het vlees over de bodem van de pan schuift
7. Matig vuur en bak nog 2 a 6 minuten, afhankelijk van hoe rood je het vlees wilt hebben
8. Haal biefstukken uit pan
9. Doe in aluminiumfolie en laat 5 minuten rusten
10. Bestrooi met zout en serveer
11. Herhaal stap 4-10 voor de andere twee biefstukken

NB Prik nooit met een vork in de biefstuk!

## Hoofdgerecht vlees: voor weinig personen

<b>Naam</b>	<b>GEHAKTBAL KLASSIEK</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	40 minuten, waarvan 20 minuten koken
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Gehakt, half om half, 500 gram  Witbrood, 2 sneetjes  Melk, 4 eetlepel Ei, 1 Boter, 50 gram  Bloem, 2 eetlepel  Peper Zout Nootmuskaat

### Bereiding stapsgewijze

1. Snijd korstjes van brood en week restjes in melk
2. Doe gehakt in een kom
3. Breek ei erboven
4. Voeg nootmuskaat, zout en peper toe naar smaak
5. Knijp witbrood uit en verkruimel boven gehakt
6. Strooi bloem op bord
7. Kneed gehakt zo zodat er geen brood meer te zien is
8. Verdeel gehakt in vieren en draai met natte handen 4 ballen
9. Wentel ballen door de bloem
10. Verhit boter in pan en braad ballen 3 minuten op hoog vuur

11. Draai ze steeds rond met spatel zodat ze mooi bruin worden
12. Voeg scheutje water toe en bak oplaag vuur 25 minuten
13. Haal ballen uit pan
14. Voeg 100 ml water toe en roer aanbaksels los



## Hoofdgerecht vlees: voor weinig personen

<b>Naam</b>	<b>GEHAKTBAL MEDITERRAAN</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	40 minuten, waarvan 20 minuten koken
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Gehakt, runder, 500 gram  Broodkruim of paneermeel, flinke hand  Citroen, 1 Kruiden uit de tuin (peterselie, rozemarijn, tijm, peterselie, oregano), 2 eetlepel Knoflooktenen, 4 Eidooier, 1  Olijfolie  Bloem, 2 eetlepel  Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Rasp citroen
2. Pers citroen
3. Hak de kruiden
4. Hak twee knoflooktenen fijn
5. Meng gehakt met citroenrasp, kruiden, gehakte knoflook, paneermeel, eidooier, peper en zout
6. Kneed gehakt grondig tot er samenhang is
7. Strooi bloem op bord
8. Verdeel gehakt in vieren en draai met natte handen 4 ballen

9. Wentel ballen door de bloem
10. Verhit olie in pan en braad ballen 3 minuten op hoog vuur
11. Draai ze steeds rond met spatel zodat ze mooi bruin worden
12. Voeg scheutje citroen toe en bak oplaag vuur 25 minuten
13. Leg de tenen knoflook en eventueel nog wat kruiden ernaast

## Hoofdgerecht vlees: voor weinig personen

**Naam** KALFSLEVER MET ROZEMARIJNGREMOLATA

**Jaargetijde** alle

**Kenmerk**

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** 20 minuten

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Kalfslever, 500 gram  
Ontbijtspek, 8 plakjes  
  
Citroen, 1  
Platte peterselie, 2 handjes  
Knoflook, twee tenen  
Rozemarijnnaaldjes, 1 eetlepel  
  
Bloem, 50 gram  
Boter, 50 gram  
Olijfolie  
  
Peper  
Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Laat kalfslever op kamertemperatuur komen
2. Rasp schil van citroen
3. Hak peterselie fijn
4. Plet knoflooktenen
5. Hak rozemarijnnaaldjes fijn
6. Meng citroenrasp, peterselie, knoflook, rozemarijnnaaldjes met een halve theelepel zout. Voila, de gremolata
7. Snijd lever in plakjes van maximaal 1 centimeter
8. Bestrooi lever met zout en peper en wentel door bloem.
9. Verhit olie in pan en bak spek knapperig.

10. Laat spek uitlekken op keukenpapier

11. Bak lever rosé op hoog vuur, 2 minuten aan elke kant.

12. Rangschik spek en lever op schotel.

13, Bedruppel met olijfolie en gremolata

## Hoofdgerecht vlees: voor weinig personen

**Naam** WIENER SCHNITZEL TRADITIONEEL

**Jaargetijde** alle

**Kenmerk**

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** 20 minuten

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Varkens- of kalfsschnitzels, 4

Cornflakes, 6 eetlepels  
Broodkruim, 6 eetlepels  
Platte peterselie, naar smaak  
Citroen

Ansjovisfilet

Bloem, 50 gram  
Ei, 1

Olijfolie, 1 eetlepel  
Vloeibaar bak- en braad, 1 eetlepel

Peper  
Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Zout en peper de schnitzels
2. Bestrooi schnitzels met bloem en klop bloem er af
3. Klop een ei los in een diep bord
4. Wentel schnitzels in bord met ei
5. Maak een mengsel van broodkruim, gekneusde cornflakes en peterselie
6. Wentel de schnitzels in het mengsel van broodkruim, gekneusde cornflakes en peterselie
7. Doe olijfolie en vloeibaar bak- en braad in een pan en verhit
8. Bak de schnitzels in het hete vet snel goudbruin en zet vuur dan iets lager zodat vlees kan garen

9. Haal uit pan en garneer met schijfje citroen en ansjovis

## Hoofdgerecht vlees: voor veel personen

<b>Naam</b>	<b>BOEUF STROGANOFF</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	65 minuten, waarvan 45 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Biefstuk in reepjes gesneden, 500 gram Ui, 1 Boter, 30 gram Zure room, 6 dl Bouillon, 2 1/2 dl Bloem, 15 gram Mosterd, 1 eetlepel Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Pel de ui en snijd in dunne ringen
2. Snijd wortel en bleekselderij in dunne ringen
3. Verhit boter in koekenpan en bak ui, wortel en bleekselderij in ca. 10 minuten op laag vuur
4. Knip de peterselie
5. Zet het vuur hoger

## Hoofdgerecht vlees: voor veel personen

<b>Naam</b>	<b>KALFSFRICANDEAU</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 55 minuten, waarvan 45 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Kalfsfricandeau, 800 gram  Ui, 1 Wortel, 1 Bleekselderij, 1 stengel Platte peterselie, 1 bosje  Boter, 75 gram  Witte wijn, 2 dl Groentebouillon, scheut  Kruidnagel, 2 Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Pel de ui en snijd in dunne ringen
2. Smelt 15 gram boter, voeg bloem toe en laat 2 minuten pruttelen tot binding
3. Giet er lepelsgewijs bouillon bij en roer stevig
4. Laat zachtjes doorkoken
5. Roer mosterd door de saus
6. Smelt 15 gram boter in koekenpan
7. Fruit ui in pan
8. Voeg vlees toe en bak vlees snel rondom bruin
9. Doe vlees in de mosterdsaus en gooi de uien weg



10. Verwarm saus met vlees 10 minuten zonder te laten pruttelen

11. Verhit fel vlak voor opdienen

## Hoofdgerecht vlees: voor veel personen

<b>Naam</b>	<b>KALFSFLAPJES (BLANQUETTE DE VEAU)</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	90 minuten, waarvan 1 uur kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Kalfslappen, 1 kilo  Ui, 1 Winterpeen, 1 Champignons, 500 gram Tijm, 2 takjes Platte peterselie, 1 handje Citroen  Boter, 50 gram Crème fraîche, 125 ml Eidooier, 1  Bloem, 50 gram  Kruidnagel, 2 Laurier, 2 Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Breng pan met 2 liter water aan de kook
2. Pel de ui en snijd in ringen
3. Snijd wortel in stukken
4. Doe ui, wortel, tijm, kruidnagel, laurier en vlees in water en sudder het vlees in een uur gaar.
5. Snijd champignons in plakjes
6. Neem vlees uit pan en bewaar bouillon
7. Snijd vlees in plakjes

8. Smelt boter in pan en roer bloem erdoor tot een glad papje
9. Voeg er al roerend 3-4 soeplepels bouillon bij
10. Roer crème fraîche en eierdooier erdoor
11. Maak op smaak met citroensap, zout en peper
12. Roer champignonplakjes en vlees door saus en laat nog 15 minuten op een laag vuur sudderen.
13. Knip peterselie
14. Rasp citroenschil
13. Garneer met geraspte citroenschil en peterselie

## Hoofdgerecht vlees: voor veel personen

**Naam** LAMSRACK MET ROZEMARIJNJUS

**Jaargetijde** Alle

**Kenmerk**

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** 35 minuten, waarvan 15 minuten kooktijd

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Lamsrack, 1 kilo (ca. 12 botjes)

Sjalotten, 4  
Knoflook, 8 tenen  
Rozemarijn, 5 takken

Olijf- of zonnebloemolie, 4 eetlepel

Lams- of kalfsfond, 1,5 dl  
Sherry, 1,5 dl

Peper  
Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. . Kruid lamsrack met peper en zout en laat even rusten
2. Snijd sjalotten en knoflooktenen doormidden (NIET PELLEN!).
3. Haal naalden van de rozemarijn
4. Fruit sjalotten, knoflooktenen en rozemarijннаalden een paar minuten in de olijfolie
5. Doe fond en sherry erbij
6. Laat langzaam inkoken (GA ONDERTUSSEN NAAR STAP 8)
7. Zeef jus en doe in pan
8. Bak lamsrack in ruime hoeveelheid olie in 2 minuten op hoog vuur aan alle kanten bruin
9. Draai vuur laag en gaar vlees met deksel op de pan ca 9 minuten
10. Haal vlees uit pan en wikkel in aluminiumfolie en laat vlees 15 minuten rusten

## Hoofdgerecht vlees: voor veel personen

**Naam** ROSBIEF MET SJALOTTEN

**Jaargetijde** Alle

**Kenmerk**

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** 70 minuten, waarvan 40 à 50 minuten oventijd

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten**·Rosbief, 1 kilo

Sjalotjes, 500 gram

Rode wijn, ½ l

IJskoude boter, half pakje

Rode wijnazijn, 2 eetlepels

Bruine basterdsuiker, 2 eetlepels

Laurierblaadjes, 2

Rozemarijn, 1 takje

Peper

Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Haal rosbief een uur voor bereiding uit de koelkast
2. Doe de oven aan op 200 graden
3. Wrijf vlees in met zout en peper
4. Verhit boter in koekenpan en braad het vlees op hoog vuur mooi bruin
5. Zet vlees in pan in oven GA OOK NAAR STAP 10
6. Schakel na 15 minuten oven op 180 graden
7. Laat vlees 30 à 40 minuten braden
8. Neem vlees uit oven
9. Pak in aluminiumfolie en laat het 10 minuten rusten

