

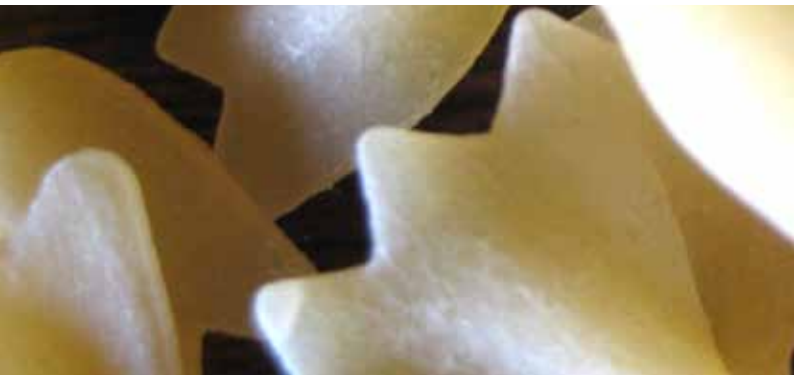


**KIJKEN
KOKEN**





*M*et bijdragen van: Anne-Marie Hendriks, Arend Teunissen van Manen, Chantal van Diek, Helma Jansen, Irene van Daalen, Jetty Pohlmann, Jolanda Kersten, Loes Braamhorst, Jos Lamboo, Karin Jansen, Liesbeth Horst.



Inhoudsopgave

VOOR- EN BIJGERECHTEN

Courgettesoep - Slageniek - Lauwwarme pastasalade
- Vlinderpasta salade - Gegrilde groenten -
Gegratineerde venkel met geitenkaas - Paddestoelen

HOOFDGERECHTEN

Wortelpiroggen - Spaghetti gorgonzola met
courgette - Spinazietaart met filodeeg - Zalm met
tagliatelle - Baskische poularde - Venkel-aardappel
fricassee - Gerecht voor de donder(werk)dag -
Zigeunerschnitzel met röstirondjes en groenten

NAGERECHTEN

Gevulde appeltjes uit de oven - Nagerecht met
appel-kaneel compote - Toetje dessert - Chocolade
brownies - Zaterdagochtend cakejes - Sonja-proof
muffin

Courgettesoep

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 500 ml bouillon
- 1 eetlepel crème-fraîche
- voor de finishing touch: geklopte slagroom en peterselie

Bereiding:

Was en kook de courgette in stukken met schil en zonder zaad, in 5 á 8 minuten gaar. Pureer de courgette en meng dit met de bouillon totdat het iets gebonden is en maak het op smaak met zout en peper. Roer de crème-fraîche er doorheen en maak het af met de geklopte room en peterselie.





Slageniek

Ingrediënten:

- gemengde salade: lollo bionda / krulsla / radicchio
- geschilde komkommer in blokjes
- wortelrondjes in 4-en gesneden
- verse champignons
- cherry tomaten gehalveerd
- paprikareepjes
- feta al dan niet met olijven

- 2 el tzatziki
- provençaalse kruiden
- paprikapoeder
- peper
- kwart glas water

Bereiding:

Goed mengen en laten trekken.

Voor opdienen nog toevoegen:

Ingrediënten saus:

- royale scheut olijfolie

- pijnboompitten
- croutons



Lauwwarme pastasalade

Ingrediënten voor 4 personen:

- 300 gram penne
- 4 rijpe tomaten
- 2 bollen mozzarella
- 1 teentje knoflook
- 12 blaadjes basilicum
- 4 el olijfolie
- 1 theelepel balsamicoazijn
- zout en peper

Bereiding:

Roer een dressing van de olie, azijn, knoflook (geperst), basilicum (in stukje geknipt) en de zout en peper. Snij de tomaten en de mozzarella in blokjes en doe deze bij de dressing. Laat de smaken een uurtje intrekken. Kook vervolgens de pasta volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en roer de warme pasta door de salade. Direct serveren!

Vlinderpasta salade

Ingrediënten voor 4 personen:

- 200 gram vlinderpasta
- 2 eetlepels zongedroogde tomaten in olie
- 12 knoflook olijven
- 4 eetlepels parmezaanse kaas (geraspt)
- 2 eetlepels pijnboompitjes
- enkele blaadjes verse basilicum
- citroensap
- peper en zout

Bereiding:

Kook de pasta beetgaar en spoel af met koud water. Snij de uitgelekte zongedroogde

tomaten in reepjes, snij de knoflookolijven doormidden en voeg deze toe aan de pasta. Rooster de pijnboompitjes en voeg deze ook toe.

