



Aardappel Rösti	Oosterse Paksoi met Kip
Andijvie Stampot met Paprika en Lente Ui	Ovenschotel met Aardappelen en Gehakt
Andijvie Stampot met Perzik en Shoarma	Pastasaus
Basis deeg	Pittige Hutspot met Nasikruiden
Biefcurry	Pittige Thaise groene curry met Kip
Bloemkoolrisotto met Kip en Champignons	Pittige Wokzuurkool
Boerenkoolstampot met Prei en Spekjes	Pizza deeg
Captains diner	Preistampot met Kerrie en Kaas
Coq au Camping	Rendang
Driekleuren Fusilli met Kip en Paprika	Rode Bietensalade met Appel
Duiveltjesvlees	Romige Spinazie uit de oven
Duiveltjesvlees	Schouderkarbonade met zoetzure Ananassaus
Eend met Whiskey	Snijbonen Stampot met Italiaanse kruiden
Franse stoofpot: Boeuf Bourguignon	Spinazie Stampot
Gehaktbal met Aardappelen en Sperziebonen	Stampot met Witlof
Gehaktschotel met Bonen	Stoofvlees in Pindasaus
Gele Rijst met Cashewnoten	Surinaamse Bruine bonen met rijst en kip
Hamlapjes met Bier en Ontbijtkoek	Thaise Kipcurry met Ananas
Hutspot met Spek en Piccalilly	Varkenshaas met Mangosaus
Indiase Curry ovenschotel	Varkensreepjes met Prei en Champignons
Indische Kapucijners	Varkensvlees in de Stoofpot
Kalkoenfilet in Champignonsaus	Varkensvlees met Perziken en Mie
Kapsalon	Verse Spaghetti
Kapucijners van mijn Tante	Vlaamse Spitskoolschotel
Kip met Groente uit de oven	Witlof/ham/kaas Belgische ovenschotel
Kip met Zuurkool	Wokschotel met Bief en Noedels
Kip-Rijst pannetje	Wraps gevuld met Gehakt
Meatloaf, Amerikaans Gehaktbrood met Spek	Zuurkool Stampot met Appel
Mediterrane Kipschotel	Zuurkool uit de oven
Mihoen met zoetzure saus	



Zuurkool uit de oven

Ingrediënten:

- 100 gr Blanke rozijnen
- 1 el Zonnebloemolie
- 200 g Magere gerookte spekblokjes
- 500 g Wijnzuurkool
 - 1 Appel
 - 1 Theel. kaneelpoeder
 - 1 Banaan
 - 1 Pak instant aardappelpuree of diepvriesaardappelpuree (voor 4 porties)
 - 8 Plakken achterham
 - 4 Plakken ananas (blik)
- 100 gr 100 g Geraspte kaas



Bereiden:

Wel de rozijnen in warm water.
Verhit de olie en bak hierin de spekblokjes.
Voeg de zuurkool toe en stooft zachtjes 10 minuten.

Schil de appel en snijd deze in kleine blokjes.
Scheep de rozijnen, appelblokjes en kaneelpoeder door de zuurkool.

Pel de banaan, verdeel deze in plakjes en leg ze op de zuurkool.

Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzing op de verpakking.
Scheep het zuurkoolmengsel in een ovenschaal.

Rol de achterham op en leg deze met de ananasplakken op de zuurkool.
Verdeel daarover de aardappelpuree.

Strooi de geraspte kaas erover en schuif het gerecht onder een hete ovengrill totdat de kaas gesmolten is.

Boerenkoolstamppot met Prei en Spekjes

Ingrediënten:

- 1,2 kg Kruidige aardappelen
- 1 Prei (ca. 200 g)
- 2 -3 Teentjes knoflook
- 4 el Olie en 20 g boter
- 4 Verse worstjes of 350 g verse worst (braadworst) aan een stuk
- 75 gr Ontbijtspek, in blokjes
- 600 gr Gesneden boerenkool
- 1½ - 2 dl Melk of kookvocht
- 1 el Mosterd



Bereiden:

Kook de aardappelen in een laagje water in ca. 20 minuten gaar. Snijd de prei in smalle ringen, pel en snipper de knoflook. Verhit in een koekenpan de helft van de olie en wat boter en bak hierin de worst rondom bruin.

Laat het vlees op laag vuur in ca. 20 minuten gaar worden. Keer nu en dan.

Bak de spekblokjes in een wok in de rest van de olie ca. 2 minuten. Voeg prei, knoflook en boerenkool toe en roerbak tot de boerenkool geslonken is. Laat op laag vuur in 10-15 minuten gaar worden.

Giet de aardappelen af. Stamp het boerenkoolmengsel door de aardappelen.

Voeg melk of kookvocht toe en breng op smaak met peper en zout. Schenk een kopje warm water bij de worst.

Roer de vleesaanbaksels los en breng de jus op smaak met mosterd en peper en zout.

Verdeel de stamppot over 4 borden en schep de worst en mosterdjus erbij.

Mediterrane Kipschotel

Ingrediënten:

- 4 Kipfilets (ca. 500 g)
- 25 gr Boter
- 2 el Olijfolie
- 1 Snufje zout en versgemalen peper
- 125 gr Zwarte olijven zonder pit
- 150 gr Zongedroogde tomaten op olie
- 2 Teentjes knoflook
- 3 dl Kippenbouillon
- 1 dl Witte wijn
- 1 el Pesto
- 100 gr Geraspte Parmezaanse kaas



Bereiden:

Bestrooi de kipfilets met peper.

Verhit de boter en de olijfolie en bak hierin de kip in 3 minuten per kant goudbruin en voeg zout toe.

Schep het vlees uit de pan en houd het warm onder aluminiumfolie. Snijd de olijven in plakjes en de tomaten in reepjes.

Bak de tomaten in 2 eetl. van het bakvet. Voeg geperste teentjes knoflook toe.

Giet de kippenbouillon en de witte wijn erbij en meng de pesto erdoor. Laat dit tot de helft inkoken.

Leg de kipfilets in deze saus, voeg de olijven toe en stoof met het deksel op de pan nog 15 minuten.

Serveer het kipperecht in een schaal bestrooid met geraspte Parmezaanse kaas. Serveer er tagliatelle en roergebakken spinazie bij.

Duiveltjesvlees

Ingrediënten:

- 500 gr Kipfilet in reepjes
- 250 gr Champignons in plakjes
- 6 el Eetlepels Ketjap Manis
- 6 el Eetlepels Azijn
- 2 tl Theelepels Sambal Oelek
- 1 zakje Nasikruiden
- 6 el Eetlepels Ketchup
- 1 el Eetlepels Boter
- 2 Grote Uien gesnipperd
- 2 el Eetlepels Pindakaas
- ¼ l Slagroom



Bereiden:

Nasikruiden wellen in wat heet water.

Roer in een grote schaal een marinade van de ketjap, azijn, sambal, nasikruiden en ketchup.

Roer de kipfilet erdoor en zet de schaal afgedekt minimaal 3 uur in de koelkast.

Fruit de ui in hete boter, voeg de champignons toe als de ui goudbruin is.

Roer na ongeveer 5 minuten de kipfilet met marinade toe en laat dit 25 minuten zachtjes sudderen.

Roer vlak voor het opdienen de pindakaas en slagroom erdoor; niet meer laten koken.

Duiveltjesvlees

Ingrediënten:

500 gr Kip- of Varkensfilet
250 gr Champignons
8 el Ketjap
8 el Azijn
2 tl Sambal Oelek
1 tl Sambal Manis
1 tl Sambal Brandal
2 Uien
8 el Tomatenketchup
2 el Olie
2 el Pindakaas
Scheutje Room
1 zakje Nasikruiden



Bereiden:

Snijd het vlees in kleien stukjes.
Roer de tomatenketchup, ketjap, azijn en alle sambal door elkaar.
Voeg de nasikruiden toe.
Laat dit afgedekt 6 uur marinieren in de koelkast.

Snijd de uien klein.
Verhit de olie en fruit de uien.
Voeg het vleesmengsel toe.
Bak dit al omscheppend bruin.
Zet de warmtebron lager en laat het gerecht met de deksel op de pan ongeveer een half uur sudderen.

Voeg de in schijfjes gesneden champignons toe en laat het gerecht nog 15 minuten sudderen.

Roer voor het opdienen de pindakaas en de room erdoor.