10. Pel de sjalotten en doe grote doormidden
11. Verhit 50 gram boter in een pan een en braad sjalotten op halfhoog vuur lichtbruin
12. Voeg basterdsuiker, azijn, port, laurier, rozemarijn, peper en zout toe
13. Breng aan de kook en laat een half uur stoven met deksel
14. Laat 5 minuten inkoken zonder deksel zodat de sjalotten in een stroperig vocht liggen
15. Serveer vlees met sjalotten, koud of warm, eromheen gedrapeerd

## Hoofdgerecht vlees: voor veel personen

<b>Naam</b>	<b>RUNDERLAPJES VAN WILLY ALBERTI</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 2 à 3 uur, waarvan het grootste deel kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Runderlapjes of sukadelapjes, 1 kilo  Uien, 2 Knoflook, 3 tenen  Olijf- of zonnebloemolie, 4 eetlepel Azijn, 2 eetlepel  Bouillonblokje, 1 Kruidnagels, Laurierblaadjes, 3 Gemberpoeder, 1 theelepel Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Schil de uien en snijd ze in ringen
2. Plet de knoflooktenen
3. Kook een halve liter water
4. Verwarm de olie in een pan en bak de uien
5. Voeg de knoflook toe
6. Voeg vlees toe en bak rondom bruin
7. Los bouillonblokje op in halve liter water en voeg azijn erbij
8. Voeg laurierblaadjes, gemberpoeder en kruidnagel toe aan vlees
9. Voeg bouillon toe aan vlees
10. Laat zeker 2 uur sudderen met deksel op de pan

## Hoofdgerecht vlees: voor veel personen

<b>Naam</b>	<b>RUNDERLAPJES MET KANEEL EN PORT</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan van te voren worden klaargemaakt op de saus na
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 2 à 3 uur, waarvan het grootste deel kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Runderlapjes of sukadelapjes, 600 gram  Uien, 1 Knoflook, 4 tenen  Port, 1 dl  Kalfs- of runderfond, 3dl  Olijfolie, 2 eetlepel Roomboter, 1 klontje  Jeneverbessen, 10 Kaneel, ½ eetlepel Laurierblaadjes, 2 Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Schil de ui en snijd in ringen
2. Plet de knoflooktenen
4. Verwarm de olie in een pan
5. Zout en peper het vlees
6. Braad het vlees aan alle kanten mooi bruin
7. Voeg uien en knoflook toe en schep om
8. Voeg jeneverbes, laurier, kaneel, fond en port toe
9. Breng alles even aan de kook.



10. Laat 2 à 3 uur sudderen op een sudderplaatje

11. Haal vlees en 2 laurierblaadjes eruit

13. Voeg klontje boter aan stoofvocht

14. Maak met staafmixer gladde saus van stoofvocht en serveer stoofvocht apart

Serveer met aardappelpuree en boontjes of doperwtjes

## Hoofdgerecht vlees: voor veel personen

<b>Naam</b>	<b>RUNDERLAPJES MEDITERRAAN (PEPOSO)</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 5 à 6 uur, waarvan het grootste deel oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Runderlapjes of sukadelapjes, 1 kilo  Knoflook, 16 tenen Tomaten, 3  Rode wijn, ½ l  Olijfolie, 2 eetlepel  Peperkorrels, 2 theelepels Peper Zout, 2-3 theelepels

### Bereiding stapsgewijze

1. Doe de oven aan op 200 graden
2. Snijd het vlees in dobbelsteentjes
3. Pel alle tenen knoflook
4. Pers 3 knoflooktenen uit
5. Ontvel de tomaten en snijd ze in stukken
6. Doe vlees met de geperste tenen knoflook, de hele tenen knoflook, zout, peper, peperkorrels, tomaten en wijn in een kasserol
7. Zet kasserol een kwartier in oven van 200 graden
8. Draai oven na kwartier op 150 graden
9. Laat kasserol 5 à 6 uur in oven stoven, schep af en toe (liefst om het uur) om

## Hoofdgerecht vlees: voor veel personen

<b>Naam</b>	<b>PEPOSO MET ZWARTE PEPER</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan van te voren worden klaargemaakt, stap 8 en 9 vlak voor het opdienen
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 5 à 6 uur, waarvan het grootste deel oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Runderlapjes of sukadelapjes, 750 gram  Knoflook, 3 tenen Gepelde tomaten uit blik, 2 Rozemarijn, 1 tak Salie, 1 tak Laurierblad, 1  Rode wijn, 1/2 liter  Olijfolie, 2 eetlepel  Peperkorrels, zwarte 1 eetlepel Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Snijd het vlees in dobbelstenen van 7 bij 7 cm.
2. Pel alle tenen knoflook
3. Snij de tomaten in stukken
4. Doe knoflook, tomaten, kruiden (NIET DE PEPER), vlees en wijn in een braadpan zodat het vlees onder staat.
6. Zet braadpan op vuur en verwarm tot het bijna kookt
7. Zet braadpan op sudderplaatje en laat minstens 5 uur op een heel laag vuur staan, terwijl je af en toe doorroert
8. Sla peperkorrels fijn en voeg toe aan suddergerecht
9. Laat geheel nog 30 minuten garen op laag vuur

## Hoofdgerecht vlees: voor veel personen

**Naam** RUNDERSTOOFPOTJE MET DRONKEN APPELTJES

**Jaargetijde** Alle

**Kenmerk** Kan van te voren worden klaargemaakt, behalve de appels

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** Snel: 21/2 uur, waarvan het grootste deel kooktijd

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Runderlapjes of sukadelapjes, 600 gram

Appels, Elstar, 2  
Uien, 4

Boter, 3 eetlepels

Bloem, 11/2 eetlepel

Runderbouillon, 150 ml  
Premium blond bier, 300 ml  
Balsamico azijn, 3 eetlepels

Bruine basterdsuiker, 1/2 eetlepel  
Laurierblaadjes, 2  
Kruidnagels, 2  
Peper  
Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Pel de uien en snipper ze fijn
2. Snijd het vlees in dobbelsteentjes
3. Kruid het vlees met zout en peper
4. Verhit de boter en bak daarin het vlees in ca 5 minuten bruin
5. Voeg uien en basterdsuiker toe en fruit ca 3 minuten mee
6. Strooi bloem over vlees en verwarm ca 2 minuten mee
7. Schenk bier en bouillon over vlees
8. Steek kruidnagels in laurierblad en voeg met Balsamico azijn toe

9. Stoof vlees afgedekt ca 2 uur
10. Schil de appels en snijd ze in parten.
11. Stoof appels laatste 15 minuten mee
12. Verwijder laurier en kruidnagel en dien op

Serveer met aardappelpuree en rode kool

## Hoofdgerecht kip: in de pan

**Naam** KIPFILET MET CITROEN (PETTI DI POLLO AL LIMONE)

**Jaargetijde** Alle

### Kenmerk

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** 15 minuten

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Kipfilet of kipfilethaasjes, 4 (ca. 600 gram)

Citroen, 1

Boter, 50 gram

Bloem, 30 gram

Peper

Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Pers citroen uit
2. Bestrooi kip met zout en peper
3. Wentel kip door bloem
4. Schud overtollig bloem eraf
5. Verhit helft van boter in pan
6. Bak kip in 3 minuten op hoog vuur aan beide kanten bruin
7. Draai vuur laag
8. Voeg rest van boter toe.
9. Schenk er citroensap bij
10. Laat kip ca 4 minuten garen met deksel op de pan en totdat citroensap gebonden is

## Hoofdgerecht kip: in de pan

<b>Naam</b>	<b>KIPFILET MET CHAMPIGNONS</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Je maakt maar één pan vuil!
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	15 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Kipfilet, 4  Champignons, 250 gram Citroen, 1 Platte peterselie, 1 bosje Knoflook, 4 tenen  Crème fraîche  Olijfolie  Kippenbouillonblokje Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Snijd champignons doormidden
2. Pel knoflook en hak in stukjes
3. Kruid kip met peper en zout
4. Verhit olie in pan en bak kipfilets aan beide kanten goudgeel
5. Haal kipfilets uit de pan
6. Bak in dezelfde pan knoflook en champignons, goed omscheppend
7. Verkruiemel bouillonblokje boven champignons
8. Schenk citroensap en crème fraîche erbij
9. Roer goed door
10. Leg kipfilets er weer bij en laat nog ca 7 minuten sudderen

11. Knip peterselie

12. Strooi peterselie over kip met champignons en serveer



## Hoofdgerecht kip: in de pan

**Naam** KIPFILET MET CITROENKORSTJE

**Jaargetijde** Alle

**Kenmerk**

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** 15 minuten

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Kipfilet, 4  
Citroen, 1  
Ei, 1  
Olijfolie, 3 eetlepel  
Paneermeel  
Peper  
Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Rasp de citroenschil
2. Meng citroenrasp met paneermeel en maak op smaak met zout en peper
3. Klop ei los in bord
4. Haal kipfilet door geklopt ei
5. Haal kipfilet door paneermeelmengsel
6. Verhit olijfolie in pan
7. Bak kip aan beide kanten goedbruin op middelhoog vuur
8. Pers citroen
9. Besprenkel wat citroensap over krokant gebakken kip

## Hoofdgerecht kip: in de pan

<b>Naam</b>	<b>KIPFILET MET CITROEN EN PETERSELIE</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	15 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Kipfilet, 4 Knoflooktenen, 3 Citroen, 1 Platte peterselie, 1 bos  Boter, 40 gram Olijfolie, 2 eetlepel  Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Pel knoflook en snijd in dunne plakjes
2. Rasp schil van citroen
3. Pers helft van citroen uit
4. Knip peterselie
5. Bestrooi kip met zout en peper
6. Verhit olie en boter in pan
7. Bak kip bruin aan beide kanten in ca. 10 minuten
8. Haal kip uit pan en houd warm
9. Bak knoflook 30 seconden
10. Voeg 2 eetlepel water, sap van halve citroen en geknipte peterselie toe
11. Verwarm maximaal 1 minuut en verdeel over kip

## Hoofdgerecht kip: in de oven

**Naam** KIP MET DRAGON

**Jaargetijde** Zomer

**Kenmerk**

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** Snel: 1 1/2 uur, waarvan het grootste deel oventijd

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Kip, 1

Knoflookteen, 1  
Dragon, 2 eetlepel (gedroogd mag!)

Olijfolie, 2 eetlepel  
Roomboter, 50 gram

Cognac, 2 eetlepel

Peper  
Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Zorg dat de kip en boter op kamertemperatuur zijn
2. Verwarm oven op 200 graden
3. Pel de knoflook en hak in stukjes
4. Knip de dragon
5. Roer boter zacht en meng met knoflook, dragon, peper en zout
6. Doe dragonboter in kip
7. Wrijf buitenkant kip in met olie, peper en zout
8. Leg kip op borstzijde in braadslee en doe 25 minuten in oven
9. Keer kip na 25 minuten om en bedruip met braadvocht
10. Braad 35 minuten
11. Haal kip uit oven en wikkel in aluminiumfolie.