Dressing: meng drie eetlepels olie van de zongedroogde tomaten met 1 eetlepel citroensap. Voeg de parmezaanse kaas toe en maak het op smaak met zout en peper. Dressing goed door de pasta mengen. Hak als laatste de verse basilicum klein en voeg dit toe aan de pasta.

VEGA-VARIATIE-TIP:
BESTROOIEN MET GISTVLOKKEN
IN PLAATS VAN KAAS

Gegrilde groenten



Ingrediënten:

- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 courgette
- 2 rode uien
- 1 aubergine
- 4 teentjes knoflook
- 4 gedroogde chilipepers
- olijfolie
- Crema di balsamico

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 200 graden. De paprika, courgette, aubergine en uien in stukken snijden, knoflook in plakjes snijden. Alles in een ovenschaal doen en de gedroogde chilipepers toevoegen, flink wat olijfolie erover

gieten.

Even goed doorroeren en dan de schaal in de oven zetten met aluminiumfolie erover.

Schaal ca. 45 minuten in de oven zetten en af en toe even opnieuw doorroeren.

Als de schaal uit de oven komt de chilipepers eruit halen en daarna wat crema di balsamico toevoegen (evt erbij serveren aan tafel).

Deze groente is heerlijk bij tagliatelle met een witvis of bij de bbq!

Gegratineerde venkel met geitenkaas

Ingrediënten per persoon:

- 1 venkel
- klein uitje
- teentje knoflook
- 75 gram zachte geitenkaas
- garnering: groene loof

Bereiding:

Was de venkel, knip het groene loof en bewaar dit voor de garnering. Snij de stelen er vanaf. Snij de venkel doormidden en hol het iets uit.

Kook de venkel in 8 minuten gaar. Fruit het uitje en knoflook samen met de uitgesneden stukjes venkel. Geitenkaas verkruiden en bij het mengsel voegen. Vul hiermee de venkel en gratineer het onder de grill of oven. Garneer het gerecht met het groene loof.



Paddestoelen

Ingrediënten voor 2 personen:

- 150g paddestoelenmelange
- 1 eetl boter
- 3/4 dl slagroom
- 2 el parmezaanse kaas
- zout en peper

Bereiding:

Halveer de paddestoelen en bak ze in de boter in

ca. 5 minuten. Voeg de slagroom toe en warm nog even goed door. Verdeel het mengsel over 2 platte schaaltes en bestrooi met de kaas. zet de schaaltes ca 3 min. onder de voorverwarmde hete grill. Serveer met pain de campagne of kruidenstokbrood.



Wortelpiroggen

Ingrediënten:

- 450 g bladerdeegplakjes
- boter
- 30 gram bloem
- 2 dl koude melk
- 1 dl room
- 5 hardgekookte eieren
- 1 kg winterwortelen
- bosje peterselie
- zout en peper
- 1 geklopt ei

Bereiding:

Laat de bladerdeegplakjes ontdooien.

Maak de winterwortelen schoon en rasp ze in de keukenmachine. Smoor de reepjes ca. 7 minuten in een klein beetje boter op een matig vuur in een gesloten pan.

Smelt in een pan op een

laag vuur 30 gram boter en voeg al roerend 30 gram bloem toe. Blijf roeren tot een glad mengsel ontstaat. Giet er langzaam al roerende 2 dl koude melk bij. Laat de saus in 10 minuten zachtjes gaar worden. Roer er nog 1 dl. room door.

Pel de eieren en snij ze in kleine stukjes.

Hak de peterselie fijn.

Meng de wortelreepjes, de eieren en de peterselie door de saus.

Breng de wortelragout op smaak met zout en peper en laat het geheel afkoelen.

Doe een schepje van



de wortelragout op een plakje bladerdeeg en vouw deze dicht. Duw de randjes dicht met een vork.

Bestrijk de bovenkant met het losgeklopte ei.