Franse stoofpot: Boeuf Bourguignon

Ingrediënten:

500 gr Magere Runderlappen
250 gr Mager Spek
12 Sjalotjes
2 Knoflook
500 gram Wortel
3 el Olie
1 tl Bloem
1 el Tomatenpuree
4 takjes Peterselie
4 takjes Selderij
2 stengels Bleekselderij
2 takjes Tijm
2 Laurier
snufje peper
2 glazen Rode Wijn



Bereiden:

Snijd de uitjes in vieren
Snijd de knoflook in stukjes
Snijd het spek in blokjes
Snijd de runderlappen in stukken
Verhit de olie in een braadpan en bak de uien en het spek

Voeg de stukjes vlees toe en bak het aan alle kanten bruin
Snijd de wortel in stukjes
Bind de peterselie, selderij, bleekselderij, tijm en laurier samen
voeg de kruiden en de wortel toe aan het vlees en bak dit op een zacht vuur 30 minuten

Haal het vlees en de kruiden eruit
Roer de bloem met wat peper door het ui-spek-wortel mengsel
Bak dit toT het iets begint te kleuren
Voeg de tomatenpuree toe
Voeg scheutje voor scheutje de rode wijn zodat er een gladde saus ontstaat

Voeg het vlees weer toe samen met de gesneden ui
Stoof dit geheel nog 2 ½ uur

Kip met groente uit de oven

Ingrediënten:

- 400 gr Kipfilet
- 50 ml Magere Griekse yoghurt (0% vet)
- 1½ tl Paprikapoeder
- 1 Komijnzaad
- 1 Knoflook
- 3 el Olijfolie
- 1 tl Tijm
- 1 Ui
- 3 Tomaten
- 200 gr Doperwten (diepvries)
- 800 gr Krieltjes
- 1 Rode Peper



Bereiden:

Marinade:

- Hak het teentje knoflook fijn
- Meng de yoghurt met de paprikapoeder, komijnzaad, knoflook en 1½ eetlepel olijfolie
- Snijd de kipfilet in blokjes
- Roer de blokjes kipfilet door het yoghurtmengsel
- Laat dit 2 uur marineren

Ovenschotel:

- Verwarm de oven op 180 graden
- Snijd de tomaten in plakken
- Snijd de ui in dunne ringen
- Snijd de krieltjes doormidden
- Maak de peper schoon en snijd hem in dunne ringetjes
- Leg de gemarineerde kip in een ovenschaal
- Verdeel de ui, peper, doperwten en aardappel er over heen
- Verdeel de plakken tomaat erover
- Voeg 1 dl water toe en besprenkel de schotel met 1½ eetlepel olijfolie dek de schotel af en zet hem 45 minuten in de oven

Gehaktschotel met Bonen

Ingrediënten:

- 1 el Olie
- 250 gr Mager Rundergehakt
- 2 Uien
- 1 Oranje Paprika
- 1 Knoflook, geperst
- 3 tl Chilipoeder
- 1 tl Komijnpoeder
- 1 Gedroogde Oregano
- 1 blik Gepelde Tomaten of 4-5 ontvelde (vlees)tomaten
- 3 dl Runder- of Groentebouillon
- 2 blikjes Rode Kidneybonen of
- 1 pot Bruine Bonen (liter)
- 1 Peper



Bereiden:

- Verwarm de olie in een grote braadpan tot deze heet is
- Voeg al roerende het gehakt toe en bak dit rul
- Pel de uien en snijd ze klein
- Maak de paprika schoon en snijd deze in stukjes
- Voeg de groenten en knoflook toe en bak deze in 5 minuten zacht
- Voeg chili- en komijnpoeder met de oregano toe en bak dit een minuut mee

- Voeg de gepelde tomaten, bouillon en (kidney)bonen met vocht toe
- Voeg peper toe
- Breng alles aan de kook en laat het gedeeltelijk afgedekt in circa 15 minuten inkoken

- Garneer eventueel met in parten gesneden kerstomaten
- Serveer direct met een gemengde (witlof)salade.

Varkensvlees in de Stoofpot

Ingrediënten:

200 gr Pitloze gedroogde Pruimen
4 el Olie
½ tl Kaneel
½ tl Peper
1 tl Gedroogde Tijm
1 tl Gedroogde Rozemarijn
600 gr Magere Varkenslapjes
2 Uien
3 Knoflook
1 el Dijonmosterd
1 el (Wijn)Azijn
3½ dl Droge Witte Wijn
1 Winterpeen
2 Laurierblaadjes
15 Zoetzure Zilveruitjes
½ Bosje Peterselie



Bereiden:

Wel de pruimen een uur in warm water
Snijd het vlees in stukjes
Meng dit met 1 eetlepel olie, kaneel, peper, tijm en rozemarijn
Verhit in een braadpan 1 eetlepel olie en bak het vlees al omscheppend bruin

Neem het vlees uit de pan en houd het apart
Hak de uien en knoflook fijn
Fruit de uien in de pan waarin u het vlees heeft gebakken (indien nodig olie toevoegen)

Haal de uien uit de pan en leg ze bij het vlees
Doe wijn, mosterd en azijn in de pan en roer alle aanbaksels los
Laat het geheel gedurende 10 minuten inkoken
Maak de winterpeen schoon en snijd die in blokjes
Doe vlees en ui terug in de pan en voeg nu knoflook, winterpeen, peper en 3 dl water toe
Laat het geheel 45 minuten zachtjes sudderen met de deksel op de pan

Voeg de zilveruitjes en de gewelde pruimen toe
Hak de peterselie fijn en roer die door de stoofschotel
Laat de stoofpot nog 15 minuten zachtjes sudderen

Wraps gevuld met Gehakt

Ingrediënten:

- 1 Ui
- 1 Rode Paprika
- 3 el Olie
- 400 gr Mager Rundergehakt
- 250 gr tomatensugo
peper
- 1 tl Basilicum
- 1 tl Gemberpoeder
- 1 snufje Kruidnagelpoeder
Olie
- 1 pak Soft Tortilla's (medium)
- 100 gr Geraspte 30+ Kaas
Peterselie



Bereiden:

Maak de Uien schoon en snijd deze in dunne ringen
Maak de Paprika schoon en snijd in reepjes
Verhit de Olie in een hapjespan en bak de ui 3 minuten
Voeg de Paprika en het Gehakt toe en bak onder voortdurend omscheppen het gehakt gaar

Maak op smaak met Tomatensugo en de kruiden
Verwarm de oven voor op 180 graden
Vet een rechthoekige schaal (zo breed als een tortilla) in met een beetje Olie

Neem 1 Tortilla, leg er een 1/8 deel van het gehaktmengsel op en rol de Tortilla op als een pannenkoek
Leg het pakketje met de naad naar beneden in de ovenschaal
Vul alle Tortilla's op dezelfde manier en leg ze naast elkaar in de ovenschaal bestrooi ze met de Kaas

Bak de Wraps ongeveer 25 minuten in de oven
Garneer eventueel met een toefje Peterselie

Kalkoenfilet in Champignonsaus

Ingrediënten:

- 400 gr Kalkoenfilet
- Peper
- 2 el Vloeibare Margarine
- 1 Ui
- 200 gr 200 g Champignons
- 2 dl Halfvolle melk
- 2 el Eetlepels maïzena
- 2 tl Gemberpoeder
- snufje Nootmuskaat
- 2 el Geroosterde Amandelsnippers



Bereiden:

Snijd het kalkoenvlees in reepjes en bestrooi het met een beetje peper
Verhit de vloeibare margarine in een braadpan
Bak het vlees rondom bruin en gaar in circa 15 minuten

Maak de ui schoon en snipper fijn
Bak de ui mee met het vlees

Borstel of veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes
Haal vlees en ui uit de pan en bak – op hoog vuur – de champignons
Voeg de melk toe aan de champignons, breng alles aan de kook

Roer de maïzena glad met een beetje koude melk of koud water
Bind de saus met de maïzena (of allesbinder)
Doe het vlees en de ui bij het champignonmengsel in de pan

Maak het gerecht op smaak met de gemberpoeder en nootmuskaat
Doe alles over in een voorverwarmde schaal en garneer het gerecht met geroosterde amandelsnippers

Hamlapjes met Bier en Ontbijtkoek

Ingrediënten:

- 400 gr Hamlappen
- 1 Ui
- 2 el Vloeibare Margarine
- 1 el Mosterd
- 1½ 1½ dl bier
- 1 Snee Ontbijtkoek
- 2 Blaadjes Laurier



Bereiden:

Snijd het vlees in stukken
Maak de ui schoon en snipper fijn

Verhit de vloeibare margarine in een braadpan en bak het vlees rondom bruin
Bak de gesnipperde ui mee met het vlees
Voeg mosterd, bier, verkruimelde ontbijtkoek en laurierblaadjes toe

Breng dit aan de kook en laat alles – met de deksel een beetje schuin – ongeveer 1½ uur heel zachtjes stoven

Serveer met een salade van reepjes witlof en blokjes appel en gekookte krieltjes.