12. Laat 10 minuten rusten

13. Zet braadslede op vuur

14. Schenk er cognac bij en breng aan de kook

15. Roer baksels los met houten spatel en laat saus inkoken

16. Schenk saus over kip

## Hoofdgerecht kip: in de oven

<b>Naam</b>	<b>INDUSTRIEKIP OMGETOVERD</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 1 1/2 uur, waarvan het grootste deel oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Kip, 1 (mag ontdooide uit de diepvries)  Citroen, 1/2 Knoflookteen, 1 Kruiden, 1 bos (salie, oregano, tijm, rozemarijn)  Ontbijtspek, 5 plakjes  Kippenbouillonblokje Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm oven op 180 graden
2. Verkruiemel het kippenbouillonblokje en smeer daarmee de kip vanbinnen in
3. Hak de knoflook fijn
4. Hak de kruiden
5. Pers een halve citroen uit
6. Snijd de uitgeperste citroen in stukken
7. Stop knoflook, kruiden en citroenstukken in de kip (naai dicht als mogelijk)
8. Smeer buitenkant kip in met citroensap, zout en peper
9. Leg kip op rug in ovenschaal
10. Leg er de plakjes ontbijtspek op
11. Braad 5 kwartier à 1 1/2 uur in oven. Zet de oven het laatste kwartier op 200-220 graden

## Hoofdgerecht kip: in de oven

<b>Naam</b>	<b>KIP MET KERSEN</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	40 minuten, waarvan 25 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Kipfilet, 4 Ui, 1 Kersen, pot van ca. 680 gram Crème fraîche, 125 ml Geraspte kaas, ca. 150 gram Bladerdeegplakjes, 5 Olijfolie Paprikapoeder Kerriepoeder Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Ontdooi de bladerdeegplakjes
2. Zet de oven op 200 graden
3. Laat de kersen uilekken
4. Snijd de ui in ringen
5. Snijd de kipfilet in stukjes
6. Bak de ui
6. Voeg de kipfilet toe
7. Kruid met zout, peper, paprikapoeder en kerriepoeder

8. Voeg kersen en crème fraîche toe
9. Warm op
10. Bekleed een schaal met bladerdeeg zodat er aan de bovenkant deeg uitsteekt
11. Vul de schaal met de kip en kersen
12. Strooi de geraspte kaas erover
13. Vouw het bladerdeeg terug over de taart
14. Bak ongeveer 25 minuten in de oven

## Hoofdgerecht kip: in de oven

**Naam** KIP MET KRUIDEN

**Jaargetijde** Alle

**Kenmerk**

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** Snel: 1 1/2 uur, waarvan het grootste deel oventijd

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Kip, 1

Knoflookteen, 1  
Dragon, 1 bos  
Peterselie, 1 bos  
Tijm, 1 eetlepel

Honing of stroop

Boter, 2 eetlepel

Peper  
Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm oven op 180 graden
3. Hak de knoflook fijn
4. Hak dragon en peterselie
5. Meng knoflook met dragon en peterselie
6. Stop knoflook, kruiden en boter in de kip (naai dicht als mogelijk)
8. Smeer binnenkant en buitenkant van de kip in met zout en peper
9. Leg kip midden in de oven op een rooster met daaronder een braadslede
10. Braad ca 1 uur, waarbij je af en toe het braadvet over de kip schenkt
11. Is de kip lichtbruin, na ca 1 uur, lak haar dan met vloeibare stroop of honing
12. Herhaal lakken een paar maal.



## Meelsojzen: Aardappelen

<b>Naam</b>	<b>GEBAKKEN AARDAPPELEN</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Makkelijk
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijde</b>	Snel: 50 minuten, waarvan 45 minuten oventijde
<b>Wachttijde</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Aardappelen vastkokend, ongeschild, 1 kilo Roomboter Olijfolie Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Aardappelen schoon boenen
2. In lengte doormidden snijden, weer in lengte doormidden snijden en dat stuk in vieren
3. Flinke klont boter en scheut olijfolie in de pan heet laten worden
4. Aardappelen erin en 7 à 8 minuten omscheppen tot ze glanzen
5. Nog 5 minuten op het vuur laten met de deksel eraf
6. Zout erover doen

## Meelstijven: Aardappelen

<b>Naam</b>	<b>AARDAPPELEN MET KNOFLOOK EN ROZEMARIJN UIT DE OVEN</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Makkelijk
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 50 minuten, waarvan 45 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Aardappelen vastkokend, ongeschild, 1 kilo Knoflook, 1 bol  Olijfolie, twee eetlepels  Zout Rozemarijn (eventueel)

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm de oven op 200 graden
2. Boen aardappelen schoon en snij ze in plakken
3. Haal tenen knoflook los, verwijder losse schilletjes, maar pel ze niet.
4. Doe bakpapier in ovenschaal
5. Leg aardappelschijfjes en knoflooktenen erin
6. Bestrooi met zout en eventueel rozemarijn schep om met olie
7. Doe 45 minuten in de oven en schep na 25 minuten om

## MeelSpijzen: Aardappelen

<b>Naam</b>	<b>LAUWWARME AARDAPPELSALADE MET TONIJN</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Deze schaal is altijd zo leeg!
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	30 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Krieltjes in de schil, 500 gram Citroen, 1 Knoflook, 2 tenen Bieslook, 1 bos Platte peterselie, 1 bos Rucola, 40 gram  Tonijn, 2 blikjes (300 gram totaal) Ansjovisfilet, 4  Olijfolie, 1 1/2 dl  Olijven met citroenvulling, 12 Kappertjes, 2 eetlepels  Mosterd, 2 theelepels Zout Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Krieltjes schoon boenen
2. Kook krieltjes in 15-20 minuten gaar
3. Laat tonijn uitlekken en vang olie op
4. Vul tonijnolie aan tot 1,5 dl
5. Hak ansjovis fijn
6. Pers citroen uit
7. Pel knoflooktenen en plet ze

8. Klop ansjovis, citroensap, mosterd, knoflook door olie.
9. Was en snijd de kruiden.
10. Meng kruiden en kappertjes door de dressing
11. Giet aardappelen af en halveer ze
12. Meng dressing door aardappelen en maak af met peper en zout
13. Bekleed schaal met rucola
14. Schep aardappelsalade erop en doe olijven en bieslook erop.
15. Druppel er nog wat olijfolie op

## Meelspijsen: Aardappelen

<b>Naam</b>	<b>AARDAPPELSALADE MET UIEN EN DILLE</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Simpel en lekker
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 30 minuten, waarvan 20 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Krieltjes in de schil, 500 gram Ui, rode, 1 Dille, 1 bos  Witte wijnazijn, 4 eetlepels Olijfolie, 4 eetlepels  Zout Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Krieltjes schoon boenen
2. Kook krieltjes in 15-20 minuten gaar in zout water
3. Snijd ui in dunne ringen
4. Doe azijn over ui
5. Was dille en snij fijn
6. Giet krieltjes af en snijd ze doormidden en laat ze even lauw worden
7. Giet uienazijn over krieltjes
8. Breng op smaak met zout en peper
9. Voeg olijfolie toe en roer goed om.
10. Voeg uiringen toe
11. Doe dille over aardappelen.

## Meelsojzen: Bulgur

<b>Naam</b>	<b>BULGUR MET KRUIDEN EN BINDSLA</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Geurig!
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	25 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Platte peterselie, 2 bos Munt, halve bos Tomaten, 3 Lente uitjes, 3 Krop bindslaat Citroen, 1  Bulgur, 50 gram  Olijfolie, 1 dl  Zout Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Week de bulgur 10 minuten in koud water
2. Pers de citroen
3. Was de kruiden en haal de stelen eraf
4. Knijp de bulgur uit en vermeng met citroensap, olie, peper en zout
5. Laat een half uur staan
6. Ontvel de tomaten, haal de zaadjes eruit en snijd in blokjes
7. Hak de kruiden fijn, maar niet tot pulp
8. Snijd de lente ui in rondjes
9. Was de bindsla
10. Roer tomaten en kruiden door de bulgur

11. Bestrooi met lente-uitjes

12. Serveer met het hart van de bindsla

## Meelspijzen: Pasta

<b>Naam</b>	<b>SPAGHETTI MET OLIE, KNOFLOOK EN PEPER</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Vegetarisch
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	15 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Spaghetti, 400 gram Knoflook, 4 teentjes Rode peper, 1  Olijfolie, 150 ml  Zout Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Kook de spaghetti beetgaar volgens aanwijzingen op het pak
2. Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn
3. Halveer het rode pepertje en verwijder de zaadjes
4. Hak rode pepertje heel fijn
5. Verwarm olijfolie in steelpan
6. Roer knoflook en pepertje erdoor
7. Verwarm 1-2 minuten op matig vuur, de knoflook mag niet verkleuren
8. Giet spaghetti af
9. Roer olie met knoflook en pepertje erdoor



## Meelspanzen: Rijst

**Naam** RISOTTO MET ASPERGEPUnten

**Jaargetijde** Lente

**Kenmerk** Vegetarisch

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** 20 minuten

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Risottorijst, 300 gram  
Aspergepunten, 500 gram  
Ui, 1  
Boter, 80 gram  
Parmezaanse kaas (eventueel)  
Zout  
Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Kook de aspergepunten al dente in ruim water
2. Giet de asperges af, maar bewaar het kooknat
3. Pel en snipper de ui
4. Bak de ui glazig in de helft van de boter
5. Roer de rijst erdoor
6. Laat de rijst glazig worden
7. Giet het aspergewater erbij totdat de rijst onder staat
8. Laat onder regelmatig roeren koken en voeg af en toe aspergenat bij
9. Zorg dat de rijst goed nat en smeug blijft, ga door totdat rijst al dente is (ca 15 minuten)
10. Voeg op het laatst de aspergepunten en de resterende boter toe
11. Bestrooi eventueel met Parmezaanse kaas

## Eenpansgerechten: aardappelen

<b>Naam</b>	<b>WATERKERSSTAMPOT</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Vegetarisch
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	30 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Aardappelen, kruimig, 1 kilo Waterkers, 150 gram Crème fraîche, 125 ml Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Schil aardappelen en snijd in stukken
2. Kook aardappelen in water met zout voor ca. 20 minuten
3. Giet aardappelen af en stamp fijn met crème fraîche
4. Schep er waterkers doorheen
5. Maak af met zout en peper

**Serveer** met gegrilde braadworst (eerst 5 minuten weken in water!) en een tomatensalade

## Eenpansgerechten: aardappelen

<b>Naam</b>	<b>ANDIJVIESTAMPOT</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Vegetarisch
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	30 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Aardappelen, kruimig, 1,5 kilo Andijvie, 400 gram Sjalotjes, 250 gram Koriander, 15 gram  Hot pinda's (225 gram)  Melk, 150 ml

### Bereiding stapsgewijze

1. Schil aardappelen en snijd in stukken
2. Halveer sjalotjes
3. Snijd andijvie fijn
4. Kook aardappelen in water met zout voor ca. 20 minuten
5. Bak sjalotjes in olie in 10 minuten zacht gaar
6. Verwarm melk
7. Giet aardappelen af en stamp fijn
8. Voeg al roerend melk toe
9. Schep sjalotmengsel er doorheen
- 10 Voeg rauwe andijvie er beetje voor beetje bij
11. Warm stampot al omscheppend door tot andijvie begint te slinken
12. Maak af met zout en peper
13. Doe er vlak voor het serveren koriander en helft pinda's door.