Bak de flapjes op een bakplaat in een voorverwarmde oven van 200° C in ca. 20 minuten goudbruin.

Serveer de overgebleven wortelragout er apart bij.

Spaghetti gorgonzola met courgette

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 2 teentjes knoflook (fijngehakt)
- 150/200 gram gorgonzola
- spaghetti
- kookroom

Bereiding:

Courgette in (halve) plakjes snijden en roerbakken, als deze bijna klaar is de fijngehakte knoflook toevoegen. Ondertussen de spaghetti koken.

Gorgonzola in stukken breken en bij de courgette voegen, kookroom toevoegen zodat er een 'sausje' ontstaat. Spaghetti bij de courgette/gorgonzola voegen en goed doorroeren.

Lekker met rucolasla met pijnboompitjes en parmezaanse kaas.



SNEL EN
MAKKELIJK!

Spinazietaart van filodeeg

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 pak filodeeg (diepvries 10 velletjes)
- ca 750 gram verse spinazie
- 3 lente uitjes
- 1 klein bosje peterselie
- enkele takjes dille
- 250 gram fetakaas
- 200 gram cottage cheese (hüttenkäse)
- 3 eieren
- vloeibare boter (Blue Band of Bertolli)
- zout en peper

Bereiding:

Laat de plakjes deeg ontdooien (ca 1½ uur). Was en droog de spinazie. Snij de lente uitjes in ringetjes. Fruit ze 5 min

in een beetje vloeibare boter. Neem de lente uitjes uit de pan en doe de spinazie erin. Laat in ca 5 min slinken. Laat de spinazie in een zeef goed uitlekken. Druk al het vocht eruit.

Hak de peterselie, dille en spinazie grof en meng het met de lente uitjes. Verkrumel hierboven de feta en voeg de cottage cheese toe. Klop de eieren los en meng het goed door het mengsel met spinazie. Verwarm de oven voor op 200°C. Bestrijk een springvorm met vloeibaar boter. Leg



hierin een vel filodeeg en bestrijk het deeg met wat vloeibaar boter. Ga zo door tot er 8 vellen in de vorm liggen (laat de randen overhangen). Schep hierin de vulling en vouw het deeg eroverheen. Leg daarop losjes de rest

van de vellen filodeeg, bestrijk elk velletje met vloeibare boter. Bestrijk ook het laatste vel. Bak de taart gaar en goudkleurig in ca 30 min. Laat de taart 5 min uitdampen en serveer warm in punten gesneden.

Zalm met tagliatelli



Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 zak champignons-roerbakmix
- verse tagliatelle
- 1 klein bekertje creme fraiche

- ca. 200 gr. gerookte zalmblokjes

Bereiding:

Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing, ongeveer 4 minuten.

Ondertussen de olie verhitten en de champignonmix in de hete olie roerbakken.

Als de tagliatelle klaar

is, de creme fraiche en zalmblokjes toevoegen aan de champignonmix, doorroeren, even iets opwarmen en de tagliatelle toevoegen.

Baskische poularde

Ingrediënten:

- 1 poularde in vieren gedeeld of losse kippedijen/ poten
- 4 tomaten (in partjes)
- 2 groene paprika's (in reepjes)
- 2 rode paprika's (in reepjes)
- magere spekblokjes
- champignons (in plakjes)
- zout, peper, paprikapoeder, cayennepeper
- teen knoflook
- 1 dl witte wijn
- boter, margarine of olie

Bereiding:

Kip kruiden naar smaak en

rondom aanbraden en uit de pan halen. Spekjes bakken en olie of boter/margarine knoflook toevoegen. Alle groenten toevoegen en op smaak maken met zout, paprikapoeder en cayennepeper. Even roerbakken, witte wijn toevoegen en aan kook brengen. Kip terug in de pan en 3 kwartier zachtjes laten stoven, eventueel iets binden. Serveren met rijst gekookt in bouillon.