Biefcurry

Ingrediënten:

400 gr Sperziebonen
400 gr Broccoli
½ ½ rode peper
1 Citroen
400 gr Bieflappen
2 el Vloeibare Margarine
2 el Olie
2 el Thaise Rode Currypasta
2 el Vissaus
½ el Bruine Basterdsuiker
1 el Basilicum
125 gr Crème Fraîche light
100 gr Ongezouten Cashewnoten
Eventueel wat Allesbinder



Bereiden:

Maak de sperziebonen schoon, snijd ze doormidden en kook ze 10 minuten
Maak de broccoli schoon, snijd in kleine roosjes en kook ze 5 minuten
Maak het pepertje schoon en snijd in dunne ringetjes
Pers de citroen uit
Snijd de bieflappen in reepjes

Verhit de vloeibare margarine in een wok en bak de runderreepjes heel kort op een hoog vuur
Haal de reepjes uit de pan

Voeg aan het overgebleven bakvet de olie toe en wok de currypasta samen met het rode pepertje
Voeg nu vissaus, basterdsuiker, citroensap, basilicum en 3 dl water toe en breng dit aan de kook

Doe de gekookte sperziebonen en broccoli erbij en laat dit 3 minuten pruttelen
Voeg crème fraîche, noten en runderreepjes toe en warm het geheel nog even door
Eventueel binden met een beetje allesbinder

Wokschtotel met Bief en Noedels

Ingrediënten:

- 400 gr Woknoedels
- 1 Knoflook
- 1 Rode Ui
- 1 Gele Paprika
- 150 gr Peultjes
- 400 gr Bieflappen
- 2 el Olie
- 400 gr Gesneden Spitskool
- 1 tl Gemberpoeder (Djahé)
- 2 el Droge Sherry
- 1 el Japanse Sojasaus



Bereiden:

Kook de noedels beetgaar, giet ze af en spoel ze af met koud water
Hak de knoflook fijn
Snij de ui in ringen
Snij de paprika in reepjes
Haal de punten van de peultjes
Snij de bieflappen in reepjes

Verhit de olie in de wok en roerbak de knoflook en ui 1 minuut
Voeg de biefreepjes toe en bak ze 4 minuten mee
Haal de biefreepjes uit de pan en houd het vlees warm
Doe nu de paprikareepjes in de pan, dan de peultjes en tenslotte de spitskool, roerbak ongeveer nog 2-3 minuten

Voeg nu noedels, gemberpoeder, sherry, biefreepjes en sojasaus toe en warm het gerecht goed door.

In plaats van woknoedels kunt ook gare rijst nemen.
En geen verse peultjes? Koop dan diepvriespeultjes of kies voor sperziebonen.

Stamppot met Witlof

Ingrediënten:

1½ kilo Kruidige Aardappelen
3 Struikjes Witlof
300 gr Achterham
½ bosje Peterselie
4 el Walnoten
1½-2 dl Halfvolle Melk
Gemalen Nootmuskaat
Worcestersaus



Bereiden:

Schil de aardappelen en kook ze gaar
Maak de witlof schoon en snijd in smalle reepjes
Snijd de ham in kleine reepjes
Hak de peterselie fijn
Hak de walnoten grof

Giet de aardappelen af en stamp ze fijn
Verwarm de melk en roer die door de aardappelen
Voeg wat nootmuskaat en worcestersaus toe
Blijf flink roeren tot een luchtige puree ontstaat

Schep de witlofreesjes, de hamreesjes, de helft van de peterselie en van de walnoten door de hete puree
Nog even laten doorwarmen
Garneer de stamppot met gehakte peterselie en walnoot

Maak een variatie op deze stamppot door er in plaats van witlof 1 zak rucola door te scheppen.

Kapucijners van mijn Tante

Ingrediënten:

500 gr Kapucijners
400 gr Rundergehakt
100 gr Ontbijtspek in reepjes
1 Hongaarse "kolbacz" worstje, in reepjes gesneden
1 Ui, grofgehakt/gesneden
1 Prei, in stukjes gesneden
1 Paprika, in stukjes gesneden
150 gr Verse Soepgroenten
paprikapoeder
chilipoeder, of gemalen chilipepers
zout
(olijf)olie om te bakken



Bereiden:

Verhit een eetlepel olie in een diepe koekenpan (hapjespan) en braad het gehakt aan, goed roeren om het "rul" te krijgen. Wanneer het gehakt goed kleurt, de ui toevoegen en meebakken tot ze licht kleurt. Voeg er de prei en de paprika bij. Laat dit 5 minuten zachtjes bakken.

In een apart koekenpannetje (zonder of minimaal olie) de reepjes ontbijtspek bakken tot ze lekker knapperig zijn. Doe het spek (zonder het bakvet) over in de grote pan. Voeg de soepgroenten toe. Voeg wat zout toe. Voeg flink peper toe. Voeg chili toe naar smaak.

Laat 5 minuten pruttelen met de deksel op de pan. Doe de kapucijners er bij en schep goed door. Voeg de reepjes van het "Kolbacz" worstje toe.

Laat het gerecht nog 15-20 minuten zachtjes pruttelen, schep af en toe om. De kapucijners zijn gaar wanneer ze een rimpelig velletje krijgen.

Coq au Camping

Ingrediënten:

- 250 gr Gerookte Spekblokjes
- 2 Uien, gesnipperd
- 575 gr Kipdrumsticks
- 700 gr Minikrieltjes
- 250 gr Champignons
- 2 Preien
- 1 el Tijm
- 250 gr Rode Wijn
- 500 gr Gezeefde Tomaten (passata di pomodoro)
- 1 Kippenbouillontablet

Bereiden:

Verhit een ruime pan met dikke bodem zonder boter of olie en bak het spek op laagvuur in 8 minuten uit. Voeg de ui, kip, krieltjes en champignons toe en bak 5 minuten mee. Schep regelmatig om.

Voeg de prei, tijm, wijn, tomaten en het bouillontablet toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 20 minuten met de deksel op de pan op laag vuur koken. Breng op smaak met peper en zout.



Driekleuren Fusilli met Kip en Paprika

Ingrediënten:

400 gr Fusilli Tricolore
400 gr Basilico
400 gr Kipfilets
300 gr Champignons
1 Rode Paprika
2 el Olijfolie

Bereiden:

Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook voor de pasta (1 liter per 100 gram pasta).

Snijd de kipfilet, paprika en champignons in stukjes.

Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak hierin de kip met de groenten.

Voeg de Basilico saus erbij en verwarm het geheel ca. 10 minuten.

Kook de Fusilli volgens de instructie op de verpakking beetgaar. Laat de Fusilli uitlekken en verdeel het over de borden met de groenten, kip en saus.



Thaise Kipcurry met Ananas

Ingrediënten:

- 2 el Kerriepoeder
- 1 el Thaise Currypasta
- 400 gr Kokosmelk
- 2 el Vissaus
- 1 el Donkerbruine Basterdsuiker
- 250 ml Kippenbouillon
- 4 Kippenbouten, in bijtgrootte stukken
- 75 gr Diepvries Erwtten
- 75 gr Groene Paprika, fijngesneden
- 60 gr Wortel, fijngesneden
- 1 el Maïzena
- 2 el Kippenbouillon
- 125 gr Ananas, fijngesneden



Bereiden:

In een sauspan op een matig hoog vuur kerriepoeder en currypasta al roerend tot een geurige massa opwarmen.
Kokosmelk toevoegen en goed roeren.
Vissaus, basterdsuiker en kippenbouillon toevoegen.

Kippenbouten, erwtten, paprika en wortel aan de currysous toevoegen.

Op een matig hoog vuur aan de kook brengen, vervolgens het vuur laag zetten.

In ong. 25 minuten de kip gaar koken.

1 eetlepel maïzena met 2 eetlepels koude kippenbouillon opkloppen en door de curry roeren.

Vermeng de curry met ananas en in 5 minuten de saus laten inkoken.

Pittige Thaise groene Curry met Kip

Ingrediënten:

- 400 ml Kokosmelk
- 2 el Groene Currypasta
- 160 ml Kippenbouillon
- 220 gr Waterkastanjes, uitgelekt en in dunne plakjes gesneden
- 225 gr Bamboescheuten, uitgelekt en in dunne plakjes gesneden
- 1 Groene Paprika, in stukjes van 2 cm gesneden
- 75 gr Champignons, in plakjes gesneden
- 3 Kipfilets, in blokjes gesneden
- 3 el Vissaus
- 4 el Gehakte verse Basilicum

Bereiden:

Bak eerst ui en knoflook in wat olie.
Doe de curry erbij en laat even mee bakken
Doe de droge ingredienten erbij kip etc.
Goed doorbakken een minuut of 5 flink doorscheppen.
Dan pas de melk zachtjes erbij schenken bij delen zodat alles in 1 keer op temperatuur komt.

De melk is voor 2 keer teveel tenzij je soep wil!! Probeer dit eens.. heel andere smaak zeker weten. Een beetje zw.peper en zout toevoegen helpt voor een beetje extra pit!!



Kapsalon

Ingrediënten:

- 1 Paprika
- 1 Ui
- 300 gr Gehakt
- Shoarmakruiden
- ½ Courgette
- 5 Middelgrote aardappels
- Geraspte Kaas
- IJsbergsla
- Knoflooksaus (of een andere saus naar keuze)



Bereiden:

Begin met het voorverwarmen van de oven op 200 graden. Schil de aardappels en snijd deze in kleine blokjes. Giet een scheut olijfolie in een wok, voeg de aardappels toe en zet de deksel op de pan. Bak de aardappeltjes op een zacht vuurtje in ongeveer 18 minuten zacht en bruin.

Snijd daarna de paprika en de courgette in kleine blokjes en snijd de ui in ringen. Giet een scheutje olijfolie in een pan/wok en bak de courgette, paprika en ui op een zacht vuurtje. Bak ze ongeveer 4-5 minuten totdat de ui een beetje zacht is geworden.