14. Doe andere helft pinda's erboven op

## Eenpansgerechten: aardappelen

<b>Naam</b>	<b>PREI MET GEITENKAAS EN MOSTERD</b>
<b>Jaargetijde</b>	Herfst en winter
<b>Kenmerk</b>	Vegetarisch, kan een dag van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	55 minuten, waarvan 25 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Aardappelen, vastkokend 500 gram Prei, dun, ca. tien stengels  Boter, 50 gram Zachte geitenkaas, 300 gram  2 eetlepels mosterd  Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Zet de oven aan op 200 graden
2. Schrob de aardappelen schoon
3. Kook de aardappelen in de schil in ca. 20 minuten
4. Maak de prei schoon en snijd de stengels in stukken van ca 8 cm.
5. Was de preistengels
6. Halveer de preistengels
7. Verwarm de boter en stoof de preistengels husselend in ca 20 minuten net gaar en zoet
8. Strooi er zout over en roer de mosterd er op het laatst door
9. Giet de aardappels af en snijd ze met schil en al in plakken
10. Leg de aardappelplakken in en ingevette ovenschaal
11. Verkruimel de helft van de kaas eroverheen
12. Verdeel de prei over de kaas

13. Verkruimel de rest van de kaas erover

14. Zet 20 tot 25 minuten in de oven

## Eenpansgerechten: aardappelen

<b>Naam</b>	<b>WITLOF MET HAM, KAAS EN MOSTERDPUREE</b>
<b>Jaargetijde</b>	Herfst en winter
<b>Kenmerk</b>	Kan een dag van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	55 minuten, waarvan 30 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Aardappelen, kruimig, 1 kilo Witlof, 6 stronken  Boter, 25 gram Melk, 200 ml Belegen kaas, 12 plakken Ham, 12 plakken  Peper en Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Zet de oven aan op 200 graden
2. Schil aardappelen
3. Kook ze in 20 minuten gaar in water met zout.
4. Maak de witlof schoon.
5. Kook de witlof in drie minuten en laat uitlekken en afkoelen
6. Giet aardappelen af en stamp ze fijn
8. Voeg al roerend melk en mosterd toe
9. Maak af met zout en peper
10. Doe puree in ovenschaal
11. Leg de plakken kaas op aanrecht en doe de plakken ham erop
11. Wikkel de witlof in de kaas en ham
12. Leg de rolletjes naast elkaar op de puree

13 Bak de witlof in het midden van de oven in 25 minuten bruin



## Eenpansgerechten: aardappelen

<b>Naam</b>	<b>WITVIS, GARNALEN EN AARDAPPELEN</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan een dag van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	55 minuten, waarvan 30 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Aardappelen, kruimig, 1 kilo  Boter, 25 gram  Bloem, 30 gram Paneermeel  Witvis, 400 gram Garnalen, 100 gram  Kerrie Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Zet de oven aan op 200 graden
2. Schil aardappelen
3. Kook aardappelen in 20 minuten gaar in water met zout.
4. Kook de vis in water
5. Haal vis uit water, maar bewaar kookvocht
6. Haal eventueel graten uit vis.
7. Prak vis fijn
8. Laat boter smelten met bloem al roerende.
9. Voeg lepelsgewijs visnat roerend toe totdat de saus niet te dik is.
10. Giet aardappelen af en stamp ze fijn

11. Schep vis, garnalen en saus luchtig door aardappelen
12. Voeg kerrie toe en maak af met zout en peper
13. Stort in ovenschaal,
14. Bedek met paneermeel en klontjes boter
15. Zet ca 30 minuten in de oven.

## Eenpansgerechten: bonen

**Naam** **BONEN TOT DE VIERDE**

**Jaargetijde** Alle

**Kenmerk**

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** 15 minuten

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Peultjes, 200 gram  
Haricots verts, 200 gram (sperziebonen mag ook)  
Sjalotten, 3  
Doperwten, 200 gram  
Oregano  
  
Witte bonen, 1 pot (680 ml)  
  
Olijfolie, 3 eetlepels  
  
Chorizo, 100 gram  
Peper  
Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Breng een pan met water aan de kook
2. Maak de peultjes schoon
3. Maak de haricots verts schoon, steeltje eraf, onderkant laten zitten
4. Kook peultjes en haricots verts in 7 minuten gaar, doe er de laatste 4 minuten de doperwten bij
5. Pel de sjalotjes en snijd ze in dunne ringen
6. Spoel de witte bonen af onder stromend koud water
7. Giet de groenten af
8. Snijd de chorizo in plakjes
9. Verhit de olie en bak de chorizo zachtjes uit
10. Voeg sjalotten en oregano toe en fruit zachtjes mee

11. Voeg de uitgelekte groente en de witte bonen toe

12. Laat alles op middelhoog vuur warm worden.

Serveer met brood

## Eenpansgerechten: bonen

<b>Naam</b>	<b>CHILI CON CARNE</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Ouderwets, maar lekker
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	20 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Uien, 2 Paprika rode, 2 Paprika groene, 2  Gepelde tomaten, 2 kleine blikjes Bruine bonen of chilibonen, 2 literblikken  Olijfolie, 6 eetlepel  Gehakt, mager, 600 gram  Chilipoeder, mespunt Gemalen komijn, mespunt Vijfkruidenpoeder, mespunt Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Pel de uien en snijd ze in ringen
2. Maak de paprika's schoon en snijd ze in kleine reepjes
3. Maak de blikken tomaten en bonen open
4. Giet de blikken met bonen af en spoel af onder koud water
5. Verhit in een grote pan de olie en bak de ui-ringen tot ze licht van kleur zijn
6. Voeg de paprika toe
7. Voeg gehakt toe en bak rul met een vork
8. Voeg tomaten toe en kruiden
9. Laat vlees gaar worden op laag vuur

10. Voeg bonen toe

## Eenpansgerechten: bulgur

<b>Naam</b>	<b>BULGUR MET SPINAZIE</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	30 minuten, waarvan 15 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Spinazie verse, 500 gram Ui, 1 Spaanse peper, 1 Tomaten, 200 gram Paprika rode, 1  Bulgur, grove, 250 gram  Olijfolie, 150 ml  Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Pel de ui en snipper hem fijn
2. Maak de Spaanse peper schoon en snipper hem fijn
3. Was de tomaten en snijd ze in kleine blokjes
4. Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes
5. Verhit in een grote pan de olie en bak de ui, Spaanse peper tot ze glazig zijn
6. Voeg tomaten, paprika, zout en peper toe
7. Voeg de bulgur toe en roerbaak het een paar minuten
8. Voeg 300 ml water en spinazie toe.
9. Breng al roerend aan de kook en laat met deksel op de pan 15 minuten garen

## Eenpansgerechten: griesmeel

<b>Naam</b>	<b>ITALIAANSE GEHAKTSCHOTEL MET GRIESMEEL</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	45 minuten, waarvan 25 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Rundergehakt, 450 gram  Italiaanse roerbakmix, 400 gram Italiaanse kruiden, 1 eetlepel  Tomatenblokjes, 1 blik (400 gram)  Melk, ½ liter Kaas belegen geraspt, 100 gram  Griesmeel, 50 gram  Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm de oven op 200 graden
2. Verhit een koekenpan en bak gehakt rul
3. Voeg Italiaanse kruiden, Italiaanse roerbakmix en tomatenblokjes toe
4. Verhit ca. 5 minuten op middelhoog vuur tot beetgaar
5. Breng melk aan de kook
6. Voeg griesmeel toe en kook al roerend 2 minuten
7. Voeg kaas en wat zout toe aan griesmeel.
8. Doe gehaktmengsel in schaal
9. Schenk griesmeel over gehakt.
10. Bak schotel 25 minuten in het midden van een oven.



## Eenpansgerechten: pasta

<b>Naam</b>	<b>CANNELONI MET PREI EN KAAS</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Makkelijk, vooraf klaar te maken
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 40 minuten, waarvan 30 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Lasagnabladen, verse, 1 pak Prei, 500 gram Ham, 12 plakjes Bechamelsaus kant-en-klaar (400 gram of zelf te maken zie Lasagna Traditionale Tarwebloem, twee eetlepel Boter of margarine, 25 gram Melk halfvol, halve liter Oude kaas, geraspt 75 gram

### Bereiding stapsgewijze

1. Zet oven aan op 180 graden
2. Maak prei schoon en hak in kleine ringetjes
3. Halveer Lasagna bladen in de breedte
4. Leg op elk vel een plakje ham en een twaalfde deel van de prei
5. Voeg peper en zout toe
6. Maak strakke rolletjes
7. Doe rolletjes in ovenschaal
8. Schenk bechamelsaus eroverheen
9. Bestrooi met kaas
10. Zet 30 minuten in oven

## Eenpansgerechten: pasta

<b>Naam</b>	<b>LASAGNA TRADITIONALE</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Kan van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 55 minuten, waarvan 35 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Uien, 2 Knoflook, 1 teen  Lasagnabladen, 250 gram Gepelde tomaten, blik 800 gram Tarwebloem, twee eetlepel  Gehakt half om half, 250 gram Boter of margarine, 25 gram Melk halfvol, halve liter Oude kaas, geraspt 100 gram

### Bereiding stapsgewijze

1. Zet oven aan op 180 graden
2. Schil uien en knoflook en snijd klein
3. Bak gehakt in pan en voeg uien en knoflook toe en bak 5 minuten mee
4. Voeg tomaten toe, maak ze fijn en roer alles door elkaar
5. Verwarm boter en strooi bloem erbij, roer goed en voeg scheut voor scheut roerend de melk erbij totdat saus ontstaat.
6. Giet laagje saus in ovenschaal
7. Leg er afwisselend op: lasagnabladeren-gehaktmensenel-saus enz.
8. Eindig met saus en strooi er de kaas overheen.
9. Zet 35 minuten in oven van 180 graden