Venkel-aardappel fricassee

Ingrediënten voor 2 personen:

- 2 grote venkelknollen of 3 kleinere
- 5 middelgrote geschilde aardappels
- 50 a 100 g bacon, als 1 plak, in reepjes gesneden
- 1 grof gesnipperde ui
- 500 ml kippenbouillon
- olijfolie, boter
- peper (en zout)
- ½ eetlepel gehakte verse rozemarijn

Bereiding:

Verwijder de onderzijde en eventueel hard buitenblad van de venkelknollen. Snij ze in grove stukken (in vieren of zessen). Bak de ui met

de bacon in olijfolie met eventueel een beetje boter op laag vuur tot de uisnippers goudgeel zijn. Schep alles met de schuimspaan uit de pan en leg de venkel erin. Bak deze 5 minuten onder af en toe keren. Schep het mengsel van ui en bacon terug in de pan, roeren en nog 10 minuten zacht laten stoven.

De aardappels in vieren of zessen verdelen en 10 minuten bakken in olijfolie. Aardappels toevoegen aan de pan met de venkel, bouillon, peper en eventueel zout naar smaak. Nog ongeveer



20 minuten op zacht vuur laten pruttelen. Controleer of de aardappels goed gaar zijn.

Bestrooien met rozemarijn (kan ook eerder worden toegevoegd).



Gerecht voor de donder(werk)dag

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 zakjes aardappelblokjes
- bakje gemengde sla
- 4 varkensfiletlapjes

Bereiding:

Het vlees licht kruiden. Daarna een beetje boter in de koekenpan voor het vlees en in een koekenpan voor de aardappels. Allebei lekker zachtjes aanbraden tot een licht bruine kleur.

Intussen de sla wassen en uit laten lekken in een vergiet.

Gezellig de tafel dekken en lekker eten.

Zigeunerschnitzel met rösti rondjes en groenten

Ingrediënten voor 2 personen:

- 2 zigeunerschnitzels
- 6 rösti rondjes (diepvries)
- halve prei (fijngesneden)
- 1 winterwortel (geraspt)
- ui (fijngesneden)
- witte kool (geraspt)
- taugé
- olijfolie
- peper en zout

Bereiding:

Bak de zigeunerschnitzel.

Bak de rösti rondjes.

Roerbak de roerbak groenten op hoog vuur in olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Gevulde appeltjes uit de oven

Ingrediënten voor 2

personen:

- 2 appels
- 3 el bosbessenjam
- 2 tl bruine basterdsuiker
- 2 kaneelstokjes
- amandelschaafsel
- (ingevette ovenschaal)

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 180 °C. Verwijder met een appelboor het klokhuis van de appels. Zet de appels in de ovenschaal. Schep in iedere appel anderhalve eetlepel bosbessenjam en

vervolgens een theelepel basterdsuiker. Steek de kaneelstokjes er als een steeltje in.

Bestrooi de appels ruim met het amandelschaafsel (blijft beter plakken als je nog wat bosbessenjam op de appels smeert). Bak de appels in 40 minuten gaar.

Je kunt het serveren met een schep zure room, kwark of ijs, maar alleen de appel is ook al heel lekker.

JONAGOLD IS GESCHIKT OM
TE VERWARMEN EN MINDER
ZUUR DAN DE GOUDREINET

Nagerecht met appel-kaneel compote

Ingrediënten:

- 1 kg appels
- 2,5 dl. water
- sap van 1 citroen
- 200 gram geleisuiker
- kaneel

Bereiding:

Was de appels, schil ze en verwijder het klokhuis. Snij de appels in kleine stukjes. Breng het water met de geleisuiker aan de kook en doe hierin de appelstukjes en het citroensap. Goed roeren en 2 minuten goed borrelend laten koken.

De kooktijd gaat in op het moment dat het gehele oppervlak van de massa oppervlak van de massa borrelt en dit niet meer door roeren ongedaan gemaakt wordt.

De warmtebron onder de pan uitdoen en 10 minuten laten staan. Voeg naar smaak kaneelpoeder toe.

De compote goed doorroeren en in schoongemaakte potten scheppen.

De potten tot de rand vullen en direct sluiten. De



potten op hun kop laten afkoelen zodat de stukjes fruit zich goed door de compote verdelen. De compote is gekoeld een langere tijd te

bewaren. Een flinke schep van deze compote door vla, yoghurt of bij ijs levert een simpel maar lekker nagerecht op.

Toetje

Ingrediënten:

- 1 pak vla
- 1 flesje Hero tova
- spuitbus slagroom

Bereiding:

Schenk de vla in een bakje en gaarneer met de tova.
Vervolgens decoreren met een toefje slagroom.



