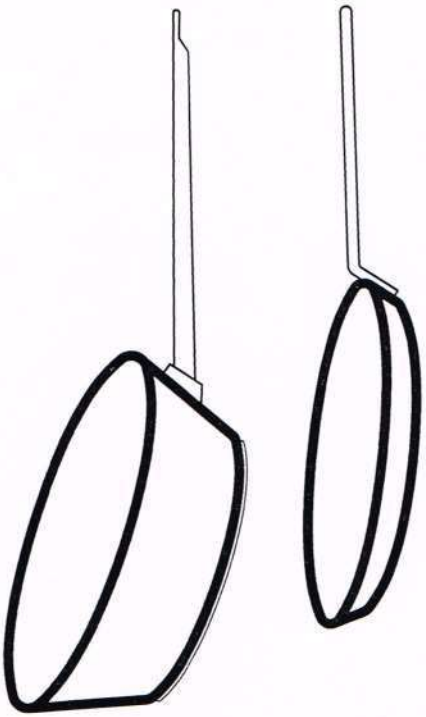
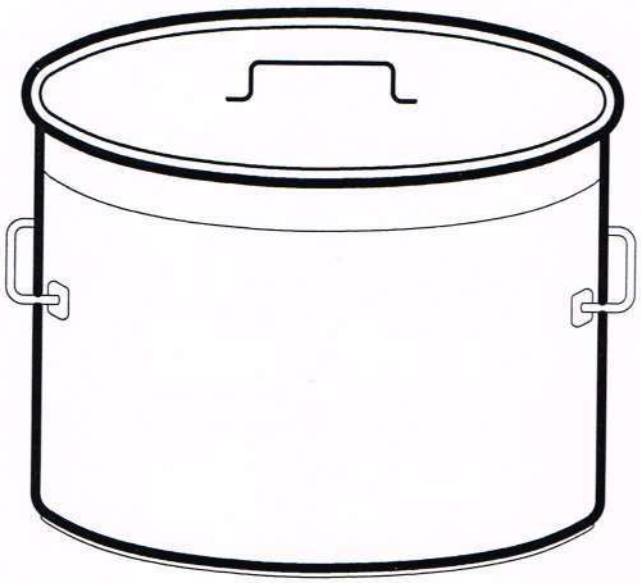




# Geuren uit de keuken

Kookboek voor beginnende en ervaren koks



Luc Van Raemdonck

# Voorwoord

Omdat kookboeken tegenwoordig vooral geraadpleegd worden op digitale wijze, tablet, smartphone en internet, werd in dit kookboek, dat in pdf-formaat ter uwer beschikking staat, de index weggelaten. In een pdf-document kan men gemakkelijk naar trefwoorden zoeken en daarom is een index zo goed als overbodig geworden. Het weglaten van de index, achteraan in het boek, stelde mij ook in staat om veel sneller deze uitgave uit te brengen. De inhoudstabel, vooraan in het boek, werd behouden.

Sinds 1997, de eerste uitgave van dit boek, werden de recepten regelmatig verbeterd en de inhoud geactualiseerd. Deze uitgave, van mei 2025, is na een rustperiode van enkele jaren verder uitgebreid en aangepast aan de huidige tendensen en telt nu 400 bladzijden.
De basis van de klassieke keuken bleef behouden. Zonder een goede basis zou creatief koken niet mogelijk zijn.

Dit receptenboek is ontstaan vanuit de praktijk en niet vanachter een bureau of laptop zoals tegenwoordig heel wat recepten het daglicht zien. Met zorg is er op toegezien dat hoeveelheden en werkwijzen geen problemen mogen geven in de bereiding van de gerechten.

De gestructureerde vorm van de recepten zijn een handig hulpmiddel voor de kok die de organisatie in de keuken optimaal wil houden. Het gebruik van vaktermen werd niet al te ver doorgedreven en ze kunnen teruggevonden worden achteraan in het boek.

De behoefte naar kennis om zelf lekker en gezond te kunnen koken is groot. Daar waar vroeger in het onderwijs koken en deel van de opleiding vormde, worden nu veel jonge mensen het leven ingestuurd zonder enige notie van het bereiden van maaltijden of zonder kennis van zaken wat betreft keuken- en voedselhygiëne.

De drang naar een creatieve vorm van tijdsbesteding draagt bij tot de vernieuwde interesse in koken. Koken biedt een uitweg voor onze creativiteit omdat het veel aspecten van ons kunnen aanspreekt. Niet alleen kennis, interpretatie en vaardigheden komen er aan te pas maar tegenwoordig wordt er ook meer nadruk gelegd op “ethiek” als het om voedsel gaat.

Koken hoeft niet ingewikkeld of moeilijk te zijn. Het onder de knie krijgen van de basistechnieken vraagt een beetje oefening en ook het verwerven van de nodige warenkennis heeft wat tijd nodig. Als je echter begeesterd bent door alles wat met koken en voedsel te maken heeft dan is het leren hanteren van een koksmes of het leren kennen van de eigenschappen van voedingsproducten geen opgave maar puur plezier.

Eten is levensnoodzakelijk, we zijn wat we eten. Het is daarom onbegrijpelijk dat zo iets belangrijk als “voeding” ons niet van kleins af aan wordt bijgebracht. Ook onze ouders hebben dikwijls deze kennis niet meer meegekregen van hun ouders. Vroeger was dat anders.

Met deze nieuwe editie van "Geuren uit de keuken" wens ik iedereen veel plezier die graag kookt of die het wil leren en het belangrijk vindt om samen te tafelen.

Luc Van Raemdonck
www.lesfacettes.be

Juni 2026

# Inhoud

**Hoe dit receptenboek gebruiken** ..... 5

**Opbouw van de recepten** ..... 7

**Hoeveelheden in functie van het menu** ..... 9

**Temperaturentabel** ..... 11

**Basisrecepten**
- Bindmiddelen ..... 14
- Bouillons - fonds ..... 15
- Aardappelen ..... 21
- Rijst, pasta en polenta ..... 26
- Samengestelde boters ..... 29
- Koude sausen ..... 30
- Marinades en kruidenmixen voor vlees en vis ..... 36
- Warme sausen ..... 43
- Zoete sausen ..... 49
- Deeg en beslag ..... 52
- Patisserie ..... 74

**Receptiehapjes** ..... 79

**Snacks en voorgerechten** ..... 96

**Salades voor de boterham** ..... 138

**Maaltijdsalades** (of in 't klein als voorgerecht) ..... 146

**Soepen** ..... 160

**Hoofdgerechten – vlees** ..... 193

**Vegetarische gerechten** ..... 250

**Bijgerechten** ..... 273

**Hoofdgerechten - vis** ..... 286

**Desserten** ..... 308

**Dranken** ..... 383

**Smoothies** ..... 386

**Wijn en gerecht ?** ..... 391

**Voedingsmiddelentabel** ..... 395

**Vaktermen** ..... 397

# Hoe dit receptenboek gebruiken?

**Afkortingen:**
b.g. = bouquet garni
b.m. = bouquet marmite
ds = doos (of blik)
elp = eetlepel
g = gram
gr = groot
kg = kilogram
kl = klein
klp = koffielepel
l = liter
ml = milliliter (= cc = kubieke centimeter)
msp = mespuntje
pezo = peper en zout
pezocay = peper, zout en cayennepeper
pezomus = peper, zout en muskaatnoot
sn = snufje
tn = teentje

**Hoeveelheden:**
De hoeveelheden zijn meestal voor 4 personen berekend, behalve voor de basisrecepten en daar waar anders werd aangegeven.

**Vaktermen:**
De betekenis van de vaktermen, die in de recepten gebruikt worden, kan men achteraan in het boek opzoeken.