**Serveer** met salade

## Eenpansgerechten: pasta

**Naam** SPAGHETTI MET TONIJN EN PETERSELIE

**Jaargetijde** alle

**Kenmerk** Vegetarisch

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** 20 minuten

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Spaghetti, 400 gram

Peterselie, 1 bos  
Knoflook, 2 tenen  
Sjalotje, 1

Kappertjes, 1 ons  
Olijven zonder pit, 2 ons

Tonijn, twee blikjes

Olijfolie, 1 dl  
Citraensap naar smaak

Peper  
Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Kook de spaghetti volgende de gebruiksaanwijzing op het pak
2. Pel de knoflook en hak fijn
3. Pel sjalotje en hak fijn
4. Knip de peterseliefijn
4. Hak de olijven in stukjes
6. Giet de tonijn af
7. Roer knoflook, peterselie, kappertjes, olijven, tonijn, olijfolie, citroensap, peper en zout losjes door elkaar
8. Giet spaghetti af en roer mengsel erdoorheen en serveer meteen

## Eenpansgerechten: pasta

**Naam** SPAGHETTI MET KNOFLOOK EN SPINAZIE

**Jaargetijde** alle

**Kenmerk**

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** 20 minuten

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Spaghetti, 350 gram  
Knoflook, 5 tenen  
Chilipeper, 1  
Spinazie, 150 gram (geen wilde!)  
Platte peterselie, handje  
  
Witte wijn, 75 ml  
Parmezaanse kaas (eventueel)  
  
Peper  
Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Kook de spaghetti volgende de gebruiksaanwijzing op het pak
2. Pel de knoflook en hak fijn
3. Snijd het chilipepertje heel fijn
4. Knip de peterselie
5. Bak knoflook en pepertje in de olie op een matig vuur totdat knoflook goudgeel is (ca. 5 minuten)
6. Voeg de wijn toe en laat al roerend 20 seconden koken
6. Voeg de uitgelekte spaghetti en de spinazie toe en hussel alles door elkaar
6. Bestoos met zeezout en peterselie, en eventueel Parmezaanse kaas

## Eenpansgerechten: pasta

<b>Naam</b>	<b>SPAGHETTI MET SPINAZIE, WALNOTEN EN KAAS</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Vegetarisch
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	20 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Spaghetti, 300 gram  Knoflook, 2 tenen Spinazie, 600 gram  Kaas geraspt, 100 gram Crème fraîche, 125 ml  Walnoten, 50 gram Olijfolie, 2 eetlepel  Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Kook de spaghetti volgende de gebruiksaanwijzing op het pak
2. Pel de knoflook en hak fijn
3. Hak de walnoten grof
4. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de spinazie in porties
5. Bak ten slotte de knoflook 1 minuut mee
6. Roer crème fraîche en kaas erdoorheen en maak op smaak met peper en zout
7. Schep spaghetti door de spinazie en serveer meteen

## Eenpansgerechten: pasta

<b>Naam</b>	<b>SPAGHETTI MET ZONGEDROOGDE TOMAATJES</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Vegetarisch, zongedroogde tomaatjes kunnen van worden gemaakt of gekocht
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	70 minuten, waarvan 50 minuten oventijd voor de zongedroogde tomaatjes, maar die kun je ook kant en klaar kopen
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Spaghetti, 400 gram  Cherry tomaatjes, 450 gram Knoflook, 4 tenen Italiaans kruiden, 1 eetlepel Basilicumblaadjes, 2 eetlepel  Olijfolie, 8 eetlepel  Suiker, 1 theelepel Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm de oven op 180 graden
2. Snijd tomaatjes doormidden
3. Leg bakpapier in ovenschaal
4. Leg tomaatjes met snijkant naar boven op bakpapier
5. Bestrooi tomaatjes met zout, suiker en Italiaanse kruiden
6. Besprenkel met twee eetlepels olijfolie
7. Laat ca 50 minuten in oven drogen
8. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op het pak
9. Pers knoflook

10. Verwarm 6 eetlepels olijfolie
11. Doe basilicum en geperste knoflook door de olie
12. Verwarm 4 minuten zachtjes en zorg ervoor dat de knoflook niet bruin wordt
13. Schep spaghetti door knoflookolie en doe tomaatjes erdoorheen.
14. Serveer direct

## Eenpansgerechten: pasta

<b>Naam</b>	<b>TURKSE PASTA MET FETA (TROOSTGERECHT)</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Vegetarisch. Gerecht is ook lekker na 24 uur.
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	60 minuten, waarvan 50 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Tagliatelle, 300 gram Melk, ½ liter Eieren, 4 Feta, 200 gram Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm de oven op 180 graden
2. Zet grote pan water op
3. Vet ovenschaal in
4. Breng de melk aan de kook
5. Roer eieren in kom los
6. Roer melk door de eieren
7. Prak feta en roer door melk-eieren mengsel
8. Voeg zout aan mengsel toe
9. Knijp de tagliatelle met je handen fijn
10. Kook tagliatelle ca 8.minuten in pan met water
11. Giet tagliatelle af en doe in ingevette ovenschaal
12. Voeg ei-melk-feta mengsel toe en roer
13. Zet schaal ca. 50 minuten in de oven to mengsel is gestold.



## Groentes

<b>Naam</b>	<b>BABYCOURGETTES</b>
<b>Jaargetijde</b>	Zelden, maar vooral in de lente en vroege zomer
<b>Kenmerk</b>	
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 5 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Babycourgettes, 8 Babycourgettes zijn kleine courgettes van ca. 10 cm met een lichtgroene schil. Ze zijn in Nederland voornamelijk te vinden bij Turkse of Marokkaanse groentewinkels.  Citroen  Peterselie  Zout Peper
<b>Bereiding stapsgewijze</b>	
	1. Snij de puntjes van de courgette
	2. Snijd de courgettes in plakjes van ca een halve centimeter
	3. Leg ze in een stoommandje in ene pan met een klein laagje water
	4. Stoom heel kort, blijf erbij staan
	5. Dien meteen op.
	6. Meestal smaken de courgetteschijfjes zo al goddelijk, maar je kunt er eventueel nog een drupje citroen, wat peterselie en/of zout en peper opdoen.

## Groentes

<b>Naam</b>	<b>GEKARAMELISEERDE RODE UI</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 35 minuten, waarvan 30 minuten oventijd Kooktijd kan versneld worden door de uien afgedekt 4 minuten in de magnetron op maximaal 800 Watt te zetten en daarna onder de grill
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Rode ui, 4 Tijm, 1 eetlepel  Balsamico azijn, 1 eetlepel Olijfolie, 4 eetlepel Honing, 2 eetlepel  Zout Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm de oven op 180 graden
2. Halveer de uien overdwers
3. Zet ze naast elkaar in een ovenschaal met de snijkanten daarboven
4. Meng olijfolie, Balsamico azijn en honing
5. Druk de laagjes met de vinger iets uit elkaar
6. Bestrijk met olie-azijn-honing mengsel
7. Dek af met aluminiumfolie
8. Zet 30 minuten in het midden van de oven
9. Haal folie erf en zet nog enkele minuten onder de grill
10. Bestrooi met tijm en serveer direct

## Groentes

<b>Naam</b>	<b>ROERGEBAKKEN CITROENSPINAZIE</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 5 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Spinazie, twee zakken panklaar (600 gram) Citroen, 1/2 Knoflook, 2  Olijfolie, 2 eetlepel  Cashewnoten, 25 gram

### Bereiding stapsgewijze

1. Boen de citroen schoon
2. Rasp de schil van een halve citroen
3. Pers een halve citroen uit
4. Pel de knoflook en hak fijn
5. Verhit de olie en bak de knoflook 30 seconden
6. Schep de spinazie er in gedeeltes doorheen
7. Roer citroensap en citroenrasp er doorheen en roerbak nog één minuut
8. Strooi de cashewnoten eroverheen

## Groentes

<b>Naam</b>	<b>GROENE BONENSALADE</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	20 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Sjalotten, 3 Haricots verts, 150 gram (sperziebonen mag ook!) Peultjes, 200 gram Doperwtten, 200 gram Munt, 15 gram  Olijfolie  Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Sjalotten pellen en in dunne reepjes snijden
2. Citroen persen
3. Sjalotten 5 minuten in citroensap marinieren
4. Pan met water en zout aan de kook brengen
5. Topjes van haricots verts snijden, maar puntjes onderaan laten zitten
6. Peultjes schoonmaken
7. Haricots verts en peultjes maximaal 2 minuten koken, eventueel in gedeeltes (ze moeten knalgroen blijven)
8. Peultjes en haricots verts in zeef afspoelen met koud water. **PAN MET KOKEND WATER BEWAREN**
9. Olie verhitten in pan en peultjes en haricots verts al omscheppend bakken.
10. Intussen doperwtten 2 minuten koken.
11. Doperwtten mengen met peultjes en haricots verts en alles in kom overdoen.

12. Sjalot en citroensap erdoorheen roeren

13. Afmaken met vers gesneden munt en peper

## Groentes

<b>Naam</b>	<b>CANTHARELLEN</b>
<b>Jaargetijde</b>	Herfst
<b>Kenmerk</b>	Ook heerlijk over pasta
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel, 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Ui, 1 Cantharellen, 300 gram Peterselie, bosje  Zonnebloemolie Roomboter  Peper Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Ui pellen en snipperen
2. Cantharellen schoonmaken en in kleinere stukjes snijden
3. Olie in pan heet laten worden en uien en cantharellen er tegelijk in bakken
4. Ongeveer 5 minuten omscheppend bakken
5. Afmaken met zout, peper, peterselie en een klontje roomboter

Serveer op brood of met pasta

## Salades

<b>Naam</b>	<b>SLAS AUS TRADITIONEEL</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Kan een halve dag van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	5 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Hardgekookt ei, 1 Grove mosterd, 2 theelepels Maggi, 8 scheutjes Rode wijn azijn, 1 1/2 eetlepel Olijfolie, 4 eetlepel Zout Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Prak het eigeel
2. Meng er mosterd, zout en peper door
3. Doe er 8 scheutjes Maggi bij
4. Voeg azijn toe
5. Lepel de olie erdoor
6. Doe de dressing vlak voor het opdienen over de sla

## Salades

<b>Naam</b>	<b>SLAS AUS VAN MARINEL</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Kan een halve dag van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	3 minuten
<b>Wachttijd</b>	Minimaal 30 minuten
<b>Ingrediënten</b>	Ui, ½ (rood, wit, lente of mengsel) Peterselie, platte, handje (eventueel)  Witte wijnazijn, 1 eetlepel Water, 1 eetlepel Olijfolie, 2 eetlepels  Zout Peper Poeiersuiker

### Bereiding stapsgewijze

1. Doe azijn en water in een kom
2. Roer er zout, peper en suiker doorheen
3. Klop de olie erdoor
4. Leg de uien erin en eventueel de gesneden peterselie
5. Laat minimaal een half uurtje marineren voor gebruik
6. Doe de dressing vlak voor het opdienen over de sla



## Salades

<b>Naam</b>	<b>SLANKE KOMKOMMERSLA</b>
<b>Jaargetijde</b>	Lente en zomer
<b>Kenmerk</b>	Kan een uur van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	5 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Komkommers, 2 Ui, ½ (rood, wit of lente of mengsel) Pepertje rood Koriander, 1 bos  Suiker, 2 theelepels Zout, 2 theelepels Azijn 4 eetlepels