Breng ondertussen het gehakt op smaak met de shoarmakruiden. Ik heb ongeveer een half zakje van Verstegen gebruikt voor 300 gram gehakt. Als je de groenten voor ongeveer 5 minuten hebt gebakken, schep je deze in een bakje of op een bord en giet je een nieuw scheutje olijfolie in dezelfde pan. Bak nu het gehakt totdat het gaar is.

Als de aardappels klaar zijn schep je deze in een ovenschaal. Daar overheen de groenten, dan het gebakken gehakt en daar overheen strooi je wat geraspte kaas. De ovenschotel kan nu voor 10 minuten de oven in totdat de kaas gesmolten is. Als het klaar is serveer je het met wat gesneden ijsbergsla en knoflooksaus.

Romige Spinazie uit de oven

Ingrediënten:

500 gr 500 gr.spinazie
3 Eieren
2 Teentjes knoflook
1 Ui
30 gr Vloeibare Margarine
150 ml Slagroom
10 Cherrytomaatjes
peper,zout



Bereiden:

Was de spinazie en laat deze uitlekken.
Hak de spinazie wat kleiner.
Pureer de spinazie met de keukenmachine.
Voeg tijdens het pureren de eieren en de ontvelde teentjes knoflook toe.

Snipper de gepelde ui.
Wrijf de binnenkant van een vuurvaste ronde schaal in met 10 gr. margarine.
Verwarm de oven voor op 180C.verhit 20 gr. boter in een koekenpan en bak de gesnipperde ui in 10 min. glazig en zacht.

Roer de gebakken ui en de slagroom door het spinaziemengsel.
Breng het op smaak met peper en zout.
Schep het mengsel in de vuurvaste schaal.
Bak het spinaziegerecht ca.30 min. in de oven.
Garneer met gehalveerde tomaatjes.

Lekker hierbij is warm stokbrood of ciabatta.

Pastasaus

Ingrediënten:

- 1 Flinke Ui
- 1 Teentje Knoflook
- 2 el Plantaardige Olie
- 70 gr Tomatenpuree
- ½ el Gemengde Italiaanse kruiden
- 1 Groot blik gepelde Tomaten
- 1 tl Suiker
- zout en peper

Bereiden:

Snipper de ui en de knoflook

Verhit de olie in een koekenpan met een hoge rand

Laat de ui en de knoflook in circa 3 minuten glazig fruiten

Laat de tomatenpuree al roerend 2 minuten mee bakken

Roer er de kruiden door.

Voeg de tomaten met het vocht toe en laat de saus, regelmatig roerend, inkoken tot de gewenste dikte.

Breng de saus op smaak met de suiker en wat peper en zout.



Kip-Rijstpannetje

Ingrediënten:

- 250 gr Zilvervliesrijst
- 1 Middel grote Ui
- 1 Kleine rode Paprika
- 1 Kleine groene Paprika
- 1 Kleine gele Paprika
- 1 Vleestomaat
- 500 gr Kipfilets
- 1 Teentje Knoflook
- 2 el Olie
- Zout
- Peper
- 1 tl Paprikapoeder
- 2 el Boter
- 1 bosje Peterselie



Bereiden:

Water met zout aan de kook brengen en de rijst volgens de gebruiksaanwijzing koken.
Ui schoonmaken en snipperen.
Paprika 's halveren, schoonmaken en in reepjes snijden.
Tomaat ontvellen, steelaanzet verwijderen en in blokjes snijden.
Knoflook pellen.
Kipfilet in grove stukken snijden.

Olie in hapjespan verhitten en de stukjes kip toevoegen en 5 minuten op hoog vuur bakken.
De knoflook erboven uitpersen en het vlees op smaak brengen met zout, peper en ½ theelepel paprikapoeder.
Uit de pan nemen en in aluminiumfolie warm houden.

De boter in de pan smelten.
Ui en paprikareepjes toevoegen en op een laag vuur 5 minuten bakken.
De rijst en de tomatenblokjes toevoegen en op smaak brengen met peper, zout en een halve theelepel paprikapoeder.
De stukjes kipfilet erop leggen, deksel op pan doen en het geheel op een laag vuur in 10 minuten gaar laten worden.

De peterselie wassen, van de steeltjes knippen, fijnhakken en voor het serveren over het gerecht strooien.

Schouderkarbonade met zoetzure Ananassaas

Ingrediënten:

- 4 Schouderkarbonades
- 3 el Vloeibare Margarine
- 1 Grote ui, Gesnipperd
- 2 Tenen Knoflook
- 400 gr Tomaatstukjes.
- 260 gr Ananasstukjes
- 3 el Sojasaus



Bereiden:

Wrijf de karbonades in met zout en peper.
Verhit de margarine in een hapjespan en bak de karbonades 4-6 minuten op matig hoog vuur.
Keer ze halverwege.
Fruit de ui en knoflook even mee.

Roer dan de tomaatstukjes en ananas met vocht en sojasaus naar smaak door het bakvet.
Bring de saus aan de kook en stoof de karbonades in nog 15-20 minuten zachtjes gaar.
Laat het vocht verdampen tot een lekkere saus ontstaat.

Lekker met gekookte aardappelen en sperziebonen of peultjes.

Mihoen met zoetzure saus

Ingrediënten:

250 gr Mihoen
565 gr Lychees
3 el Zonnebloemolie
400 gr Kipfilet in blokjes
400 gr Thaise groentemix
125 gr Taugé
240 ml Wokessentials sweet & sour

Bereiden:

Mihoen bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Lychees laten uitlekken.
In wok olie verhitten, Kip ca. 3 minuten roerbakken.
Groentemix toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Taugé toevoegen en ca. 1 minuut roerbakken.
Saus en lychees toevoegen en nog ca. 1 minuut meeverwarmen.
Mihoen serveren met saus.



Captains Dinner

Ingrediënten:

- Zilveruitjes
- 1 Appelcompote
- 4 el Piccalilly
- 4 Sjalotjes
- 4 Augurken
- 70 gr Tomatenpuree
- Versgemalen peper en zout
- 2 Uien, gesnipperd
- 2 el Vloeibare Margarine of Zonnebloemolie
- 200 gr Magere gerookte Spekblokjes
- 720 ml Kapucijners



Bereiden:

Giet de Kapucijners af, spoel er koud water over en laat ze uitlekken.
Bak de spekblokjes licht krokant in een wok of hapjespan.
Schep ze uit de pan.

Verhit de margarine of olie en fruit hierin de ui lichtbruin.
Voeg peper, zout en tomatenpuree toe en bak nog 2 minuten.
Schep de kapucijners en de helft van de spekblokjes erdoor en verwarm zonder te koken.

Serveer het gerecht met schaaltes met augurk, sjalot, piccalilly, appelcom-pote, de overige spekjes en zilveruitjes eromheen.

Breid de maaltijd uit met aardappelpuree of rijst.

Aardappel Rösti

Ingrediënten:

500 gr Aardappelen, geraspt
1 potje Gedroogde Tomaten op olie
4 el Olie
Zout
Peper

Bereiden:

Snijd de drooggedepte tomaat fijn.

Meng de geraspte aardappel met de tomaat, peper en zout naar smaak en vorm er platte koekjes van.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de koekjes ca. 10 minuten en draai ze om en bak ze nog ca. 5 minuten goudbruin en gaar.



Gele Rijst Met Cashewnoten

Ingrediënten:

325 gr Gele rijst
350 gr Grotchampignons
1 Groene Paprika
3 el Olijfolie
1 tl Kerriepoeder
150 gr Gezouten Cashewnoten
125 ml Sour Cream
Zout
Peper



Bereiden:

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Champignons schoonmaken en in plakjes snijden.
Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.

In braadpan olie verhitten.
Champignons en paprika met kerriepoeder ca. 2 minuten bakken.

In koekenpan cashewnoten in ca. 3 minuten roosteren.
Cashewnoten en sour cream door champignons roeren en
ca. 1 minuut meeverwarmen.

Op smaak brengen met zout en peper.
Rijst serveren met saus.

Pizza Deeg

Ingrediënten:

Voor 4 pizzabodems 25cm:

- 450 gr Bloem
- ½ tl Gist
- 3 dl Lauw Water
- 1 Snufje suiker
- 1 tl Zout
- 2 el Olijfolie



Bereiden:

Doe het lauwe water in een maatbeker en voeg de gist en suiker toe. Laat 10 minuutjes staan tot het schuimig wordt.

Zeef de bloem met het zout in een kom, maak een kuiltje in het midden en giet er geleidelijk het gistwater en olijfolie in. Roer alles tot een glad deeg.

Kneed het deeg op een met bloem bestoven werkblad 10 minuten tot het glad en elastisch is. Leg het deeg in een met bloem bestoven kom, dek het af en laat het 1,5 uur op een warme plek rijzen.

Kneed het deeg nog 2 minuutjes en verdeel in 4 gelijke delen. Rol elk stuk uit met de deegroller tot een lap van 25cm doorsnede.

Basis Deeg

Ingrediënten:

- 400 gr Meel van Durum Tarwe
- 4 Eieren
- 1 Zakje
- 1 Stuk Huishoudfolie
- 1 Vork



Bereiden:

Maak op het aanrecht een hoop van het meel. Maak in het midden een kuil. Zorg dat de kuil breed genoeg is om alle eieren er in te kunnen doen.