# Meten en wegen, hoeveelheden, bereidingstijden

**Beroepskoks hebben een goed zicht op hoeveelheden en weten wat ze nodig hebben. Dat is ervaring. Vooraleer je zover bent kan je best de recepten volgen en de hoeveelheden respecteren. Later ga je het afwegen en meten minder nodig hebben en kan je beginnen zelf creatief te zijn. Maar eerst ervaring opdoen.**

# Opbouw van de recepten

**Titel van het recept**

| | |
|---|---|
| – <br>– <br>– <br>– <br>– <br>– **ingrediënten** <br>– <br>– <br>– <br>– <br>– | ( ) <br>( ) <br>**voorbereidingen** <br>**of** <br>**extra informatie** <br>( ) |

1. 
2. 
3. 
4. **chronologische werkwijze**
5. 
6. 
7. 

Tips

Gestructureerd werken geeft de minste stress en maximale efficiëntie in de keuken. Ga als volgt te werk:

- Zorg er eerst voor dat je alle ingrediënten bij de hand hebt.
- Doe daarna de voorbereidingen (groenten versnijden, vlees versnijden …).
- Volg stap voor stap de werkwijze.

**Opgelet !!**
Bij de bereidingswijze is ervan uitgegaan dat fruit, groenten en kruiden schoongemaakt en gewassen zijn. Deze voorbereidende werkzaamheden worden dus in de recepten niet meer vermeld.

# Economisch werken

**Goed bereide gerechten en een mooie presentatie vergen tijd. Het is daarom van het allergrootste belang om economisch om te springen met de tijd en de ingrediënten die je voorhanden hebt. Al wat je teveel klaarmaakt is verloren tijd en geld. Een chronologische werkwijze kan je veel tijd besparen. Hou ook de keuken op orde, dat werkt prettig en je verliest minder tijd.**

# Hoeveelheden in functie van het menu

De onderstaande tabel is een goed hulpmiddel om economisch verantwoord aan te kopen. Men is geneigd om steeds te veel aan te kopen en te bereiden. Jammer, want veel van al die overschot wordt dikwijls weggegooid. Hierdoor gaan er niet alleen voedingswaren verloren maar voornamelijk ook veel kostbare tijd in de bereiding ervan.
De aangegeven hoeveelheden zijn berekend per persoon.

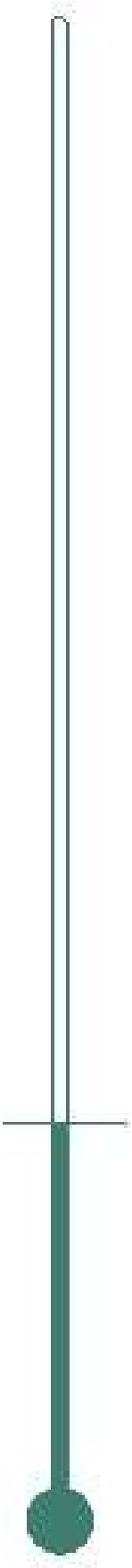
| | **3-gangen menu** | **a la carte** (1 gerecht) |
|---|---|---|
| Soep | 275 ml | 325 ml |
| Vlees | | |
| - steak | 150 g | 180 g |
| - gestoofd vlees | 225 g | 250 g |
| Vis | 200 g | 250 g |
| Groenten | 120 g | 150 g |
| Aardappelen | 125 g | 175 g |
| Frieten | 200 g | 250 g |
| Rijst (ongekookt) | 60 g | 70 g |
| Pasta (ongekookt) | 70 g | 80 g |
| Saus | | |
| – vleessaus | 60 ml | 75 ml |
| – vissaus | 90 ml | 120 ml |
| – kaassaus | 125 ml | 150 ml |
| – bearnaisesaus | 70 ml | 85 ml |
| – wildsaus | 60 ml | 75 ml |
| Dessert | | |
| - ijs | 180 ml | 200 ml |
| - bavaroise | 150 ml | 175 ml |
| - mousse | 150 ml | 175 ml |

# Koken is fysica

**De natuurkundige fenomenen en scheikundige reacties die gepaard gaan met koken zijn verbazend. Wees gerust, om goed te kunnen koken hoeft u echt geen natuurkundige te zijn. Het is echter niet slecht om bepaalde natuur- of scheikundige achtergronden te begrijpen om het aantal mislukkingen te beperken. In veel gevallen zullen temperaturen heel belangrijk zijn.**

# Temperaturentabel

°C



| | |
|---|---|
| 295 | gratineren |
| 255 | zeer hete oven |
| 220 | hete oven |
| | grilleren |
| 200 | normale ovenwarmte<br>roosteren van vlees en vis op de bakplaat |
| 180 | frituren (afbakken van frieten, aardappelkroketten, vis, vlees ...)<br>bakken van vlees, vis, aardappelen in de braadpan |
| 160 | lage ovenwarmte |
| 150 | voorbakken in frituur (frieten, vis ...) |
| 152 | karameliseren van suikersiroop |
| 110 | stoomtemperatuur in de drukpan |
| 100 | water kookt (op zeeniveau) |
| 95 | natuurlijke bindmiddelen binden (bloem, aardappelen, arrowroot)<br>trekken van bouillons |
| 90 | warm houden van koffie, chocolademelk |
| 85 | max. temperatuur voor sauzen gebonden met eieren |
| 78 | alcohol verdampt |
| 71 | binnentemperatuur van doorbakken vlees (bien cuit)<br>eidooiers stollen |
| 69 | eiwitten stollen |
| | wit van ei stolt |
| 65 | de meeste bacteriën worden gedood<br>min. temp. voor rechauds en bain-maries |
| 60 | binnentemperatuur van hall-doorbakken vlees (à point) |
| 50 | binnentemperatuur van bloederig gebakken vlees (saignant) |
| 35 | gelatine lost op |
| 5 | vermeerdering van bacteriën stopt |
| 4 | normale koelkasttemperatuur |
| 2 | bewaren van vers vlees en vis |
| 0 | water bevriest |
| -3 | serveren van milkshakes |
| -18 | bewaren in de diepvriezer |
| -80 | snelvriezen van voedingswaren |

# Een goede basis maakt creativiteit mogelijk

**Creatief zijn wordt beperkt als er geen basis aanwezig is. Het lukraak samenvoegen van ingrediënten en experimenteren met bereidingswijzen kan soms aardige resultaten opleveren maar zonder voldoende basiskennis kent deze vorm van creatief koken snel zijn beperkingen. Raadpleeg daarom de basisrecepten in dit boek. Zij bevatten de ervaring die veel chefs vóór ons hebben opgedaan. Wij kunnen er veel uit leren. Ze geven ons inzicht over bereidingstechnieken en leveren de nodige productenkennis.**

# Basisrecepten

# Bindmiddelen

**Beurre manié:**

- 100 g bloem
- 100 g boter

Bloem en boter koud vermengen tot een marsepeinachtige massa. Kleine stukjes afnemen en door de warme saus kloppen. Beurre manié dient enkel om bij te binden.

**Roux:**

Blanke roux:

- 1 deel bloem
- 1 deel boter

Boter smelten op middelmatig vuur. Alle bloem toevoegen. Goed mengen met een spatel. Even laten garen tot de massa een korrelige structuur krijgt.

Bruine roux: Idem als "blanke roux" maar de roux zachtjes laten bakken tot hij een bruine kleur heeft (eventueel kan dit in de oven gebeuren op een bakplaat).

Tips:

- De boter kan vervangen worden door elke andere vetstof (olie, bakmargarine …).
- Koude roux wordt aangeroerd met hete vloeistof (is de beste methode). Of de koude roux rechtsreeks in de warme (niet kokende !) vloeistof doen en laten oplossen.
- Warme roux wordt aangeroerd met koude vloeistof. De roux mag niet te heet zijn.
- Een vloeistof gebonden met roux enkele minuten zachtjes laten doorkoken. Zo verdwijnt de bloemsmaak en bekomt men de goede binding.