### Bereiding stapsgewijze

1. Schil de komkommers overlans en haal de zaadlijsten eruit
2. Hak de komkommer met de hand in plakjes
3. Snipper de ui ragfijn
4. Snipper het pepertje ragfijn
5. Doe komkommer, ui en pepertje in een kom
6. Verwarm azijn, suiker en zout totdat suiker is opgelost
7. Doe azijnmengsel over komkommer

## Salades

<b>Naam</b>	<b>KNOLSELDERIJREMOULADE</b>
<b>Jaargetijde</b>	Herfst en winter
<b>Kenmerk</b>	Men zegt dat Franse vrouwen slank zijn omdat ze dit eten! Kan twee dagen van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	15 minuten
<b>Ingrediënten</b>	Knolselderij, 1 pond Platte peterselie, flink handje  Citraensap, 1 theelepel en 1 eetlepel Mayonaise, 4 eetlepel Mosterd, 1 theelepel  Cornichons, 6 (augurken mag ook)

### Bereiding stapsgewijze

1. Maak de knolselderij schoon
2. Rasp knolselderij in keukenmachine en meng met 1 eetlepel citroen
3. Hak de cornichons
4. Meng door elkaar 1 eetlepel citroensap, mayonaise, mosterd, cornichons en doe dit mengsel door de geraspte knolselderij
5. Knip de peterselie en voeg toe
6. Zet een kwartier in de koelkast

## Oppeppers

<b>Naam</b>	<b>GREMOLATA</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Een chique Italiaanse oppepper voor veel gerechten: kip, vis, Osso buco, pasta, stoofvlees, koteletten Kan een halve dag van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 4 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Citroen, 1 Knoflook, 2 tenen Platte Peterselie, een bos Olijfolie, eventueel Zout Peper

### Bereiding stapsgewijze

1. Boen de citroen schoon en rasp de schil
2. Pel de tenen knoflook en hak ze in kleine stukjes
3. Knip de peterselie fijn
4. Roer alles door elkaar

## Oppeppers

<b>Naam</b>	<b>KAASCHIP</b>
<b>Jaargetijde</b>	alle
<b>Kenmerk</b>	Ter opfleuring van bijvoorbeeld een salade Kan een dag van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 12 minuten, waarvan 8 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Geraspte kaas, 100 gram

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Leg bakpapier op een bakplaat
3. Spreid geraspte kaas er over uit
4. Schuif 8 minuten in de oven
5. Laat kaasplak afkoelen
6. Breek in stukken
7. Leg tot gebruik op keukenpapier om overtollig vet te absorberen

## **Toetjes**

**Naam**                    **AARDBEIEN OP ZIJN ITALIAANS**

**Jaargetijde**            Late lente en zomer

**Kenmerk**                Stap 1-3 kan tot twee uur van te voren

**Aantal personen**      4

**Bereidingstijd**        10 minuten

**Wachttijd**                0

**Ingrediënten**          Aardbeien, 1 pond

Citroensap, paar lepels

Suiker, liefst perensuiker, paar lepels

### **Bereiding stapsgewijze**

1. Was de aardbeien
2. Haal het kroontje eraf, snijd alle witte delen weg en snij in halven of kwarten
3. Roer er perensuiker en citroensap doorheen
4. Dien meteen op

## **Toetjes**

<b>Naam</b>	<b>APPELS IN DE OVEN MET SINAASAPPELSCHIL</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Alles tot stap 15 kan heel goed van te voren worden gedaan
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	20 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Appels, 1 per persoon Sinaasappel, schil  Witte wijn, scheutjes  Poedersuiker, eventueel

### **Bereiding stapsgewijze**

1. Oven voorverwarmen op 180
2. Schil appels
3. Boor klokhuis eruit
4. Halveer de appels “horizontaal” (dus haaks op de boorricting)
5. Leg appels op ovenschaal
6. Eventueel bestrooien met poedersuiker
7. Schenk wijn erover heen
8. Plaats in oven
9. Schil sinaasappel met groffe zesteur in lange krullen
10. Doe schilletjes in pannetje
11. Voeg bodempje water en 4 scheppen suiker toe
12. Breng aan de kook (5 minuten)
13. Haal appels uit oven als ze zacht zijn (10 minuten)

14. Leg op elke appelhelft een of twee sinaasappelkrullen rond boorgat
15. Zet oven op gril
16. Doe appels terug in oven **EN BLIJF ERBIJ STAAN**
17. Haal appels eruit uit als ze een beetje bruin kleuren
18. Meteen opdienen

## Toetjes

**Naam** APPELS UIT DE OVEN MET HONING EN TIJM

**Jaargetijde** Alle

**Kenmerk** Kan van te voren ovenklaar worden gemaakt

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** 15 minuten

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Zoete appels, 4  
Tijm, 4 takjes  
  
Olijfolie, 3 eetlepels  
Vloeibare honing (bijv. acacia), 3 eetlepels

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm oven op hete lucht 200
2. Schil appels
3. Boor klokhuis weg
4. Zet appels in ovenschaal
5. Besprenkel met olie en honing
6. Plaats takje tijm in elke appel
7. Zet in oven
8. Haal appels na 10 minuten eruit



## Toetjes

<b>Naam</b>	<b>APPELS UIT DE OVEN VOLGENS 18<sup>DE</sup> EEUWS RECEPT</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Tot stap 11 kan heel goed van te voren worden gemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 40 minuten, waarvan 30 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Appels, 4 Citroen, 1  Zoete witte wijn ½ ltr  Suiker Kaneelpoeder

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm oven voor op 160 graden
2. Schil de appels
3. Boor klokhuis uit
4. Halveer horizontaal
5. Leg in ovenschaal
6. Bestrooi met suiker en kaneel
7. Zesteer citroen
8. Giet wijn in de schaal
9. Voeg citroenrasp aan de wijn toe
10. Dek af met aluminiumfolie
11. Zet half uur in oven
12. Haal appels uit oven en houd warm
13. Kook wijn nog wat in

14. Giet ingekookte wijn over appels en dien op

## Toetjes

<b>Naam</b>	<b>OPA HANS ZIJN APPELTAART</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan twee dagen van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	8
<b>Bereidingstijd</b>	75 minuten, waarvan 30 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	
Deeg	Bloem, 300 gram Suiker, 100 gram Boter, 200 gram Ei, 1 Vanillesuiker of citroenschil Zout
Vulling	Appels, 750 gram Krenten, 50 gram Rozijnen, 50 gram Ei, 1 Suiker 2 eetlepels Kaneel 1 theelepel

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm oven voor (180 graden)
2. Kneed de ingrediënten minimaal 3 minuten
3. Laat deeg 20 minuten rusten
4. Rol uit op bestoven tafel
5. Bedek bodem en wanden springvorm (zorg dat je wat deeg overhoudt)
6. Schil appels
7. Maak partjes
8. Haal klokhuis eruit
9. Maak schijfjes

10. Doe in kom
11. Was krenten en rozijnen
12. Voeg die toe aan appels
13. Voeg suiker en vanillesuiker of citroenschil toe
14. Vul springvorm
15. Vlecht van overgebleven deeg een rastertje bovenop
16. Bestrijk met ei
17. Bak 30 minuten in oven

## Toetjes

<b>Naam</b>	<b>SNELLE VRUCHTENTAART</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Zo vers mogelijk eten
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	50 minuten, waarvan 30 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	
Deeg	Bladerdeegplakjes, 5
Vulling	Appels of peren, ca. 3  Citraensap Bij appels als vulling, marmelade  Ei, geklutst Klontje boter

### Bereiding stapsgewijze

1. Laat bladerdeegplankjes ontdooien
2. Verwarm oven voor (180 graad)
3. Vet kleine springvorm in
4. Bekleed springvorm met bladerdeegplakjes en laat wat deeg overhangen
5. Schil fruit, maak partjes en leg plakjes dakpansgewijze op bladerdeeg
6. Doe als je appels als fruit gebruikt vlokjes marmelade op de appels
7. Dek taartje toe met overhangend bladerdeeg
8. Kwast geklutst ei over bladerdek
9. Zet ca.30 minuten in de oven

## Toetjes

<b>Naam</b>	<b>PARIJSE APPELFLAN</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan een dag van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	8
<b>Bereidingstijd</b>	60 minuten, waarvan 30 minuten oventijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Zachtzure appel, 2 à 3 Perziken, 2 (mag ook uit blik)  Bladerdeegplakjes 6  Rozijnen, 2 eetlepels Abrikozenjam, 100 gram  Suiker, 3 eetlepels

### **Bereiding stapsgewijze**

1. Verwarm oven voor 200 graden
2. Ontdooi bladerdeegplakjes
3. Bedek taartbodem (30 cm met plakjes)
4. Druk de naden vast
5. Prik er hier en daar met een vork in
6. Schil appels
7. Verwijder klokhuis
8. Was perziken
9. Verwijder pit
10. Snij de vruchten in dunne plakjes
11. Leg plakjes dakpansgewijs op deeg, laat aan de rand 1 cm vrij
12. Strooi suiker over fruit
13. Bak taart 30 minuten. Als bovenkant te donker wordt, afdekken met bakpapier

14. Haal taart uit oven
15. Bestrooi met rozijnen
16. Verwarm jam
17. Strijk jam met kwastje over vruchten

## Toetjes

<b>Naam</b>	<b>AMARENA CON AMARETTINI</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	5 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Amarenakersen, 1 potje (ca. 200 gram uitgelekt) Italiaanse bitterkoekjes (Amarettini), naar smaak, ca. 150 gram Mascarpone, ¼ l Slagroom, ½ l

### Bereiding stapsgewijze

1. Klop de slagroom
2. Roer de mascarpone los
3. Roer mascarpone door de geklopte slagroom
4. Roer de uitgelekte kersen en doorheen
5. Roer vlak voor het opdienen de amarettini erdoor heen
6. Proef en roer naar smaak een deel van het sap van de amarenakersen erdoorheen



## Toetjes

<b>Naam</b>	<b>CARPACCIO VAN MANDARIJN MET HONINGSIROOP</b>
<b>Jaargetijde</b>	Winter
<b>Kenmerk</b>	Kan 2 uur van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 10 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Mandarijnen zonder pit, 8 Munt of basilicum voor garnering  Witte wijn 2 eetlepels Honing, 6 eetlepels  Vanillestokje, 1

### Bereiding stapsgewijze

1. Pel mandarijnen
2. Snij ze met scherp mes horizontaal in dunne plakjes
3. Verwijder vliesjes en pitjes
4. Leg plakjes op grote borden
5. Snij vanillestokje open
6. Verwarm honing met wijn in pannetje
7. Schraap vanillestokje erboven uit
8. Kook in tot siroop
9. Giet siroop over mandarijnen
10. Garneer eventueel met munt of basilicum