Breek de eieren in de kuil. Klop de eieren met je vingers of een vork los. Neem tijdens het kloppen elke keer een beetje meel van de wand mee. Wees wel voorzichtig want voor dat je het weet maak je de wand kapot.

Blijf zolang kloppen totdat het ei en meel mengsel een beetje stroperig wordt.

Meng de rest van het meel met je handen verder. Als je voorzichtig bent voorkom je dat je vieze handen krijgt. Kneed het deeg stevig door. Het deeg moet soepel en egaal worden. Als je er met je duim in drukt en het veert terug dan is het klaar. Meestal duurt dit niet langer dan 10 minuten. Als het deeg te nat blijft voeg je nog wat meel toe. Als het te droog blijft dan besprenkel je het met wat water.

Als het deeg klaar is kan je het het beste met wat bloem inwrijven. Leg het weg gewikkeld in huishoudfolie of in een plastic zakje om het even te laten rusten. Zo droogt het niet uit en kan je het later verwerken. Als je het deeg binnen een half uurtje gaat verwerken hoef je het niet in de koelkast te leggen.

Verse Spaghetti

Ingrediënten:

400 gr Basisdeeg
Beetje Bloem
1 Pastamachine
1 Scherp Mes
1 Pan
1 tl Zout
2 lt Water



Bereiden:

Zorg dat je pastameel van durum tarwe en verse eieren gebruikt. Alleen dan wordt de pasta écht het lekkerste. Daarbij helpt het ook om een kwalitatief goede pastamachine te gebruiken.

Maak eerst het basisdeeg. Als dit klaar is kan je het wegleggen in de koelkast afgedekt met bijvoorbeeld een stukje houthoudfolie of in een plastic zakje. Dit is noodzakelijk omdat je met rauwe eieren werkt.

Snijd de bonk deeg in stukken die ongeveer zo groot zijn als een groot ei. Leg de stukken die je niet gebruikt afgedekt weg om te voorkomen dat ze uitdrogen. Bloem een stuk deeg in en kneed er een plat broodje van.

Haal het deeg door de pastamachine op de ruimste stand. Vouw meerdere malen dubbel totdat er een soepele egale plak deeg ontstaat. Ga daarna stap voor stap naar een kleinere stand. Het lap deeg wordt hierdoor steeds langer en dunner. Voor spaghetti is de één of twee na dunste stand prima. Maar je kan dit natuurlijk aanpassen naar je eigen persoonlijk voorkeur. Bedenk wel dat de pasta nog opzwellt tijdens het koken.

Bebloem de lap deeg en vouw het een paar keer dubbel. Leg het afgedekt weg zodat het niet te veel uitdroogt. Dit is niet persé nodig als je snel werkt. Wees zorgvuldig met bloem anders plakt het deeg weer aan elkaar en dat is zonde van je werk.

Als je alle deeg tot lappen hebt gedraaid wordt het tijd om ze door de pasta snijder te halen. Gebruik de stand voor spaghetti (die met de kleinste gaatjes). Snijd de lange lappen deeg in lengtes die jij lekker vindt om te eten. In tegenstelling tot gedroogde pasta kan je dit nu lekker zelf bepalen! Voer de gesneden stukken deeglap door de snijder. Na twee of drie lappen strooi je een beetje bloem over de spaghetti heen en werk je het met je handen een beetje los. Op deze manier plakt het niet aan elkaar en kan je de spaghetti best even laten liggen totdat je het gaat koken.

Het koken is heel eenvoudig. Zorg dat je een grote pan met 2 liter kokend water klaar hebt staan waar één theelepel zout aan toe is gevoegd. Strooi de pasta in het water en roer het door zodat het niet aan elkaar kleeft. De pasta is heel snel klaar. Let op: het kookt heel snel over! Als de slierten boven komen drijven zijn ze klaar. Proef even voor de zekerheid. De pasta dient "beetbaar" te zijn, oftewel el dente.

Snijbonen stamppot met Italiaanse kruiden

Ingrediënten:

- 1.500 gr Kruimige Aardappels
- 450 Snijbonen
- 1 dl Melk
- 150 gr Geraspte Kaas
- 12 el Gedroogde Italiaanse kruiden
- 1 Rookworst



Bereiden:

Schil de aardappels, snijd ze in stukken en kook ze met een beetje zout in ca. 20 min. gaar.

Snijd intussen de snijbonen in stukjes van ca. 1 cm en kook ze beetgaar.

Verwarm de rookworst.

Giet de aardappels af en stamp ze met de snijbonen fijn. Schep de kaas en de Italiaanse kruiden door de stamppot en breng deze verder op smaak met peper en zout.

Verdeel de rookworst in stukken.

Schep de stamppot op borden en leg de rookworst erbij.

Zuurkool stampopot met Appel

Ingrediënten:

- 1.000 gr Kruimige Aardappels
- 2 Appels
- 500 gr Zuurkool
- 100 gr Bacon, in plakjes
- 1 el Vloeibare Margarine
- 1 dl Melk
- 250 ml Crème Fraîche light
- 1 Rookworst



Bereiden:

Schil de appels en snijd ze in partjes.
Schil de aardappels en snijd ze in stukken.
Knijp de zuurkool uit en kook deze met de aardappels en een beetje zout in ca. 25 minuten gaar.
Verwarm de rookworst.

Bak de plakken bacon krokant en haal ze uit de pan.
Doe de margarine in de pan en bak hierin de partjes appel in 2-3 minuten bruin.

Giet de aardappels en zuurkool af en stamp ze met de melk en de crème fraîche tot een grove, smeelige stampopot.
Schep tot slot de partjes appel erdoor en breng de stampopot verder op smaak met peper en zout.

Schep de stampopot in diepe, warme borden.
Snijd de rookworst in plakjes en verdeel deze met de bacon over de stampopot.

Hutspot met Spek en Piccalilly

Ingrediënten:

1.500 gr Kruimige Aardappels
1.000 gr Wortel
500 gr Ui
125 gr Magere Spekblokjes
1 dl Melk
100 gr Piccalilly
2 Rookworsten



Bereiden:

Snijd de wortel in kleine stukjes.
Pel en snijd de uien fijn.
Schil de aardappels, snijd ze in stukken en kook ze met de wortel en ui en een beetje zout in ca. 25 minuten gaar.
Verwarm de rookworst.

Bak de spekjes uit.
Giet het aardappelmengsel af en stamp het fijn met de melk.
Meng de spekjes en de piccalilly door de stampot en maak deze op smaak af met peper en eventueel zout.

Verdeel de stampot over 4 borden en leg de rookworst er in dikke, schuingesneden plakken bij.

Andijvie stamppot met Perzik en Shoarma

Ingrediënten:

- 1.000 gr Kruimige Aardappels
- 300 gr Andijvie
- 200 gr Perziken
- 200 gr Shoarmavlees
- 1 el Vloeibare Margarine
- 1 dl Melk
- 2 Rookworsten

Bereiden:

Snijd de perziken in stukjes.
Schil de aardappels, snijd ze in stukken en kook ze met een beetje zout in ca. 20 minuten gaar.
Bak intussen op hoog vuur het shoarmavlees in de margarine.

Giet de aardappels af en stamp het met de melk fijn.
Schep het shoarmavlees en de andijvie door de puree en maak deze op smaak af met peper en zout.
Meng er tot slot voorzichtig de perzik doorheen.

Leg de rookworst op de stamppot en serveer.



Andijvie stamppot met Paprika en Lente Ui

Ingrediënten:

- 1.500 gr Kruimige Aardappels
- 1 Rode Paprika
- 1 Lente-Uitje
- 200 gr Rundergehakt
- 1 dl Melk
- 1 dl Andijvie
- 1 Blokje Runderbouillon
- 2 Rookworsten



Bereiden:

Snijd de paprika in reepjes en het lente-uitje in stukjes. Schil de aardappels, snijd ze in stukken en kook ze met het bouillonblokje in ca. 20 minuten gaar. Was de andijvie en laat goed uitlekken. Verwijder de harde nerven en snijd het blad in reepjes. Bereid intussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Bak in een koekenpan het gehakt rul. Bak de paprika even mee. Breng het mengsel op smaak met peper en zout. Verwarm de melk.

Giet de aardappels af, stamp ze fijn met de melk en meng de andijvie, het gehaktmengsel en de lente-ui erdoor. Snijd de rookworst in stukken.

Schep de stamppot op borden. Leg op ieder bord een paar stukken rookworst.

Preistamppot met Kerrie en Kaas

Ingrediënten:

- 1.500 gr Kruimige Aardappels
- 300 gr Prei
- 2 el Vloeibare Margarine
- 1 Bekertje Crème Fraîche light
- 1 tl Kerriepoeder
- 75 gr Geraspte Oude Kaas
- 1 Rookworst



Bereiden:

Schil de aardappels, snijd ze in stukken en kook ze in ca. 20 minuten gaar.
Snijd de gewassen prei in ringen en stoof deze ca. 10 minuten in de margarine.