De hoeveelheid roux die gebruikt wordt is afhankelijk van de gewenste sausdikte.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| - soepen en sausen | → | 30 g bloem + 30 g boter | (= 60 g roux) | per liter |
| - dikke sausen | → | 45 g bloem + 45 g boter | (= 90 g roux) | per liter |
| - gratineerbare sausen | → | 60 g bloem + 60 g boter | (= 120 g roux) | per liter |
| - puddingen | → | 90 g bloem + 90 g boter | (= 180 g roux) | per liter |
| - vulling voor mini pasteitjes | → | 120 g bloem + 120 g boter | (= 240 g roux) | per liter |
| - allerhande kroketten | → | 270 g bloem + 270 g boter | (= 540 g roux) | per liter |

**Maïszetmeel:** (voor het binden van puddingen en niet-doorzichtige sauzen, warm of koud)

- maïszetmeel
- koude vloeistof

Maïszetmeel aanroeren met een weinig koude vloeistof. Al roerend toevoegen aan de warme te binden vloeistof. Terug even laten koken.

**Aardappelzetmeel:** (voor het binden van fruitsauzen en doorzichtige sauzen, warm of koud)

- aardappelzetmeel
- koude vloeistof

Aardappelzetmeel aanroeren met een weinig koude vloeistof . Al roerend toevoegen aan de warme te binden vloeistof. Terug even laten koken.

**Gelatine:** (geleermiddel voor het binden van vloeistoffen, puddingen …)
Te verkrijgen in blaadjes en poeder. Gebruiken volgens de aanwijzingen van de fabrikant.
Ongeveer 24 g is er nodig om 1 liter vloeistof te binden tot puddingdikte.
Gelatine wordt gewonnen uit beenderen van runderen en staat daarom ter discussie i.v.m. de ziekte van Kreuzfeld-Jacobs. Agar-agar kan als alternatief gebruikt worden.

**Agar-agar:** (geleermiddel; goed alternatief voor gelatine)
Plantaardig bindmiddel dat gewonnen wordt uit zeewier. Te verkrijgen onder de vorm van staven, slierten en poeder. Gebruiken volgens de aanwijzingen van de fabrikant.

# Bouillons - fonds

Bouillons, fonds en fumets vormen de basis van een goede keuken. Het bereiden van deze producten vraagt echter veel zorg en tijd. Ook om hygiënische en gezondheidsredenen neemt de moderne kok vaak zijn toevlucht naar industriële vervangproducten. Meestal worden deze producten aangeboden in de vorm van poeders of pasta's. De kwaliteit en kostprijs van deze producten verschillen nogal wel eens tussen de fabrikanten. Toch zijn er zeer goede producten op de markt waar de creatieve kok behoorlijke resultaten mee kan boeken. Verse bouillons, fonds of fumet blijven echter moeilijk te vervangen door fabrieksproducten op voorwaarde dat ze met veel zorg bereid zijn.

**Bouquet garni:**

- peterseliestengels — Alles samenbinden tot een tuiltje.
- tijm
- laurier

**Bouquet marmite:**

- 1 prei
- 1 selder
- 2 wortelen
- 1 ui — (gepikeerd met kruidnagel)

**Mirepoix:**

Grof gesneden groenten als basis voor soepen en sausen. De samenstelling en wijze van versnijden is afhankelijk van het gebruik.

**Mirepoix bordelaise:**

- 1 ui
- 2 wortels
- 1 selder
- 2 teentjes look

**Vette mirepoix:**

- 1 ui
- 2 wortels
- 1 selder
- 150 g spek

# Bouillons

**Kippenbouillon:** (ca. 2 l)
- 1 kg kippenkarkassen (of soepkippen, braadkippen of slachtafval)
- 3 l water
- pezo
- bouquet garni
- bouquet marmite
- 1 ui (gepikeerd met 3 kruidnagels)

1. Groenten in mirepoix snijden.
2. Kippen, karkassen en/of slachtafval wassen.
3. Alles onder water zetten en aan de kook brengen. Pezo toevoegen.
4. Zachtjes laten koken tot het vlees gaar is (ca. 1 uur).
5. Af en toe afschuimen.
6. Zeven en laten afkoelen.
7. Ontvetten.

**Runderbouillon:** (ca. 2,5 l)
- 1 kg vlees (of slachtafval, beenderen)
- 3 l water
- bouquet garni
- bouquet marmite
- pezo

1. Groenten in mirepoix snijden.
2. Slachtafval en/of beenderen wassen.
3. Alles onder water zetten en aan de kook brengen.
4. Zachtjes laten koken tot de bouillon klaar is. (De tijdsduur is afhankelijk van het gebruikte vlees. Ca. 3 uur voor runderbouillon.)
5. De bouillon af en toe afschuimen.
6. Zeven en laten afkoelen.
7. Ontvetten.

**Visbouillon:** (ca. 3 l)
- 1 kg visafval (koppen en graten van platvissen, goed wassen!)
- 3 l water
- 1 ui (geëminceerd)
- 1 selder
- 250 ml witte wijn
- bouquet garni
- mignonnette (geplette peperkorrels)
- olie of boter

1. Groenten aanstoven in olie of boter.
2. Bevochtigen met witte wijn en water.
3. Bouquet garni en mignonnette toevoegen.
4. Visafval toevoegen.
5. Ca. 20 min. laten trekken.
6. Zeven.

**Court-bouillon:** (ca. 2,4 l)
- 2 l water
- 400 ml witte wijn (250 ml voor het blauw pocheren van vis)
- 3 wortelen (geëminceerd)
- 1 ui (geëminceerd)
- 1 seldertak
- bouquet garni
- 1 klp mignonnette
- 4 klp zout

1. Water aan de kook brengen samen met de gesneden groenten en het b.g.
2. Voeg na 10 min. koken het zout en de mignonnette toe. Laat nog 10 min. trekken.
3. Witte wijn en de vis toevoegen.
4. Pocheer de vis gaar.

**Schaaldierenbouillon:** (ca. 2,5 l)
- 500 g koppen en schalen
- 70 g tomatenpuree
- 400 g soeptomaten (of gepelde tomaten uit blik)
- cognac
- 200 ml witte wijn
- 1,5 l water (of visfumet)
- olijfolie
- bouquet garni
- mirepoix bordelaise

1. Schalen en koppen aanstoven in olijfolie (op hoog vuur).
2. Mirepoix bordelaise even meestoven.
3. Flamberen met cognac.
4. Blussen met witte wijn.
5. Bevochtigen met water (of visfumet).
6. Tomaten toevoegen.
7. Ca. 20 min. laten trekken.
8. Passeren door fijne zeef.

**Visfumet:** (ca. 2 l)
- 1 kg koppen en graten (van platvissen: tong, tarbot, schol…)
- 1 selder
- 1 ui (geëminceerd)
- 200 ml witte wijn
- bouquet garni
- mignonnette
- citroen (niet als de fumet dient voor soep)
- olie (of boter)

1. Ogen, bloed, kieuwen en kuit verwijderen. Spoelen.
2. De visafval laten uitzweten onder deksel in licht beboterde pot.
3. Plakjes ui en selder toevoegen en nog even laten uitzweten.
4. Witte wijn toevoegen en het geheel juist onder water zetten.
5. Bouquet garni, mignonnette en citroen (gepeld tot op het vruchtvlees) toevoegen.
6. Ongeveer 20 min. laten trekken. Zeven.

# Blanke fonds

**Gevogelte fond:** (ca. 2 l)
- 1 kg soepkippen (of braadkippen)
  uitgebeende karkassen
  slachtafval (nek, maag, hart)
- bouquet garni
- bouquet marmite
- pezo

1. Groenten wassen en in mirepoix snijden.
2. Kippen, karkassen en/of slachtafval wassen.
3. Alles onder water zetten en aan de kook brengen. Pezo toevoegen.
4. Zachtjes laten koken tot het vlees gaar is (ca. 1 uur).
5. Af en toe afschuimen.
6. Zeven en laten afkoelen.
7. Ontvetten.