## Toetjes

<b>Naam</b>	<b>PEREN IN RODE WIJN</b>
<b>Jaargetijde</b>	Herfst en winter
<b>Kenmerk</b>	Kan 2 dagen van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 100 minuten, waarvan 90 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Peren of stoofperen (bijv. Gieser Wildeman, 8 of 4 grote) Citroen, 1  Rode wijn, 3 dl  Suiker, 5 eetlepel Pijp kaneel, 1 Kruidnagelen, 3

### Bereiding stapsgewijze

1. Karamelliseer de suiker in een pan met dikke bodem (BIJ BLIJVEN)
2. Zesteer de citroen
3. Voeg de citroenschillen, de wijn en de specerijen aan de suiker toe
4. Kook zachtjes af en toe roerend
5. Schil peertjes, STEELTJE EN KROONTJE ERAAN LATEN
6. Voeg de peertjes toe aan de pan
7. Voeg eventueel wijn toe zodat de peertjes bijna onder staan
8. Laat 90 minuten stoven (af en toe omdraaien)

## **Toetjes**

<b>Naam</b>	<b>PEREN IN WITTE WIJN</b>
<b>Jaargetijde</b>	Herfst en winter
<b>Kenmerk</b>	Kan 2 dagen van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 70 minuten, waarvan 60 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Peren, 4 Witte wijn (bijv. Gewürtztraminer), 3 dl Suiker 4, eetlepels Vanillestokje, 1 Laurierblad of jeneverbes

### **Bereiding stapsgewijze**

1. Schil peertjes, STEELTJE EN KROONTJE ERAAN LATEN
2. Doe de peertjes in een pan
3. Voeg wijn, suiker en specerijen toe
4. Laat 60 minuten stoven (af en toe omdraaien)
5. Peertjes uithalen
6. Laat vocht inkoken tot siroop
7. Serveer peertjes warm of koud
8. Giet siroop erover heen

## Toetjes

<b>Naam</b>	<b>PERENTAART</b>
<b>Jaargetijde</b>	Herfst en winter
<b>Kenmerk</b>	Kan 2 dagen van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	70 minuten, waarvan 55 minuten baktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Peren, 2 Citroen, 1  Eieren 2  Boter, 45 gram Bloem, 75 gram Bakpoeder, 1 volle theelepel  Vanillesuiker, 10 gram Suiker, 75 gram Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm oven voor op 190 graad
2. Scheid de eieren
3. Sla het eiwit stijf
4. Voeg geleidelijk 50 gram suiker toe,
5. Zet eiwit in koelkast
6. Zesteer citroen
7. Pers citroen uit
8. Meng boter en suiker tot romige massa
9. Voeg één voor één de dooiers toe
10. Meng zout, citroenschil en –sap door beslag
11. Schep  $\frac{3}{4}$  van het eiwit voorzichtig door beslag

12. Schep bloem en bakpoeder door beslag
13. Roer de rest van het eiwit door het beslag
14. Beboter springvorm
15. Vul springvorm met beslag, strijk bovenkant vlak
16. Schil de peren
17. Verdeel in vieren, klokhuis eruit
18. Snij elk partje in drie of vier dunne schijfjes
19. Plaats de schijfjes dakpansgewijs op het beslag, zacht aandrukken
20. Plaats in oven
21. Bakken in 45 minuut
22. Nog 5 minuten in oven laten staan voor opdienen

## **Toetjes**

<b>Naam</b>	<b>DRONKEN PERZIKEN</b>
<b>Jaargetijde</b>	Zomer
<b>Kenmerk</b>	Kan een halve dag van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 2 uur, waarvan het grootste deel inwerktijd
<b>Wachttijd</b>	2 uur
<b>Ingrediënten</b>	Perziken of nectarines, 8 Grand Marnier 1 wijnglas Mousserende witte wijn (Lambrusco) ½ ltr

### **Bereiding stapsgewijze**

1. Schil de perziken (zie voor makkelijk schillen stap 1-3 van Peche Melba)
2. Snij ze in vieren en doe ze in een mooie kom
3. Giet de grand marinier eroverheen
4. Dek de kom af en zet hem enkele uren in de ijskast
5. Schenk vlak voor opdienen de wijn eroverheen

## **Toetjes**

<b>Naam</b>	<b>PECHE MELBA</b>
<b>Jaargetijde</b>	Zomer
<b>Kenmerk</b>	Klassiek zomergerecht
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	30 minuten
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Perziken, witte en rijpe, 4 Frambozen 400 gram Citroen, 1/2  Suiker, 230 gram Poedersuiker, 100 gram Vanillestokje, 1  Amandelsnippers, 40 gram  Vanille-ijs, 1 liter

### **Bereiding stapsgewijze**

1. Blancheer perziken een paar seconden
2. Leg ze in ijswater
3. Verwijder vel
4. Besprenkel met citroensap
5. Pureer frambozen met citroensap
6. Breng water met suiker en vanillestokje aan de kook
7. Roer tot de suiker is opgelost
8. Zorg voor zoveel suikerstroop dat perziken onder komen te staan
9. Verwarm siroop tot kookpunt
10. Leg de perziken erin en pocheer 5 minuten
11. Laat perziken afkoelen in de siroop

12. Snij perziken doormidden
13. Verwijder pit
14. Doe ijs in coupes
15. Schik halve perzik er bovenop
16. Verdeel frambozenpuree erover heen
17. Garneer met amandelsnippers **EN DOE ER VOORAL GEEN SLAGROOM OP**



## Toetjes

<b>Naam</b>	<b>VIJGENCOMPOTE</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Kan een maand van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 25 minuten, waarvan 15 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Gedroogde vijgen, 500 gr Citroen, 1  Vloeibare honing 2 eetlepels  Pistachenoten, gepeld, ongezoeten 75 gram  Kaneelpoeder

### Bereiding stapsgewijze

1. Pers de citroen
2. Doe de vijgen met het water en het citroensap in een pan
3. Kook 15 minuten. Vijgen moeten bol staan en water verdampt
4. Breng op smaak met honing
5. Koel af
6. Strooi pistachenoten en kaneel erover heen

Lekker met yoghurt!

## Toetjes

<b>Naam</b>	<b>VIJGEN MET VANILLE</b>
<b>Jaargetijde</b>	Herfst en winter
<b>Kenmerk</b>	Kan tot stap 9 een paar uur van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 40 minuten, waarvan 30 minuten baktijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Verse vijgen, 12  Boter  Vanillestokjes 2 Nootmuskaat, 1 noot Suiker, 5 eetlepel

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm de oven op 220
2. Snij de vanillestokjes over de volle lengte door de midden
3. Snij dan de stokjes in stukjes van 1cm
4. Boter ovenschaal, bodem en wanden
5. Halveer vijgen vertikaal
6. Leg ze met schil onder in de ovenschaal
7. Betrooi met stukjes vanillestok
8. Rasp nootmuskaat erover (een hele noot)
9. Bestrooi met suiker
10. Zet in oven
11. Breng na een kwartier de stand terug op 170 graden
12. Haal na een kwartier eruit
13. Laat afkoelen en serveren

## Toetjes

<b>Naam</b>	<b>LIMOEN-APPELSALSA</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Frisse saus bij nagerechten
<b>Aantal personen</b>	4
<b>Bereidingstijd</b>	Snel: 25 minuten, waarvan 15 minuten kooktijd
<b>Wachttijd</b>	15 minuten, maar kan heel goed tot twee dagen van worden gemaakt.
<b>Ingrediënten</b>	Appels, 2 Limoen, 1  Calvados, 2 eetlepel Witte wijn, 2 eetlepel  Suiker, 50 gram

### Bereiding stapsgewijze

1. Schil de appels
  2. Snij in vieren en verwijder klokhuis
  3. Hak appels in kleine stukjes
  4. Pers limoen uit
  5. Doe limoensap in pan
  6. Voeg appelstukjes, suiker, witte wijn toe
  7. Kook totdat de appels bijna uit elkaar vallen
  8. Voeg calvados toe
  9. Afkoelen
- Presenteren als saus bij nagerechten, bij voorbeeld ijs, pudding

## Toetjes

<b>Naam</b>	<b>SCHUIMZWAANTJES</b>
<b>Jaargetijde</b>	Alle
<b>Kenmerk</b>	Opzienbarend! Schuim (stap 1-8) kan tot een week van te voren worden klaargemaakt
<b>Aantal personen</b>	6 zwaantjes
<b>Bereidingstijd</b>	3 uur, waarvan 21/2 bak en uitdroogtijd
<b>Wachttijd</b>	0
<b>Ingrediënten</b>	Eieren, 3 Suiker, 200 gram Slagroom, 4 dl Advocaat (eventueel), 2 eetlepels Gepureerde rode vruchten

### Bereiding stapsgewijze

1. Verwarm oven voor op 125 graad
2. Bedek bakplaat met bakpapier
3. Scheid eieren
4. Klop eiwit stijf
5. Spuit 12 vleugels en 6 vraagtekens (voor de hals) op bakplaat
6. Onder in oven zetten
7. 30 minuten bakken
8. 2 uur laten drogen
9. Slagroom met advocaat stijfkloppen
10. Op gebakshoteltje plasje vruchtenpuree leggen
11. Klodder slagroom midden in leggen
12. De twee vleugels aan beide zijden ertegenaan zetten en daartussen de hals

## **Kaasplateau**

Na <b>groenteschotel</b>	emmentaler, zachte geitenkaas, boerenbrie en witte druiven
Na <b>pikante gerechten</b>	roulade de chèvre, blue stilton met port, parmigiano reggiano en dadels
Na <b>visgerechten</b>	harde Hollandse geitenkaas, morbier, emmentaler en peren-appelstroop
Na <b>vlees of wild</b>	roquefort, gorgonzola piccante, gruyère, pittige borenkaas en pecannoten
Na <b>witvlees of kip</b>	gorgonzola dolce, boerenbrie, morbier en stoofpeertjes
<b>Hollandse kaasplank</b>	oude boerenkaas, jongbelegen kruidnagelkaas of komijnekaas, zachte geitenkaas, roggebrood of grof bruinbrood, appel- of perenstroop, walnoten en gedroogde abrikozen
<b>Franse kaasplank</b>	brie of camembert, roquefort of bleu d' Auvergne, notenbrood en stokbrood, vijgen en dadels of vijgen-dadel chutney, witte of blauwe druiven
<b>Italiaanse kaasplank</b>	parmigiano reggiano, ricotta, gorgonzola, gedroogde tomaten op olie, pistachenoten, olijven, ciabbata of focaccia

## **Diversen**

**Naam** **EIERSALADE MET HAM**

**Jaargetijde** Alle

**Kenmerk** Voor op brood

**Aantal personen** 4

**Bereidingstijd** Snel: 10 minuten

**Wachttijd** 0, meteen

**Ingrediënten** Bieslook, ca.10 stengels

Eieren, 3

Rauwe ham, 4 plakken

Mayonaise, 2 eetlepel

Peper

Zout

### **Bereiding stapsgewijze**

1. Kook de eieren 7 minuten
2. Bak de rauwe ham in een koekenpan droog
3. Laat ham uitlekken op en afkoelen op keukenpapier
4. Hak de bieslook
5. Pel eieren
6. Hak eieren grof
7. Meng gehakte eieren met mayonaise, helft van gehakte bieslook, zout en peper.
8. Strooi grof gebroken hamstukjes en rest bieslook eroverheen
9. Serveer meteen.