Snijd intussen de rookworst in blokjes.
Giet de aardappels af en stamp ze met de prei en de crème fraîche fijn.
Schep de kerrie, de geraspte kaas en de blokjes rookworst door de stamppot en voeg peper en zout naar smaak toe.

Laat nog even doorwarmen en schep de stamppot dan op warme borden.

Varkenshaas met Mangosaus

Ingrediënten:

- ½ Mango
- 1 cm Gemberwortel
- mespunt Sambal
- ½ el Bruine Basterdsuiker
- 1 el Azijn
- 1 Varkenshaasje
- 1½ el Vloeibare Margarine



Bereiden:

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in stukjes van de pit.
Schil het stukje gemberwortel en rasp het stukje klein.

Breng de mango met de gember, wat sambal, de basterdsuiker, de azijn en ½ dl water aan de kook en kook dit 10 minuten heel zacht.

Bestrooi het varkenshaasje met peper en weinig zout.
Laat de margarine in een grote braadpan heet worden.
Bak het varkenshaasje aan alle kanten in 20 minuten bruin en gaar.

Pureer de mango met een staafmixer of in de keukenmachine en voeg eventueel wat water, peper en een beetje zout toe.
Warm de saus nog even door.

Snijd het vlees in plakken en geef de mangosaus er bij.

Vlaamse Spitskoolschotel

Ingrediënten:

- 2 Uien
- 1 Teentje Knoflook
- 1 Winterwortel
- 1 Rode Paprika
- 100 gr Boter
- 70 gr Tomatenpuree
- 1.000 gr Spitskool
- Zout
- 150 gr Magere Gerookte Spekblokjes
- 2 Kruidnagels
- 2 Laurierblaadjes
- 1 tl Gedroogde Tijm
- 1 fl Bier
- 500 gr Saucijzen
- Peper



Bereiden:

Pel de uien en snipper ze.
Maak het teentje knoflook schoon.
Schrap de wortel en snijd deze in dunne plakken.
Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Verhit de helft van de boter.
Roerbak de groenten 5 minuten totdat ze lichtbruin zijn.
Schep de tomatenpuree erdoor.

Schaaf de kool en kook deze 5 minuten in water met zout.
Giet de kool af en laat deze goed uitlekken.

Bak de spekblokjes in een koekenpan.
Voeg de kool met de spekjes bij de gebakken groenten en schep goed door.

Voeg de knoflook, kruidnagels, laurierblaadjes, tijm en het bier toe en stoof 20 minuten.
Bak de saucijsjes in de rest van de boter en bestrooi ze met peper en zout.

Serveer ze op de koolschotel.
Lekker met aardappelpuree.

Rode Bietensalade met Appel

Ingrediënten:

750 gr Rode Bieten
1,5 lt Water
Zout
4 el Olie
2 el Wijnazijn
1 tl Mosterd
Zout en versgemalen Witte Peper
1tl Suiker
200 gr Appel
1 Ui



Bereiden:

De Rode Bieten ontdoen van wortel en blad
Goed schoonborstelen onder de koude kraan
Water met wat Zout aan de kook brengen en de Bieten erin doen
Terug aan de kook brengen en gaar koken op een zacht vuurtje
Uit de pan halen, schillen en in plakjes snijden

Olie, Azijn, Mosterd, Zout en Peper vermengen met een snufje Suiker
de Appelen schillen, halveren en de klokhuisen verwijderen en de
Appels in stukjes snijden
de Ui fijnhakken en met de appelstukjes en de plakjes Rode Biet door
de dressing scheppen

Zet de schaal minstens 12 uur afgedekt en koel weg, om in te laten
trekken.

Varkensvlees met Perziken en Mie

Ingrediënten:

500 gr Magere Hamlappen,
2 Uien,
2 el Ketjap manis,
1 tl Sambal Oelek,
70 gr klein blikje tomatenpuree,
1 Blik Perziken op Siroop,
250 gr Mienestjes
Olie om in te bakken



Bereiden:

Snijd de hamlappen in blokjes.
Snipper de uien.
Laat de perziken uitlekken (vang het sap op!) en snijd ze in kleine stukjes.

Bak de blokjes vlees rondom aan.
Voeg de ui toe en laat glazig fruiten.
Voeg de puree, ketjap en sambal toe en laat even op laag vuur meebakken.
Doe als laatste de perziken en het opgevangen sap erbij.
Laat doorwarmen.

Zorg dat de mie ondertussen gaar is.

Varkensreepjes met Prei en Champignons

Ingrediënten:

200 gr Hamlapjes, in reepjes
0,5 el Bloem
1 Prei
150 gr Champignons
1 Knoflook
2 Bouillon
1 el Sojasaus
0,5 tl Kerrie
Peper

Bereiden:

Bestrooi het vlees met peper en bestuif met bloem.
Snijd de prei in dunne reepjes en de champignons in plakjes.

Verhit de olie en roerbak het vlees mooi bruin in ongeveer 8 minuten.
Bak de laatste 4 minuten de prei en de champignons mee.
Pers de knoflook uit boven de pan en voeg de bouillon en de sojasaus toe. Laat het geheel 20 minuten sudderen.

Maak op smaak met de kerrie en de peper.
Voeg indien gewenst een klein beetje sambal toe.



Ovenschotel met Aardappelen en Gehakt

Ingrediënten:

- 750 gr Aardappelen
- 1 tl Komijn
- 2 Uien
- 100 gr Doorregen Spek, in dobbelsteentjes
- 1 Vleestomaat
- 0,5 Bosje Peterselie
- 1 el Olie
- 300 gr Rundergehakt
- 1 el Tomatenpuree
- Peper en Zout
- 1 el 1 eetlepel paneermeel
- 50 gr Belegen Goudse Kaas
- 30 gr Boter
- 1 Ruim Water



Bereiden:

De gewassen, maar ongeschilde aardappelen samen met de komijn in ruim water in 15-20 minuten gaar koken.

Intussen de ene ui snipperen en de andere in ringen snijden. De tomaat in plakjes snijden en de peterselie in een kopje fijn knippen.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de spekblokjes uit, de uisnippers meebakken tot ze glazig zijn. Dan het gehakt toevoegen en met een vork rulbakken. Daarna de tomatenpuree, peterselie, peper en zout naar smaak en het paneermeel erdoor roeren. De kaas grof raspen, de afgekoelde aardappelen pellen of schillen en in plakjes van ca. 0,5 cm snijden.

Verwarm de oven voor op 220° C. Vet een ovenschaal in en leg hierin de plakjes tomaat, de uiringen en het gehakt in laagjes. Eindig met een laagje aardappelplakjes.

Verdeel de kaas erover evenals de in vlokjes verdeelde boter. Bak de schotel ca. 25 minuten midden in de voorverwarmde oven.

Gehaktbal met Aardappelen en Sperziebonen

Ingrediënten:

- 50 ml Melk
- 2 Sneetjes Witbrood, zonder korst
- 300 gr Rundergehakt
- 300 gr Half-om-half gehakt
- 1 Ei
- 2 el Grove Mosterd
- 1 tl Nootmuskaat, geraspt
- 75 gr Gezouten Roomboter
- 1.000 gr Kruidige Aardappelen
- 600 gr Sperziebonen
- 125 gr Gerookte Magere Spekblokjes



Bereiden:

Schenk de melk in een schaal en leg het brood erin. Meng het rundergehakt met het half-om-half gehakt en het ei. Knijp het brood uit en meng het erdoor. Voeg de mosterd en de nootmuskaat toe, en peper en zout naar smaak. Kneed goed door. Draai met natte handen 4 ballen.

Verwarm de boter in een braadpan. Voeg, als de boter niet meer schuimt, de gehaktballen toe en braad ze op middelhoog vuur in 5 minuten rondom aan. Draai het vuur laag en braad de gehaktballen in 20 minuten gaar, met de deksel schuin op de pan. Keer ze regelmatig.

Schil ondertussen de aardappelen. Kook ze in water met zout in 20 minuten gaar.

Verwijder de steelaanzet van de bonen en kook ze in 8 minuten beetgaar. Bak het spek 5 minuten in een pan met antiaanbaklaag. Meng door de gare bonen.

Schep de aardappelen, de bonen en de gehaktballen op 4 borden en schenk wat van het braadvocht bij de aardappelen.

Kip met Zuurkool

Ingrediënten:

- 4 Kipfilets
- 4 el Grove Mosterd
- 1 el Sojasaus
- 2 el Olijfolie
- 3 Preien, in ringen
- 250 gr Ananasblokjes
- 2 Appelen
- 2 dl Slankroom
- 2 dl Witte Wijn
- 500 gr Zuurkool
- Zout en Peper.



Bereiden:

Meng de kipfilets met de sojasaus en de mosterd en bak ze daarna in een pan in de olijfolie kort goudbruin.

Haal de kipfilet uit de pan.

Gebruik het bakvet om de preiringen, appelblokjes, zuurkool en ananas in te bakken

Meng dit samen met de slankroom en wijn goed door elkaar.

Maak op smaak met zout en peper.

Leg hierbovenop de kipfilets, dek het af met een deksel en laat dit ongeveer 20 minuten stoven.

Lekker met gekookte aardappelen of aardappelpuree.