**Kalfsfond:** (ca. 2 l)
- 1 kg uitgebeende of gezaagde kalfspoten
- bouquet marmite
- bouquet garni
- pezo

1. Groenten in mirepoix snijden.
2. Beenderen wassen.
3. Alles onder water zetten en aan de kook brengen. Pezo toevoegen.
4. Zachtjes laten trekken tot de fond klaar is (min. 6 u)
5. Af en toe afschuimen.
6. Zeven en laten afkoelen.
7. Ontvetten.

# Bruine fonds

**Kalfsfond:** (ca. 2 l)
- 1 kg kalfspoten
  runderbeenderen
  slachtafval (eventueel)
- olie
- bouquet garni
- bouquet marmite (in mirepoix gesneden)

1. Kalfspoten en runderbeenderen met wat olie laten kleuren op een braadslede in de oven.
2. Mirepoix toevoegen. Verder laten kleuren.
3. Tomatenpuree toevoegen en even laten opdrogen.
4. Uit de oven nemen en met een schuimspaan in een marmite doen.
5. B.g. toevoegen en alles onder water zetten.
6. Het vet uit de braadslede verwijderen en deze déglaceren met water. Voeg dit bij de marmite en breng aan de kook.
7. Laat 12 uur trekken. Af en toe ontvetten.
8. De fond zeven.

**Wildfond:** (ca. 2 l)
- 1 kg wildafval
- 2 wortelen
- 1 ui
- 1 selder
- 250 g champignonafval
- enkele jeneverbessen
- olie
- peperkorrels
- 250 ml rode wijn (eventueel)

1. Wildafval stevig laten kleuren in wat olie in de oven.
2. Mirepoix van uien, wortelen en selder toevoegen. Nog even laten meebakken.
3. De vaste bestanddelen overscheppen in een ketel.
4. Champignonafval, geplette peperkorrels en jeneverbessen toevoegen.
5. Bevochtigen met water en eventueel rode wijn.
6. Ongeveer 3 uur zachtjes laten koken en af en toe ontvetten.
7. De fond zeven.

**Wildfond** (snel recept, ca. 1 l)
- bouquet marmite
- bouquet garni
- 250 g champignonafval
- enkele jeneverbessen
- olie
- peperkorrels
- 750 ml water
- 20 g heldere runderbouillon (poeder of pasta)
- 250 ml rode wijn
- olijfolie

1. Bouquet marmite aanstoven in olijfolie.
2. Water, wijn, bouquet garni, champignonafval, peperkorrels en jeneverbessen toevoegen.
3. Aan de kook brengen.
4. Runderbouillonpoeder toevoegen en enkele min laten doorkoken.
5. De fond zeven.

**Vleesglace**
Als men bruine fond laat inkoken tot praktisch al het water verdampt is blijft er een gelatinerijke massa over. Dit noemt men vleesglace. Glace wordt gebruikt om de smaak van soepen en sausen te verstevigen.

**Demi-glacesaus**
Men voegt heldere bruine fond bij Spaanse saus en laat deze inkoken. Eventueel wordt witte wijn toegevoegd tijdens het inkoken. Kan afgewerkt worden met madeira. Men bekomt aldus een krachtige bruine vleessaus.

**Alternatief voor demi-glace** (ca. 6 personen)
- 60 g suiker
- 300 ml water (15 ml + 285 ml)
- 12 g helder bruine fond (poeder of pasta afhankelijk van fabrikant)
- 1 à 2 klp sojasaus (of soja-champignonsaus)
- 1 elp balsamicoazijn
- pezo
- aardappelzetmeel (opgelost in een beetje water)

1. Karameliseer de suiker met 15 ml water.
2. Blus de karamel met de rest van het water.
3. De sojasaus toevoegen.
4. De poederfond toevoegen en goed roeren. Eventjes laten doorkoken.
5. Balsamicoazijn toevoegen en kruiden met pezo.
6. Lichtjes binden met aardappelzetmeel (opgelost in een weinig koud water).

Tip:
- Door een aangepast garnituur toe te voegen (bv: bosbessenconfituur, rode wijn, bruine fond, jeneverbessen…) kan men veel verschillende sauzen maken.

# Aardappelen

**Gestoomde aardappelen:**
- geschilde aardappelen
- water

1. Onderste gedeelte van de stoompan vullen met water (iets minder dan de helft).
2. Aan de kook brengen met deksel op de pan.
3. Het verdiep (of meerdere) vullen met aardappelen (geen te dikke laag per verdiep leggen) en het deksel erop plaatsen.
4. Op middelmatig vuur de aardappelen stomen tot ze gaar zijn (ca. 25 min.).

Deze wijze van bereiden kan ook in de combioven gebeuren.

**Gekookte aardappelen:**
- geschilde aardappelen
- water
- zout

1. Pot vullen met voldoende water en aan de kook brengen.
2. Aardappelen en zout toevoegen.
3. Onder deksel laten koken tot de aardappelen gaar zijn (ca. 20 min.).

**Aardappelpuree:**
- 1 kg aardappelen (geschild)
- pezomus
- 20 g vetstof
- ¼ l melk (warm)
- 1 ei

1. Kook of stoom de aardappelen gaar.
2. Door de roerzeef draaien of fijn pletten.
3. Warme melk, vetstof en het ei onderwerken.
4. Kruiden met pezomus.

**Pommes duchesse:**
- 1 kg aardappelen (geschild)
- pezomus
- 50 g boter
- 2 eidooiers (of 1 volledig ei)

1. Kook of stoom de aardappelen gaar.
2. Door de roerzeef draaien of fijn pletten.
3. Vetstof en eidooiers onderwerken.
4. Kruiden met pezomus.
5. Spuit de puree in rozetten op een bakplaat en laat ze afkoelen.
6. Gedurende ca. 15 min. in de voorverwarmde oven op ca. 200° C laten kleuren.

**Aardappelkroketten:** (ca. 40 stuks)
- 1 kg aardappelen (geschild)
- 20 g vetstof
- 2 eidooiers
- 2 eiwitten (om te paneren)
- pezomus
- paneermeel

1. Kook of stoom de aardappelen gaar.
2. Door de roerzeef draaien of fijnwrijven.
3. Vetstof en eidooiers onderwerken.
4. Kruiden met pezomus.
5. Kroketten vormen (ca. 25 g per stuk).
6. In een bord het eiwit doen, de kroketten erin wentelen en vervolgens door paneermeel rollen.
7. De kroketten laten rusten (min. 1 uur).
8. De kroketten frituren in hete olie (180 à 190° C).

**Gratin dauphinois:** (klassiek)
- 1 kg aardappelen (geschild, in plakjes van 2 mm dikte gesneden)
- 360 ml melk
- 120 ml room
- boter
- pezomus
- 1 tn look (geperst)
- 100 g geraspte kaas

1. Beboter een vuurvaste schaal en schik er de plakjes aardappel dakpansgewijs in.
2. Na elke laag bestrooien met een beetje kaas en kruiden met pezomus.
3. Overgieten met een mengsel van room, melk en geperste look.
4. In een voorverwarmde oven bakken op 180° C gedurende 35 à 40 min.

Tips:
- Men kan de aardappelplakjes eerst gaar stomen en dan in de schotel schikken. De bereidingstijd is dan ongeveer 30 minuten.
- Bij de klassieke bereiding voegt men een geklutst ei bij het room-melkmengsel.
- Soms wordt een dunne bechamelsaus gebruikt, aangelengd met room.

**Gesauteerde aardappelen:** (gebakken in de pan)
- 1 kg aardappelen
- vetstof
- olie
- zout
- peterselie (grof gehakt, eventueel)

1. Kook of stoom de aardappelen bijna gaar.
2. Laat ze afkoelen en snij ze in plakjes van ca. 5 mm dikte (of in dobbelstenen van 2 x 2 cm).
3. Verhit een weinig vetstof en olie in en sauteuse.
4. De aardappelschijfjes gelijkmatig kleuren aan beide zijden.
5. Kruiden met zout en eventueel overstrooien met grof gehakte peterselie.