## Diversen

**Naam** MARMELADE

**Jaargetijde** Alle, maar het lekkerste met de Sevilla sinaasappels in januari

### Kenmerk

**Aantal personen** 5 potjes

**Bereidingstijd** 30 minuten

**Wachttijd** 0

**Ingrediënten** Sinaasappels en 1 citroen, ca 1 kilo  
Verse gember, stukje  
Water, 1 dl  
Van Gilse Geleisuiker, 1 kilo

### Bereiding stapsgewijze

1. Boen citroen en sinaasappel schoon
2. Schil citroen en sinaasappel met groffe zesteur
3. Verwijder alle witte velletjes van de schillen
4. Snijd de gember in staafjes
5. Kook schillen en gemberstaafjes kort zacht in 1 dl water
6. Snijd vruchtvlees sinaasappel en citroen in brokjes
7. Vermeng brokjes met schilletjes, gember, kookvocht en geleisuiker.
8. Laat 4 minuten doorkoken onder af en toe roeren
9. Schenk in potten en sluit meteen af.
10. Zet potten even op kop

## **Diversen**

**Naam** **DRUIVENWIJNGELEI**

**Jaargetijde** Einde zomer

**Kenmerk**

**Aantal personen** 5 potjes

**Bereidingstijd** Snel: 10 minuten

**Wachttijd**

**Ingrediënten** Druivensap, 0,75 cl of druiven  
Zoete wijn in de kleur van de druiven, 0, 75 cl  
Citraensap, naar behoefte  
Water, 1 dl  
Van Gilse Geleisuiker, 2 kilo

### **Bereiding stapsgewijze**

Als je zelf druivensap maakt

1. Kook druiven met water een klein half uur
2. Schep pitten en schillen in zeef en laat ca 12 uur uitlekken boven pan met druivensap

Voor de gelei

3. Doe druivensap en wijn in een pan
4. Voeg geleisuiker en een beetje citroensap toe
5. Laat 4 minuten doorkoken onder af en toe roeren
6. Schenk in potten en sluit meteen af.
7. Zet potten even op kop



## Diversen

<b>Naam</b>	<b>VLIERBLOESEMCHAMPAGNE</b>
<b>Jaargetijde</b>	Lente
<b>Kenmerk</b>	Licht alcoholische zomerdrank
<b>Aantal personen</b>	6 flessen
<b>Bereidingstijd</b>	10 minuten
<b>Wachttijd</b>	12 tot 14 dagen
<b>Ingrediënten</b>	Flessen met schroefdop of kroonkurk die goed schoongemaakt zijn met heet sodawater  Ca 8 mooie volwassen witte vlierbloesemschermen geplukt op een plek ver van vervuiling (dus niet naast de snelweg)  Suiker, 600 gram Citroen, 1 Witte wijnazijn, 2 eetlepel Water, 4 liter

### Bereiding stapsgewijze

1. Kook de suiker in een deel van het water en laat afkoelen
2. Spoel vlierbloesems voorzichtig in koud water
3. Snijd citroen doormidden
4. Pers citroen uit
5. Doe citroenhelften, het citroensap en de vlierbloesems in een pan
6. Meng het afgekoelde suikerwater met de witte wijnazijn en de rest van het water.
7. Giet het bij de bloesems.
8. Dek af en laat 2 tot 4 dagen op een koele plek staan
9. Filter het vocht door een theedoek
10. Vul de flessen 7 centimeter van de rand en laat ze nog 10 dagen staan

**PAS OP, SOMS KNALT EEN FLES UIT ELKAAR. ZET DUS OP EEN PLEK WAAR DAT GEEN KWAAD KAN OF WIKKEL OM ELKE FLES EEN THEEDOEK.**

## Diversen

<b>Naam</b>	<b>MOUSSERENDE VLIERBLOESEMDRANK (SABESO)</b>
<b>Jaargetijde</b>	Lente
<b>Kenmerk</b>	Licht alcoholische zomerdrank
<b>Aantal personen</b>	8 tot 12 flessen
<b>Bereidingstijd</b>	10 minuten
<b>Wachttijd</b>	1 maand, daarna nog 5 maanden houdbaar
<b>Ingrediënten</b>	Flessen met schroefdop of kroonkurk die goed schoongemaakt zijn met heet sodawater  Ca 10 mooie volwassen witte vlierbloesemschermen geplukt op een plek ver van vervuiling (dus niet naast de snelweg)  Suiker, 1 kilo Citroen, 1 Ongezwavelde (donkere) rozijnen, ca 60

### Bereiding stapsgewijze

1. Spoel vlierbloesems voorzichtig in koud water
2. Snijd citroen in schijfjes
3. Doe citroen, vlierbloesems en suiker in pan
4. Giet er 8 liter koud water op
5. Dek af en laat 12 uur trekken op kamertemperatuur, terwijl je af en toe doorroert
6. Filter het vocht door een theedoek
7. Vul de flessen tot 10 centimeter van de rand
8. Doe er een paar ongezwavelde rozijnen bij
9. Sluit de flessen
10. Laat de flessen 2 weken op een warme plek staan (bijvoorbeeld een zonnige vensterbank)
11. Laat de flessen vervolgens twee weken op een koele plek staan om te rijpen.

## Diversen

<b>Naam</b>	<b>WARME WIJN</b>
<b>Jaargetijde</b>	Winter
<b>Kenmerk</b>	
<b>Aantal personen</b>	ca 11/2 fles
<b>Bereidingstijd</b>	10 minuten
<b>Wachttijd</b>	1,5 uur
<b>Ingrediënten</b>	1 fles goede zware rode wijn (bijvoorbeeld Douro-wijn) Water, 0,75 cl  Suiker, 75 gram  Sinaasappel, 1 Citroen 1/4  Kaneelstokjes, 2 Kruidnagelen, ca. 20 Muskaatnoot, 1 hele

### Bereiding stapsgewijze

1. Boen sinaasappel en citroen schoon
2. Steek kruidnagels in sinaasappel
3. Snijd sinaasappel in vieren
4. Doe sinaasappelstukken, suiker, 1/4 citroen, kaneelstokjes en muskaatnoot in pan
5. Giet wijn en water erop
6. Breng langzaamaan de kook
7. Laat minstens 1 1/2 uur pruttelen met deksel op de pan
8. Giet door zeef
10. Drink meteen op of doe in flessen

## **Diversen**

### **BOUILLON**

Bouillon maken is erg makkelijk.

**Ingrediënten**          Soepvlees, botten, laurier, donkergroen van prei, wortelen, selderij enz.

#### **Bereiding stapsgewijze**

1. Doe alle ingrediënten in een pan met koud water
2. Breng aan de kook
3. Laat ca 3 uur trekken
4. Zeef de bouillon
5. Haal ingrediënten die er niet in horen (botten, laurier, donkergroen van prei, wortelen, selderij enz.), eruit
6. Trek bouillon voor dubbel getrokken bouillon nog een keer

## Diversen

### GEHALTBALLETJES

Een voorraad gehaktballetjes in de vriezer is handig. Soep van het simpelste pakje wordt er heerlijke omasoep door; Gehaktballetjes in tomatensaus zijn met diepvriesballen ook in een handomdraai gemaakt.

<b>Ingrediënten</b>	Gehakt, 1 kilo
	Ui, 1 grote
	Eieren, 2
	Paneermeel, flink wat
	Platte peterselie, flink wat
	Peper
	Zout

### Bereiding stapsgewijze

1. Snipper ui heel fijn
2. Knip peterselie fijn
3. Doe gehakt, eieren, ui, peterselie, zout en peper in een kom.
4. Doe er zoveel paneermeel bij dat het een compacte massa wordt
5. Laat een half uurtje staan
6. Draai met natte handen kleine gehaktballetjes (kan mooi bij een tv-programma)
7. Leg de gehaktballetjes op grote borden.
8. Doe borden in de vriezer
9. Haal borden er na ca 12 uur uit
10. Doe gehaktballetjes in zakjes van ca 12 per stuk
11. Doe zakjes met gehaktballen weer in de vriezer

## **Diversen**

### **KRUIDEN**

De beste kruiden kweek jezelf, maar vaak is tegen het gebruik niet op te kweken. In dat geval brengt de Marokkaanse of Turkse groenteboer uitkomst. Veel kruiden groeien ook in het wild en zelfs in plantsoenen. Zo plukten wij rucola op de wallen van Maastricht, rozemarijn op de Weerdsingel in Utrecht, tijm, dille, peterselie, selderij, bieslook in het Griftpark in Utrecht, munt in de openbare tuinen van het oude provinciehuis van Utrecht.

Kruiden kun je het beste meteen na aankoop wassen en dan gewikkeld in een natte theedoek in de groentela van de ijskast bewaren. Dat geldt alleen niet voor koriander en munt. Koriander kun je het beste in een vaasje met water zetten en pas vlak voor gebruik wassen. Bewaar de takjes van munt in een doos in de ijskast en was de munt vlak voor gebruik.

## **Diversen**

### **PANEERMEEL**

Zelfgemaakt paneermeel is veel lekkerder dan die uit de winkel.

**Ingrediënten**            Oud brood, beschuit, knäckebröd, toastjes enz

#### **Bereiding stapsgewijze**

1. Doe oven op ca. 100 graden
2. Laat oud brood, beschuit, knäckebröd, toastjes enz. ca 15 minuten in de oven drogen
3. Stamp ze fijn in een vijzel of in de foodprocessor
4. Doe de paneermeel in een bakje in de ijskast.

## **Diversen**

### **PESTO**

<b>Ingrediënten</b>	Basilicumblaadjes (liefs donkergroene langwerpige), 50 gram
	Knoflook, 1 teen
	Pijnboompitten (liefst de langwerpige), 25 gram
	Parmezaanse kaas, 50 gram
	Olijfolie, 1 deciliter
	Zout 4 gram

### **Bereiding stapsgewijze**

1. Rooster de pijnboompitten licht
2. Doe alle ingrediënten, behalve de olijfolie in de keukenmachine
3. Zet de keukenmachine drie keer achter elkaar ca tien seconden aan
4. Laat de keukenmachine draaien en giet de olijfolie er langzaam bij