Indische Kapucijners

Ingrediënten:

- 750 gr Jonge, uitgelekte Kapucijners uit een pot
- 1 Fijngesnipperde Ui
- 2 Tenen Knoflook
- 3 Ketjap Manis
- ½ Sambal Manis
- ½ Sambal Oelek
- 1 tl Djahe
- 1 tl Gemalen Laos
- 1 Stengel Sereh
- 50 gr Santen van een blok,in stukjes
- 100 ml Water
- Zout
- Zonnebloemolie



Bereiden:

Verhit een scheutje olie in de wok en fruit hierin de ui en de knoflook.

Roer er de ketjap,sambal,laos en djahe door en bak even,al roerend,mee op een laag vuurtje,pas op voor aanbranden.

Voeg de santen,de sereh en het water toe en breng al roerend aan de kook.

Breng op smaak met wat zout en schep de kapucijners erdoor,verwarm die even mee en verwijder de sereh.

Serveer met rijst.

Eend met Whiskey

Ingrediënten:

- 5.000 gr Eend
- 2 Flessen Scotch Whiskey
- 125 gr Spekreepjes
- 1 Fles Olijfolie



Bereiden:

De eend larderen met het spek en de binnenkant inwrijven met zout en peper.
De oven voorverwarmen op 180 graden voor 10 minuten.
Een longdrink glas voor de helft vullen met whiskey.
De whiskey opdrinken gedurende het opwarmen van de oven.
De eend op de muur..vuurvaste schotel leggen en een tweede glas whiskey uitschenken.
Het tweede glas whiskey opdrinken en de eend in de oven plaatsen.
Na 20 minuten de oven op 200 graden zetten en twee blazen bullen met whiskey.
De klazen opdlinken en de scherven van et ielste klas oplaapen.
Nog een aalff klas insjenke en opdlinke.
Na en nalff uul de hoven opedoen om deent te sjekke.
Blantwondezalf in de padkamer ganaale en oep de povekand van de rinkeland doen.
Denove nesjot geve.
Twi glose insjenke ven de twie glose biski tmiddelste glas opsoepe.
De nove opedoen na dieste bles bieske leegis, en de sjotel vastpakke.
De blandwondesalf op de binnekand van de twiejande doen en deent oeprape.
Dander glasse bisski oepdrinke.
Deent nogis oeprape en met nen nantdoek de blandwondzalf van deent vege.
Zen ande ontvette me bissky en den tuup salf kier oeprape.
Tkapot glas opvege en deent terug inden ove zitte.
Deent oprape en den ove opedoen.
De twiede fles biski opedoen en oeprape van de keukenbloor.
Opstaan van de bloer entvettig spek onder dekas vege.
Nogis oepstan van de bloer en dan tochma blieve zitte.
De bles op de grond sette.
Ban de teut drinke, de klase zen oep of kapot.
Den ove afzette, doege toedoen en deniele nacht ronke.
De volgende late voormiddag de eend aansnijden met het zilveren feestbestek en degusteren met citroen en mayonaise.
De hele namiddag en de vroege avond de rotzooi in de keuken opruimen en de muren en plafond afwassen.

De twee lege flessen naar de glasbak brengen en op de terugweg paracetamol en maagtabletten kopen.

Pittige Hutspot met Nasikruiden

Ingrediënten:

- 500 gr Uien
- 1.000 gr Winterwortels
- 1.250 gr Kruimig Kokende Aardappelen
- 2 Bosuitjes
- zout
- 1 Zakje Conimex mix voor nasi goreng
- 1 Rookworst
- 3 tl Sambal



Bereiden:

Pel de uien en snijd ze in partjes.
Schil de wortels, halveer ze in de lengte en snijd ze in plakjes van ½ cm dik.
Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in schuine ringetjes.

Verdeel de aardappels, uien en wortels in een grote pan en voeg ± 5 cm water en zout naar smaak toe.
Breng alles, met de deksel op de pan, aan de kook en kook in 20-25 minuten gaar.

Wel de nasimix 10 minuten in 1½ dl kokend water.
Verwarm de worst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de aardappelen en de groenten af, vang het kookvocht op en stamp de aardappelen met de groenten door elkaar.

Schep de geweldige nasimix en zoveel van het kookwater erdoor zodat een smeùge stampot ontstaat.

Garneer met de bosui en serveer met de sambal en de worst.

Bereidingstijd: ± 35 minuten

Spinazie Stamppot

Ingrediënten:

4 Eieren
4 el Olijfolie
2 tl Kerriepoeder
1 Rode Ui, in halve ringen
600 gr Spinazie
2 el Seroendeng
1.500 gr Aardappelen



Bereiden:

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken
Kook in water met zout in 20 minuten gaar
Kook de eieren in 8 minuten hard. Pel en halveer ze
Verhit ondertussen 2 el olie in een koekenpan en fruit de ui en de kerriepoeder 4 minuten

Voeg de spinazie in delen toe en laat al omscheppend slinken
Schenk het overtollige vocht uit de pan
Giet de aardappelen af en vang een kopje kookvocht op
Stamp de aardappelen en 2 el olie tot puree

Schep de spinazie erdoor en breng op smaak met peper en zout
Voeg wat kookvocht toe als de puree niet smeugig genoeg is

Serveer met de eieren
Bestrooi met de seroendeng

Pittige Wok Zuurkool

Ingrediënten:

- 2 Uien
- 500 gr Zuurkool
- 1 Rookworst
- 10 Zoetzure Augurkjes
- 4 el Vloeibare Margarine
- 1.000 gr Aardappelblokjes
- 1 el Paprikapoeder
- Peper
- Zout
- 20 gr Uitjes
- 2 el Bieslook



Bereiden:

Pel en snijd de uien in dunne ringen
Spoel de zuurkool als u hem te zuur vindt af onder koud stromend water en laat hem uitlekken
Snijd de worst en de augurkjes in plakjes

Verhit de vloeibare margarine in een ruime wok en fruit de uiringen al omscheppend in ± 5 minuten goudgeel en glazig
Voeg de aardappelblokjes toe en bak ze al omscheppend in 10 minuten bruin

Schep de zuurkool, de worst en paprikapoeder en peper en zout naar smaak erdoor en bak alles totdat het gerecht door en door warm is

Schep vlak voor serveren de augurkjes door het gerecht

Garneer met de gebakken uitjes en bieslook. Serveer direct

Bereidingstijd: ± 30 minuten

Indiase Curry Ovenschotel

Ingrediënten:

- 600 gr Kipdijfilet
- 1 Bloemkool
- 2 el Olijfolie
- 400 gr Tomatenblokjes
- 200 ml Kokosmelk
- 1 el Tomatenpuree
- ½ Blokje Kippenbouillon
- Zout en Peper
- 100 gr Babyspinazie
- 200 gr Sperziebonen

- 2 el Geraspte Gember
- ½ Ui
- 2 Knoflook
- 1 tl Gemalen Komijn
- 1 tl Kurkuma
- Koriander naar smaak
- ½ tl Paprikapoeder
- ½ tl Garam Masala
- 1 Rode Peper



Bereiden:

Verwarm de heteluchtoven voor op 180 graden. Snijd de bloemkool in roosjes. Breng een pan met water aan de kook en kook de bloemkool 5 minuten beet gaar. Laat het na het koken goed uitlekken en plaats het samen met de kipdijfilet in een ingevette ovenschotel. Besprenkel de bloemkool en kip met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Bak de schotel ca. 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak ondertussen de curry pasta door alle ingrediënten in een blender te mengen. Voeg de currypasta toe aan een koekenpan en bak het 1 minuut. Voeg dan een el olijfolie toe en bak nog eens een minuut. Pak dan de tomatenpuree, tomatenblokjes, kokosmelk, en de kippenbouillon en voeg dit toe aan de currypasta. Laat dit al roerend 5 minuten sudderen boven een laag vuur. Proef de saus en voeg eventueel extra zout of peper toe.

Roerbak de spinazie in 2-3 minuten gaar in een koekenpan en voeg dit toe aan de saus. Haal de ovenschotel met de gebakken kip uit de oven en controleer of de kip gaar is. Voeg de currysous toe en bak de schotel nog een 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Breng ondertussen een pan met water aan de kook en voeg de sperziebonen toe. Kook de sperziebonen 5-10 minuten beetgaar. Serveer de curry schotel met de gekookte sperziebonen en eventueel een beetje Griekse yoghurt. Eet smakelijk!

Bereidingstijd: ± 55 minuten

Rendang

Ingrediënten:

800 gr Riblappen
2 Uien
1 Rode Peper
3 Teentjes Knoflook
3 cm Gember
1 tl Laos
2 tl Kurkuma
1 tl Komijnpoeder
1 tl Koriander, gemalen
2 Stengels Citroengras
½ Bouillonblokje
1 Laurierblad
2 el Olijfolie
1 tl Tomatenpuree
400 ml Kokosmelk uit blik



Bereiden:

Snijd de riblappen in kleine blokjes en breng op smaak met zout en peper. Snipper vervolgens de ui, pers de knoflook en snijd de rode peper en gember in kleine stukjes.