**Gratin dauphinois:** (vereenvoudigd recept)
- 600 g aardappelen (geschild)
- 200 ml melk
- 12 g boter
- 12 g bloem
- 1 tn look
- pezomus
- 40 g gemalen kaas

1. Kook de aardappelen beetgaar en laat ze afkoelen.
2. Maak een roux met de boter en de bloem. Voeg de melk toe en maak er een bechamelsaus van.
3. Kruiden met pezomus.
4. Leg in een vuurvaste schaal een laagje aardappelschijfjes.
5. Giet hierop een weinig van de bechamelsaus en strooi er een dun laagje kaas over.
6. Werk zo verder laag per laag tot de aardappelen, de saus en de kaas op zijn.
7. Zet de schaal gedurende 25 à 30 min in een voorverwarmde oven op 180°C.
8. Haal de schaal uit de oven en steek er met een paletmes blokjes uit.

**Frieten:**
- 1 kg aardappelen (geschild)

1. Snij aardappelen in frieten.
2. Spoel ze af onder stromend water en droog ze daarna goed af.
3. Bak ze een 1ste maal gaar in frietvet of olie op 150° C.
4. Laat de frieten volledig afkoelen.
5. Bak ze een 2de maal gedurende korte tijd op 180° C tot ze knapperig zijn.

**Pommes dauphine:** (2 delen duchesse-aardappelen + 1 deel soezendeeg)
- 600 g duchesse-aardappelen
- soezendeeg:
- 125 ml water
- 50 g boter
- 75 g bloem
- 2 eieren

1. Breng het water aan de kook samen met de vetstof. Voeg ineens alle bloem erbij als de vetstof gesmolten is en laat gedurende ca. 1 minuut garen. Neem van het vuur. Klop met een spatel één voor één de eieren eronder.
2. Meng de duchesse-aardappelen met de soezendeeg.
3. Vul een spuitzak met gladde spuitmond en spuit hoopjes deeg op een beboterd oppervlak (of vorm met 2 lepels quenellen).
4. Bak de qeunellen in hete frituurolie.

**Aardappelkoekjes:**
- 1 kg aardappelen (geschild)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 ei
- 200 g geraspte kaas
- 1 elp gehakte peterselie
- 1 ei + paneermeel (om te paneren)
- pezomus

1. Maak van al de ingrediënten (behalve 1 ei en het paneermeel) een aardappelpuree. Rol de puree tot een cilinder van 6 cm doormeter. Laat door en door koud worden in de koelkast.
2. In schijven snijden van 1,5 cm dik en paneren in 1 losgeklopt ei en paneermeel.
3. Bakken in boter.

**Amandelnootjes:**
- 1 kg aardappelen (geschild)
- 2 eieren (gescheiden in dooiers en eiwitten)
- 20 g vetstof
- pezomus
- amandelschilfers

1. Maak een aardappelpuree zoals voor aardappelkroketten.
2. Rol bolletjes ter grootte van een walnoot en wentel ze door losgeslagen eiwit en daarna door de amandelschilfers. Laat afkoelen.
3. Bakken in heet frietvet op 180° C.

**Aardappelquenellen:** (gebakken)
- 600 g aardappelen (geschild)
- 60 g boter
- 1 ei
- 4 eidooiers
- 100 g bloem
- paneermeel
- pezomus
- 1 eidooier

1. De aardappelen gaarstomen.
2. Pureer de aardappelen samen met de boter, het ei, 4 eidooiers en de bloem. Kruiden met pezomus.
3. Kneed tot een homogene massa.
4. Vorm van de puree quenellen.
5. Pocheer de quenellen gedurende 5 min. en laat ze uitlekken en afkoelen.
6. Rol de quenellen door de geklopte eidooier en daarna door het paneermeel.
7. Bak de quenellen in een pan met voldoende vetstof mooi bruin aan alle zijden.

**Rösti:**

- 1 kg aardappelen (geschild)
- 1 ui (gesnipperd, eventueel)
- vetstof (de helft olijfolie, de helft bakboter)
- pezo

1. De aardappelen half gaar stomen. Laten afkoelen.
2. De aardappelen grof raspen.
3. Vetstof smelten in een braadpan.
4. De geraspte aardappelen (en eventueel de gesnipperde ui) gelijkmatig over de bodem van de pan verdelen (een laag van 2 cm dikte) en laten bakken aan 1 kant. Kruiden met pezo.
5. De koek omdraaien en aan de andere kant ook goudgeel bakken.

Rösti kan ook gemaakt worden van rauw geraspte aardappelen. De rauw geraspte aardappelen droogdeppen met keukenpapier en bakken in een braadpan met deksel schuin op de pan. De baktijd is langer dan bij gebruik van voorgekookte aardappelen.

**Aardappelsalade:** (ca. 1300 g)

- 1 kg aardappelen (blokjes van ca. 2 cm x 2 cm)
- 1 tomaat (in blokjes gesneden)
- 1 augurk (in brunoise)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 2 eieren (hard gekookt en klein gesneden)
- peterselie (gehakt)
- pezo
- mayonaise

1. Stoom de aardappelblokjes gaar en laat ze afkoelen.
2. Meng met de tomaat, eieren, augurk, ui, peterselie en mayonaise.
3. Breng op smaak met pezo.

**Lookpuree**

- 600 g aardappel (geschild en in blokjes gesneden)
- 2 à 3 teentjes look (heel, gepeld)
- zout
- 50 g boter
- 3 elp olijfolie
- 50 ml melk
- 2 elp gehakte peterselie

1) Stoom de aardappels gaar samen met de hele teentjes look.
2) Pureer de aardappels samen met de look en meng er de boter, de olijfolie, de melk, het zout en de peterselie onder.

# Rijst, pasta en polenta

**Gekookte rijst:** (ca. 800 g)
- 400 g rijst
- 600 ml kippenbouillon
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 30 g vetstof

1. Fruit het uitje aan in een weinig olie.
2. De rijst toevoegen en even fruiten.
3. Bouillon toevoegen en ca. 10 min. zachtjes laten koken (onder deksel).
4. Vuur afzetten en nog 8 à 10 min. laten staan.

**Gebakken rijst:** (ca. 2150 g)
- 400 g rijst
- 30 g vetstof
- 400 g fijngesneden stukjes gaar vlees (kip, varken …)
- 1 ui (gesnipperd)
- 300 g brunoise van groenten (worteltjes, prei)
- 50 g erwtjes (eventueel diepvries)
- 2 tn look (geperst)
- 1 ei (geklutst)
- pezo

1. Kook de rijst beetgaar in 600 ml water.
2. In de hete vetstof de ui, de groenten en de look roerbakken.
3. De stukjes vlees toevoegen en daarna de rijst.
4. Alles goed roerbakken.
5. Geklutst ei toevoegen en roerbakken.
6. Kruiden met pezo.

**Rijstsalade:** (ca. 1350 g)
- 500 g rijst
- 1 rode paprika (in blokjes)
- 50 g erwten (diepvries)
- 100 g suikermaïs
- 10 g groentebouillon (extract)
- notenolie
- pezo

1. Kook de rijst beetgaar in 750 ml groentebouillon (water + groentebouillon).
2. Blancheer de erwtjes in kokend water.
3. Meng de afgekoelde rijst met de erwtjes, de blokjes paprika en de suikermaïs. Breng op smaak met olie (noten-) en pezo.

**Gekookte pasta:** (spaghetti, macaroni ...)
- 500 g pasta
- 5 l water
- scheutje olie
- zout

1. Breng het water aan de kook.
2. Pasta, zout en olie toevoegen. Omroeren tot het water terug kookt..
3. Koken tot de pasta beetgaar is (al dente, 8 à 10 min.)
4. Afgieten en even spoelen onder koud stromend water of een weinig olie doorroeren.

Tip:
- Een weinig pesto onder de gekookte pasta roeren smaakt heerlijk.

**Gebakken pasta:**
- koude beetgaar gekookte pasta
- olijfolie
- look (geperst)
- peterselie (gehakt)
- pezo

1. In de hete olie de pasta samen met de look bakken (warm maken).
2. Kruiden met pezo en afwerken met gehakte peterselie.