Chocolade brownies

Ingrediënten:

- 1 1/2 cup bloem
- 1/2 cup cacao-poeder
- 3/4 cup bruine basterdsuiker
- 1 1/2 theelepels baking soda
- 3/4 thee- of bakpoeder
- 1/2 thee- of zout
- 1 1/2 cup (soya)melk
- 1/3 cup olijfolie
- 1/2 cup grof gehakte noten (walnoten of pecan)

Bereiding:

De oven voorverwarmen op 180 graden. Meng in een grote kom de bloem, basterdsuiker, baking soda, bakpoeder en zout. Voeg de melk, olie en noten toe terwijl je het mengsel voorzichtig omscheept. Stort in een bakvorm (in ons geval een lasagneschaal). Bak 30 minuten en kijk met een sateprikker of de binnenkant al gaar is.

Zaterdagochtend cakejes

Ingrediënten:

- 1 pak cakemix (250 gram)
- 12 bakvormpjes
- twee eieren
- 100 ml zonnebloemolie
- 75 ml water
- 60 gram chocolade stukjes (indien gewenst)
- poedersuiker
- versiersels

Bereiding:

Doe de bakmix in een schaal, voeg de eieren, de olie en het water toe. Roer dit met een mixer (met garde) op de hoogste snelheid in circa 3 minuten tot een smeugig beslag.

Als je het lekker vindt kun je nu de chocoladestukjes toevoegen. Hou dan

ongeveer 1 eetlepel over om later over de cakejes te strooien.

De bakvormpjes op een bakplaat zetten en het beslag met een lepel over de vormpjes verdelen. Eventueel de rest van de chocoladestukjes nu over de cakejes strooien.

Zet de cakejes in de oven in bak ze af in ongeveer 25 minuten op een stand van 175 graden.

Versieren van de cakejes:

Intussen de poedersuiker per theelepel met water mengen. Niet te veel en niet te weinig, tot het een glad en stroperig geheel is. Zet de



MEN NEME:
TWEES BESTE VRIENDINNEN
BEDANKT VERA & JUUL!



versiersels vast klaar:
De cakejes uit de oven halen en ongeveer 10 minuten

laten afkoelen. Nu kun je de cakejes bestrooien met glazuur en de versiersels.

Sonja-proof muffin

Ingrediënten:

- 250 gram zelfrijzend bakmeel
- 1 mespunt zout
- 150 gram rozijnen of 150 gram gedroogde appelstukjes
- 1 ei
- 3 eetlepels basterdsuiker
- 5 eetlepels vloeibare boter (voor bakken en braden)
- 1 dl halfvolle melk

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 200 graden.
Bakmeel mengen met zout en rozijnen of appelstukjes.
Ei loskloppen met basterdsuiker. Boter en melk met ei mengen.
Eimengsel door meel scheppen tot stevig deeg ontstaat.
Deeg in muffinvormpjes scheppen. Muffins in midden van oven in ca. 20 minuten gaar en bruin bakken.
Muffins laten afkoelen, lekker met een beetje slagroom (licht voor de liefhebbers!)

VOOR DE CALORIEARME
TREK CA. 105 KCAL
PER MUFFIN!

Recepten & fotografie

Anne-Marie Hendriks	pagina 4/5 & 14/15
Arend Teunissen v. Manen	pagina 30/31 & 38/39
Chantal van Diek	pagina 12/13, 20/21 & 44/45
Helma Jansen	pagina 10/11 & 22/23
Irene van Daalen	pagina 18/19, 36/37 & 46
Jetty Pohlmann	pagina 28/29 & 34/35
Jolanda Kersten	pagina 32/33 & 40/41
Jos Lamboo	pagina 6/7
Karin Jansen	pagina 8/9 & 42/43
Liesbeth Horst	pagina 16/17 & 24/25
Loes Braamhorst	pagina 26/27



Concept, opmaak en uitvoering:
Suzette Pauwels, 2009
www.hi-fibre.com

Tekstredactie: Chantal van Diek
Fotografie kافت : Helma Jansen





*B*oordevol recepten, van vis tot vega
en van soep tot salade.

De recepten worden vergezeld door
prachtige foto's waarvan het water je in
de mond loopt...