Verwarm een scheutje olijfolie in een stoofpan en bak hierin de stukjes vlees rondom bruin.

Voeg de gesneden ui, knoflook en rode peper toe aan de pan en bak dit 2 minuten mee. Voeg vervolgens de gember en de rest van de specerijen toe aan de pan en bak dit een minuut mee.

Kneus ondertussen de stengels citroengras. Dit doe je door met de botte kant van een mes een paar keer te tikken op de stengels.

Voeg de stengels dan samen met de kokosmelk, tomatenpuree, bouillonblokje en laurierblad toe aan de pan.

Zet het vuur laag en laat het geheel met de deksel op de pan 2 uur zachtjes sudderen. Roer af en toe in de pan om het aanbakken van het vlees te voorkomen. Haal de deksel na 2 uur van de pan en laat de rendang nog eens 10-15 minuten sudderen om de saus in te dikken.

Haal als de rendang klaar is het laurierblad en de stengels citroengras uit de pan.

Verdeel de rendang over 4 borden en serveer eventueel met een portie bloemkoolrijst en sperziebonen.

Bereidingstijd: ± 30 minuten

Witlof met Ham en Kaas (Belgische ovenschotel)

Ingrediënten:

- 120 gr Witlof (2 stronkjes schoongemaakt)
- 40 gr Rauwe ham 2 grote plakken
- 1 Ei
- 25 gr Gruyère kaas geraspt
- 50 ml Crème fraîche
- 1 Knoflook
- 1 Kippenbouillon



Bereiden:

Maak de witlof schoon en snijd de harde kern eruit
Kook de stronken in een pan ruim kokende water met bouillon voor 15 minuten. Laat goed uitlekken in een vergiet

Warm de oven voor op 180 graden. Wrijf de ovenschotel goed in met de geneusde knoflook

Halveer de stronken en rol een plakje ham om elke helft witlof
Leg deze pakketjes naast elkaar in een kleine ovenschaal

Maak de vulling voor de ovenschotel
Klop het ei los, meng met de crème fraîche en de kaas
Verdeel de vulling met kaas over de stronken met ham

Schuif in de oven en bak voor 20 minuten
Haal de schotel uit de oven en verdeel de rest van de kaas over de schotel
Bak voor nog 5 minuutjes

Serveer je koolhydraatarme ovenschotel met witlof, ham kaas en ei direct.

Bereidingstijd: ± 30 minuten

Bloemkoolrisotto met Kip en Champignons

Ingrediënten:

100 gr Kipfilet
100 gr Bloemkoolrijst
40 gr Paddenstoelen of Kastanje Champignons
25 gr Parmezaanse kaas
25 ml Room
1 Knoflook teentje
1½ el Boter
Peterselie
Peper en Zout



Bereiden:

Marineer de kipfilet en bak deze op een hoog vuur goed aan 1 minuut per kant
Daarna op een middellaag vuur 5 minuten elke kant
Deksel op de pan (laten zitten!) en vuur uit
10 minuten laten garen

Smelt de boter in de pan en voeg de knoflook en gemalen peper toe
Voeg de champignons toe en bak tot deze lichtbruin kleuren

Voeg de rauwe bloemkoolrijst toe en mix goed door
Bak de rijst een paar minuten mee, tot deze zacht wordt

Voeg room en kaas toe en roer goed door
Laat op een medium vuur op de gewenste temperatuur komen

Serveer met op een bord, samen met de kipfilet.
Garneer met fijngehakte verse peterselie

Bereidingstijd: ± 30 minuten

Koolhydraatarm wokken: Oosterse Paksoi met Kip

Ingrediënten:

- 1 el Ketjap Manis
- 1 el Oestersaus
- 1 tl Water
- 150 gr Kipfilet
- 150 gr Paksoi
- 50 gr Shiitake Paddenstoelen
- 2 Teentjes Knoflook
- 1 el Kokosolie
- Zout naar smaak



Bereiden:

In een klein kommetje, meng de ketjap manis, oestersaus en water tot een egaal sausje samen.

Snijd de kip in blokjes, de paksoi in de lengte door de helft en de shiitake in dunne plakjes.

Verhit in een wok of grote koekenpan op hoog vuur de kokosolie. Bak de paksoi met snijkant naar beneden ongeveer 30 seconde, en draai het om.

Voeg de kip, shiitake en zout naar smaak toe.

Wok de paksoi en kip 1 minuut. Als je kip rondom gebakken is, voeg de knoflook dingesneden toe en bak nog 30 seconde. Voeg het sausje toe.

Al roerend, kook het geheel 1 minuutje door, of totdat de kip doorbakken is.

Meatloaf, Amerikaans Gehaktbrood met Spek

Ingrediënten:

- 750 gr Rundergehakt
- 150 gr Ontbijtspek
- 80 gr Parmezaanse Kaas geraspt
- 20 gr Cheddar Kaas geraspt
- 60 gr Amandelmeel
- 3 Teentjes Knoflook
- 1 Ui
- 80 gr Bleekselderij (2 stengels)
- 1 Rode Paprika
- 2 Eieren
- 1 el Sojasaus of zoete ketjap
- 1 el Olijfolie
- Zout en vers gemalen Zwarte Peper



Bereiden:

Verwarm de oven voor op 200° Celsius en vet de ovenschaal in.

Verwarm olie in een hoge koekenpan en fruit op een medium vuur ui, en selderij voor ca. 5 minuten. Voeg paprika, oregano, knoflook en chilipoeder toe en roer 2 minuut mee, tot de geuren vrijkomen. Laat afkoelen.

Meng in een kom de groentemix met gehakt, geraspte kazen, amandelmeel, eieren en voeg naar smaak peper en zout toe.

Kneed tot een stevige substantie ontstaat.
Vouw hier een broodvorm van.

Beleg het bakblik met bacon.
Leg de plakjes overlappend in de breedte.
Leg nu het gehaktbrood in de vorm en druk goed aan.
Vouw de bacon om het brood heen.

De meatloaf is nu klaar om de oven in te gaan.
Bak voor 50 minuten.
Als de bacon te hard gaat, dek de schotel dan af met aluminiumfolie.
Even af laten koelen en in 8 plakken snijden.

Eet smakelijk!

Stoofvlees in Pindasaus

Ingrediënten:

- 1200 gr Runderstoofvlees, in blokjes van 5 cm
- 2 Uien, gesnipperd
- 2 Teentjes knoflook
- 1 Rode chilipeper, met zaad, in halve ringetjes
- 1 Stukje gember, ter grote van een duim, geraspt
- 5 el Pindakaas
- 6 el Ketjap manis
- 400 ml Runderbouillon
- 1 tl Laos
- 1 tl Gemalen koriander
- 1 tl Gemalen komijn
- 1 tl Gemalen sereh
- 1 tl Kurkuma
- 250 ml Kokosmelk



Bereiden:

Verhit wat olie in een ruime braadpan.
Laat het vlees rondom bruin worden.
Voeg dan de knoflook, gember, chilipeper en de uien toe en laat ze even mee bakken.

Vervolgens voeg je ook de laos, koriander, komijn, sereh en kurkuma toe. Laat de specerijen ook even meebakken.
Blus af met de bouillon.

Schenk de kokosmelk en de ketjap manis er bij.

Roer de pindakaas er door zodat er een saus ontstaat.
Die is eerst wat dun, maar dikt vanzelf in tot pindasaus.
Zet het vuur heel laag.

Laat het vlees minstens 2,5 uur zachtjes stoven in de pindasaus.
Langer mag ook!

Als je aan het eind van de stooftijd de saus nog te dun vindt, laat dan een minuut of tien het deksel van de pan.

Tip!

Serveer met rijst en sperciebonen of met verse patat uit de oven.

Surinaamse bruine bonen met kip

Ingrediënten:

- 500 gr Kippendijfilet
- 2 el Zonnebloemolie
- 2 Uien
- 3 tn Knoflook
- 1 pot Pot bruine bonen
- 3 Tomaten
- 2 el Zoute sojasaus (Yellow Label Black Soy)
- 1 Bouillonblok
- 200 gr Rijst
- 2 tk Selderij
- 0,5 Madam Jeannette peper



Bereiden:

Kook de rijst volgens de verpakking.

Snijd de kipdijfilet in blokjes.

Hak de uien en knoflook fijn.

Schenk de olie in een hapjespan of wok.

Als de olie heet is voeg je de uien en knoflook toe.

Bak vervolgens de kipdijfilet mee tot de kip gaar is.

Voeg de zoute sojasaus toe en bak dit mee.

Doe een deksel op de pan, zodat het kan sudderen.

Snijd de tomaten in blokjes en voeg dit toe bij de kip.

Spoel de bruine bonen in een vergiet en spoel dit om.

Laat het even uitlekken en gooi dit daarna ook in de pan.

Snijd de madam jeannet peper door de helft en verwijder de pitjes.

Snijd dit in kleine stukjes en roer dit ook mee.

Laat dit nog ongeveer +/- 10 minuten op zacht vuur sudderen.

Voeg naar smaak nog wat zout toe.

Hak de selderij fijn en strooi deze over de bruine bonen met kip.

Serveer met rijst en geniet!