Tip:
- In plaats van look en peterselie kan er onder de gebakken pasta een weinig pesto geroerd worden.

**Gekookte polenta** (maïsgriesmeel) (4 personen)
- 120 g instant polenta (voorgekookt maïsgriesmeel)
- 570 ml water
- 6 g zout

1. Polenta en water mengen en op een zacht vuur 7 min laten koken (onder deksel).
2. Het vuur afzetten en nog 7 min laten zwellen.
3. Zout eronder roeren.

Tip:
- Je kan de polenta meer smaak geven door er boter, parmezaan of verse kruiden onder de polenta mengen juist na de kooktijd.

**Gefrituurde polenta** (6 personen)

- 150 g instant polenta (voorgekookt maïsgriesmeel)
- 540 ml water
- 3 g zout
- 20 g gemalen parmezaan (eventueel)

1. Polenta en water mengen en op een zacht vuur 7 min laten koken (onder deksel).
2. Het vuur afzetten en nog 7 min laten zwellen.
3. Op een snijplank uitstrijken en laten afkoelen.
4. In de gewenste vormen versnijden (of uitsteken).
5. Bakken in de pan of oven. Gepaneerd zoals aardappelkroketten kunnen ze ook gefrituurd worden.

Tips:

- Je kan de polenta ook in een cilindervormig glas doen en laten afkoelen. Haal de polentastaaf uit het glas en snij in schijven. Zo heb je geen verlies zoals bij het uitsteken.
- Je kan ook boter en/of verse kruiden onder de polenta mengen juist na de kooktijd.

# Samengestelde boters

**Hofmeesterboter:** (beurre maître d'hotel)
- 100 g boter (op kamertemperatuur)
- 15 ml citroensap
- 15 g peterselie (gehakt)
- pezo

1. De boter met het citroensap mengen.
2. De peterselie eronder mengen.
3. Op smaak brengen met pezo.

**Lookboter:**
- 100 g boter (op kamertemperatuur)
- 2 tn look (geblancheerd)
- pezo

1. De geblancheerde teentjes knoflook in een vijzel verbrijzelen.
2. Mengen met de zachte boter.
3. Op smaak brengen met pezo.

**Slakkenboter:**
- 100 g boter (op kamertemperatuur)
- 25 g sjalot (fijngehakt)
- 1 tn look (geperst)
- 15 g peterselie (gehakt)
- 10 ml cognac
- pezo

1. De zachte boter met de rest van de ingrediënten mengen.
2. Op smaak brengen met pezo.

**Ansjovisboter:**
- 100 g boter (op kamertemperatuur)
- 30 g ansjovisfilets (gezouten uit blik, uitgelekt gewicht)
- 15 ml citroensap
- peper

1. De uitgelekte ansjovisfilets fijnwrijven in een vijzel.
2. Mengen met de zachte boter.
3. Citroensap eronder mengen en op smaak brengen met pezo.

# Koude sausen

**Mayonaise:** (met de hand geklopt)
- 1 eidooier
- 250 ml olie (zonnebloem-, soja-, maïs- of arachideolie)
- 1 koffielepel mosterd (is niet noodzakelijk)
- 1 elp azijn (of sap van 1/2 citroen)
- zout

1. Eidooier, mosterd en het zout in een diep bord doen. Mengen met een klopper.
2. Giet in een fijn straaltje wat olie bij en blijf goed roeren. Pas als de olie goed gemengd is met de rest kan men terug, in een fijn straaltje, wat olie bijvoegen. Blijven roeren tot de olie weer is opgenomen. Werk zo verder tot de olie op is.
3. Azijn of citroensap bijvoegen en goed onder de mayonaise roeren.

**Mayonaise:** (met de mixer gedraaid)
- 2 eieren
- 500 ml olie (zonnebloem-, soja-, maïs- of koolzaadolie)
- 2 elp mosterd (is niet noodzakelijk)
- 2 klp suiker (eventueel)
- 6 g zout
- 50 ml azijn (of citroensap)

1. Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in een hoge beker of bokaal.
2. Plaats de mixer (geen kloppers gebruiken) op de bodem van de beker en laat enkele seconden draaien (op lage snelheid) tot alles goed gemengd is.
3. Voeg in een dun straaltje de olie toe en blijf mixen. Beweeg de mixer op en neer om alles goed te mengen. De mayonaise zal stilaan dikker worden.

**Dressing voor salades** (recept 1: ca. 450 ml)
- 300 g mayonaise
- 60 ml citroensap
- 1/2 klp worcestershiresaus
- 1 elp water (eventueel)
- lookpoeder

**Cocktailsaus:** (ca. 1 l)
- 770 ml mayonaise
- 185 ml ketchup
- 30 ml cognac (whisky i.p.v. cognac = whiskysaus)
- 15 ml worcestersaus

**Lichte kerriesaus:** (ca. 1 l)
- 800 ml mayonaise
- 200 ml yoghurt
- 2 elp kerriepoeder
- 1 klp kurkuma
- 20 g suiker
- pezo

**Tartaarsaus:** (ca. 1 l)
- 800 ml mayonaise
- 100 g gepureerde uien
- peterselie

**Looksaus:** (ca. 1 l)
- 800 ml mayonaise
- 150 ml yoghurt
- 3 tn look (geperst)
- 2 eieren (hardgekookt en fijngeprakt)
- 15 g suiker
- pezo
- peterselie (gehakt)

**Mosselsaus:**
- 200 g mayonaise
- 3 klp mosterd
- 2 elp witte wijn
- tijm en laurier (gemalen)
- pezo

**Mierikswortelsaus:**
- 100 g yoghurt
- 100 g mayonaise
- 50 ml room
- 25 ml water
- 35 g mierikswortelspasta (of vers geraspte mierikswortel)
- 1 klp mosterd
- 2 klp calvados
- 1 klp suiker
- zout

**Rouille:**
- 1 Spaans pepertje (fijngesneden)
- 2 tn knoflook (fijngesneden)
- zout
- 1 eidooier
- 100 ml olijfolie
- tomatenpuree (eventueel)

1. Plet in een vijzel de look samen met het pepertje en een weinig zout.
2. Roer de eidooier erdoor.
3. Roer beetje bij beetje de olijfolie eronder.
4. Breng op smaak met zout.
5. Werk eventueel af met een weinig tomatenpuree.

Deze saus kan ook aangelengd worden met een of ander vocht (bv. visbouillon). Soms wordt in de saus gekookte aardappel of wit broodkruim verwerkt.
Bestrijk stokbrood met de rouille en laat het kleuren onder de grill.

**Aïoli:**
Zelfde bereiding als mayonaise maar met toevoeging van geperste look. Als olie gebruikt men meestal de helft olijfolie en de helft zonnebloemolie.

**Pesto:** (ca. 200 g)
- 60 g verse basilicumblaadjes
- 40 g geraspte kaas (parmezaan of pecorino)
- 1 tn look
- 20 g pijnboompitten (licht geroosterd, eventueel andere geroosterde noten)
- 120 ml olijfolie
- 3 g zout

1. Stamp in een vijzel de look, de pijnboompitten en de basilicumblaadjes fijn met het zout.
2. Doe de puree in een kom en meng er de kaas en de olie door.

**Tapenade:** (ca. 240 g)
- 2 elp kappertjes
- 35 g ansjovisfilets (1 kl blikje van 50 g uitgelekt)
- 100 g zwarte olijven (ontpit)
- 1 tn look (fijngesneden)
- 75 ml olijfolie
- citroensap (enkele druppels)
- 1 klp cognac
- peper (eventueel)

1. Laat de ansjovisfilets in melk of water gedurende enkele uren ontzouten.
2. Alle ingrediënten worden samengevoegd in een vijzel (of kleine cutter) en fijngewreven.
3. Breng op smaak met vers gemalen peper.

**Gewone vinaigrettesaus:**
- 3 delen olie
- 1 deel azijn (kan vervangen worden door citroensap)
- pezo

1. Olie en azijn al roerend vermengen.
2. Kruiden met pezo.

**Franse vinaigrettesaus:**
- vinaigrettesaus
- gehakte sjalot
- gehakte peterselie
- mosterd

Meng de sjalot, de peterselie en de mosterd onder de vinaigrettesaus.

**Vinaigrette gourmande:**
- 2 delen zonnebloemolie
- 2 delen olijfolie
- 1 deel citroensap
- 1 deel sherryazijn
- pezo

**Honingvinaigrette:** (ca. 100 g)
- 20 g honing (vloeibaar)
- 10 g mosterd
- 15 ml azijn (kan vervangen worden door citroensap)
- 70 ml olie
- pezo

1. De honing aanroeren met de mosterd en de olie.
2. Azijn onderwerken.
3. Kruiden met pezo.

**Barbecuesaus:** (ca. 400 ml)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 1 tn look (geperst)
- 1 klp paprikapoeder
- 300 g gezeefde tomaten (of tomaten in blik)
- 30 g mosterd
- cayennepeper (of tabasco of chilisaus)
- 15 ml azijn (of citroensap)
- 30 g basterdsuiker
- 1 elp olijfolie
- zout

1. De ui en de look aanstoven in de olijfolie (niet kleuren).
2. Paprikapoeder toevoegen en even laten meebakken.
3. De overige ingrediënten toevoegen en alles zachtjes onder deksel laten stoven (ca. 10 min).
4. Deksel wegnemen en laten inkoken tot de gewenste dikte.
5. Mixen. Laten afkoelen.

**Duivelsaus:** (ca. 200 ml)
- 150 ml ketchup
- 1 klp uienpoeder
- 1 klp kerriepoeder
- 1 klp barbecuekruiden (of paprikapoeder)
- 1/2 klp lookpoeder
- 10 g mosterd
- 20 ml citroensap
- 15 g bruine basterdsuiker
- 1 elp olijfolie
- 1 à 2 klp chilisaus (of enkele druppels Tabasco)

Alle ingrediënten goed mengen (koud).

**Kersensaus:**
- 4 elp kersenconfituur
- 4 elp rode wijn
- 1 klp mosterd
- 1 kl ui (gesnipperd)
- cayennepeper

1. Meng alle ingrediënten en verwarm ze in een pannetje op een zacht vuur.
2. Dien koud of warm op.

**Cumberland saus:** (ca. 350 ml)
- 150 g rode bessengelei
- 1 elp gehakte sjalot (geblancheerd en in de vijzel geplet)
- sap van 1 sinaasappel
- sap van ½ citroen
- 100 ml witte porto
- 1 msp gemberpoeder
- 1 msp cayennepeper
- 1 klp mosterd
- 1 à 2 klp aardappelzetmeel
- zeste van ½ sinaasappel (geblancheerd)

1. De bessengelei laten smelten op laag vuur.
2. Sinaasappelsap en citroensap toevoegen.
3. Binden met aardappelzetmeel opgelost in 50 ml witte porto.
4. Laten afkoelen.
5. Mosterd, sjalot, gember en cayenne toevoegen.
6. Witte porto toevoegen tot de saus de gewenste dikte heeft.

Tip:
- De zeste van de sinaasappelschil kan ook gedurende ca. 15 min. gekookt worden in siroop van 8° Baumé.

**Salsa verde**
- 1 sneetje casinobrood (zonder korsten)
- azijn
- 2 augurken (80 g)
- 25 g peterselie
- 1 kl teen knoflook (geperst)
- 3 à 4 elp olijfolie
- zout

1. Week het brood in azijn (knijp het niet uit).
2. Pureer alle ingrediënten met een snufje zout tot een saus.

Tip:
- Er zijn veel variaties mogelijk door het gebruik van andere ingrediënten zoals:
    - Basilicum, munt, kervel, sjalot, kappertjes, ansjovis, citroensap, ei, peper, suiker, water…

**Koud tomatensausje**

- 180 g rijpe tomaat (zonder vel, zonder pitjes)
- 30 g ui (in ringen)
- 40 g rode paprika (8 min gestoomd, afgekoeld en gepeld)
- 2 elp olijfolie
- zout

Alle ingrediënten in de blender pureren tot een sausje.

Tips:

- Er zijn veel variaties mogelijk door het gebruik van volgende ingrediënten:
    - Ansjovis, chilisaus…

**Paprika dipsausje**

- 1 rode paprika (9 min gestoomd, afgekoeld en gepeld)
- 3 ansjovisfilets
- 3 blaadjes selderij
- 1 elp balsamicoazijn

Alle ingrediënten in de blender pureren tot een sausje.

**Andalousesaus** (ca. 500 ml)

- 400 g mayonaise
- 1 klp kerriepoeder
- 1 klp paprikapoeder
- 1 klp kippenkruiden
- ½ klp komijnpoeder
- 1 klp suiker
- 1 klp mosterd
- 1 elp ketchup
- 1 elp tomatenpuree
- ¼ klp chilipoeder

1. Meng alle ingrediënten tot een homogene saus.

**Marinades en kruidenmixen voor vlees en vis**

Marinades zijn aromatische vloeistoffen waarin vlees, vis of groenten worden ondergedompeld of ingestreken. Meestal bestaan ze uit olie, een zurige vloeistof (azijn, citroensap, fruitsappen en/of groentesappen), verse of gedroogde kruiden, specerijen en zout. Marinades hebben een dubbele functie. Enerzijds maken ze, door de aanwezigheid van zuren en/of enzymen, vlees zachter en vis steviger. Anderzijds geven ze het vlees of vis extra smaak door de gebruikte kruiden, groenten en/of specerijen.
Door te variëren met oliesoorten, azijnsoorten, kruiden, specerijen, vruchten en/of groentesappen is het aantal marinades quasi oneindig.

Kruidenmixen zijn handig en snel gemaakt. In feite zijn het droge marinades. De verschillende kruidenpoeders worden goed met elkaar gemengd of in een vijzel tot een poeder of pasta gewreven. Dan wordt het vlees of de vis ermee ingestreken. Inkervingen in de stukken vlees of vis maken dat de smaak van de kruidenmix sneller wordt opgenomen. Desgewenst kan men aan de kruidenmix een weinig olie toevoegen zodat er een soort paste ontstaat die gemakkelijker is aan te brengen. Het volstaat om het vlees of de vis ca. 1 uur vooraf met de kruidenmix in te strijken.

<u>Rund- en varkensvlees marineren</u>:
Marinades voor vlees bevatten naast zuren (azijn, wijn, tomatensap, yoghurt of sap van citrusvruchten) meestal ook olie. De olie geeft het vlees tijdens het braden een mooie kleur en het vlees droogt minder snel uit. Tegelijkertijd kleven de kruiden en specerijen beter aan het vlees. Marineer rund- of varkensvlees altijd ruim op voorhand. D.w.z. minstens enkele uren (ca. 4 à 6 uur). Dep de overtollige marinade weg vooraleer het vlees te braden.

<u>Gevogelte marineren</u>:
Is zachter van structuur dan rund- of varkensvlees en moet dus minder lang marineren (ca. 2 à 3 uur. Grotere stukken vlees kunnen wat langer gemarineerd worden.

<u>Wild marineren</u>:
Marinades voor wild zijn meestal op basis van wijn en/of water. Afhankelijk van de leeftijd van het wild wordt het langer of korter gemarineerd. Jong wild ca. 6 uur en oud wild laat men 1 à 2 dagen marineren.

<u>Vis marineren</u>:
Marinades voor vis zijn meestal minder vettig en bevatten meer witte wijn, water of vruchtensappen dan olie. Vis is van nature zacht van structuur en heeft veel minder tijd nodig om te marineren dan vlees. Meestal is een half uur tot een uurtje marineren voldoende. Dikke stukken vis enkele uren.

Tips:
- Marineer altijd in een kom van glas of aardewerk. Kunststof of roestvrij staal kan ook wel maar gebruik zeker nooit recipiënten in aluminium of zilver.
- Om geen te grote hoeveelheden marinade te moeten maken kan je het vlees of de vis in een plastic zak doen samen met de marinade. Knijp alle lucht uit de zak en bind hem toe. Het vlees of vis houdt op deze manier goed contact met de marinade zodat je minder marinade nodig hebt.
- Laat vis of vlees altijd marineren in de koelkast.
- Dep de overtollige marinade weg vooraleer stukken vis of vlees te braden.
- Sommige overschotten van marinades, waarin vlees of vis gemarineerd werden, kunnen gebruikt worden als basis voor een saus. Verhit in dit geval de marinade door en door (ca. 5 min koken) zodat aanwezige bacteriën gedood worden.
- Enkele smaakvolle malsmakers van vlees die in marinades kunnen verwerkt worden zijn: ananas, mango, papaja, kiwi, citroen, tomaten, wijn, azijn, bier en yoghurt.
- Grote stukken vlees zoals: lamsbout, varkensgebraad … worden meestal ingestreken met gearomatiseerde olie in plaats van ze te marineren (zie recept). Kruiden na het braden.

**Gearomatiseerde olie** (voor het instrijken van vlees en/of vis, voornamelijk grote stukken)
- 1/2 l olijfolie
- 2 sjalotjes (fijngehakt)
- 2 tn look (geperst)
- 2 takjes verse tijm
- 2 blaadjes laurier
- een takje marjolein
- enkele geplette peperkorrels

Voeg alle ingrediënten bij de olie en laat gedurende 1 à 2 weken trekken op een niet te koele plaats. Giet dan de olie over in een zuivere fles en bewaar op een koele plaats.
Er kunnen uiteraard andere samenstellingen van kruiden gebruikt worden.

**Kruidenmixen** (voor ca. 500 g vlees of vis)

Marokkaanse kruidenmix: (lekker met lamsvlees, kip, eend, kalkoen of vis)

- 1 tn knoflook
- 1 elp verse koriander
- ½ geraspte citroenschil
- ½ klp gemalen komijn
- ½ klp saffraanpoeder
- ½ klp gemalen koriander
- ½ klp cayennepeper
- 1 klp zout

alle ingrediënten in een vijzel tot een paste wrijven
voeg eventueel een weinig olijfolie erbij

Cajunkruidenmix: (voor alle soorten vlees of vis)

- 1 klp paprikapoeder
- ½ klp komijn
- ½ klp gedroogde tijm
- ½ klp gedroogde oregano
- ½ klp zwarte peperkorrels
- ½ klp witte peperkorrels
- ½ klp uienpoeder
- ½ klp lookpoeder
- 1 klp zout

alle ingrediënten in een vijzel tot een fijn poeder wrijven

Zoet-pikante bbq-mix: (voor alle soorten vlees)

- ½ klp cayennepeper
- 1 klp paprikapoeder
- 1 elp bruine basterdsuiker
- ½ klp gemalen komijn
- ½ klp mosterdpoeder
- 1/2 klp zwarte peper
- 1 klp knoflookpoeder
- 1 klp zout

meng alle ingrediënten in een kom goed door elkaar

Verse kruidenmix: (lekker met varkensvlees, kip, kalkoen of vis)

- 2 tn geperste knoflook
- 1 elp vers gehakte basilicum
- ½ geraspte citroenschil
- 1 elp gehakte rozemarijn
- ½ klp tijmblaadjes
- ¼ klp zwarte peper
- 1 klp zout

meng alle ingrediënten in een kom goed door elkaar

**Marinades voor vis** (voor ca. 500 g vis)

Provençaalse vismarinade:
- 1 sjalotje (fijngehakt)
- 2 elp olijfolie
- 4 elp witte wijn
- ½ elp citroensap
- ½ klp Provençaalse kruiden
- 5 g zout
- peper (versgemalen)

Provençaalse vismarinade saus (saus voor vulling van ca. 6 vispotjes van 250 ml):
- 2 sjalotje (fijngehakt)
- 6 elp olijfolie
- 12 elp witte wijn
- 1 klp Provençaalse kruiden
- ½ klp tijm
- 5 g zout
- peper (versgemalen)

Marinadesaus met kokos en koriander (saus voor vulling van ca. 8 vispotjes van 250 ml):
- 2 elp arachideolie
- 1/2 elp sesamolie
- 2 elp Thaise vissaus
- 1 elp citroensap
- 400 ml kokosmelk
- 2 elp verse koriander (grof gehakt)
- ¼ klp komijn
- ½ klp korianderzaadjes
- 1 klp paprikapoeder
- 1 klp chilisaus
- 1 tn look

} alles samen in een vijzel tot een paste wrijven en bij de overige ingrediënten voegen

Mierikswortelmarinade:
- 3 elp olijfolie
- 3 elp witte wijn
- 1 elp citroensap
- 2 elp verse dille (gehakt)
- 1 klp mierikswortel (gehakt)
- 5 g zout
- witte peper (versgemalen)

**Marinade voor Peking eend** (voor 1 eend)
- 125 ml water
- 6 elp vloeibare honing (event. Maltose)
- 4 elp sojasaus
- 2 elp sesamolie (donkere)
- 3 elp sake (rijstwijn of droge sherry)
- 2 elp zwarte rijstazijn (of balsamicoazijn)

**Marinades voor gevogelte** (voor ca. 500 g gevogelte)

Klassieke bbq gevogeltemarinade:
- 2 elp droge witte wijn
- 4 elp arachideolie
- 1 klp bbq-kruiden
- 1 klp Provençaalse kruiden
- 5 g zout

Kerriemarinade:
- 4 elp droge witte wijn
- 1/2 kl suiker
- 2 elp olijfolie
- 1 klp kerriepoeder
- 5 g zout
- peper (versgemalen)

Cognacmarinade:
- 4 elp droge witte wijn
- 1 elp cognac
- 2 elp olijfolie
- 1/2 elp tijm
- 5 g zout
- peper (versgemalen)

Sinaasappelmarinade:
- 2 elp ml droge witte wijn
- 3 elp appelsiensap
- 2 elp olijfolie
- 1 klp gemengde bbq-kruiden
- 4 g zout
- peper (versgemalen)

Exotische kokosmarinade:
- 2 elp droge witte wijn
- 2 elp kokoslikeur
- 2 elp arachideolie
- 1 klp tandoorikruiden
- 1 tn look (geperst)
- 5 g zout

Pikante yoghurtmarinade:
- 125 ml natuuryoghurt
- 1 elp citroensap
- ¼ klp komijn
- ¼ klp korianderzaadjes
- ¼ klp kardemonzaadjes
- 1 msp cayennepeper
- 1 tn look
- 5 g zout

alles samen in een vijzel tot een paste wrijven en bij de yoghurt en het citroensap voegen

**Marinades voor varkensvlees** (voor ca. 500 g vlees)

Rozemarijnmarinade:
- 1 sjalotje (gesnipperd)
- 2 tn look (geperst)
- 1 elp ml armagnac
- 3 elp olijfolie
- 1 elp water
- 1 takje rozemarijn
- 5 g zout
- peper (versgemalen)

Spareribmarinade 1:
- 3 elp olijfolie
- 1 elp ketchup
- ½ elp citroensap
- 1 klp verse tijm
- 1 tn look (geperst)
- ½ elp Worcestershiresaus
- 5 g zout
- peper uit de molen

Spareribmarinade 2:
- 2 elp honing
- 1 elp mosterd
- 1 elp ketchup (of tomatenpuree)
- 1 elp ketchap
- 1 klp chilisaus
- 1 klp Provençaalse kruiden
- 1 klp citroensap
- 1 klp zout

Oosterse spareribmarinade:
- 2 elp olijfolie
- 1 elp sojasaus
- 1 elp tomatenketchup
- ½ elp vloeibare honing
- ½ elp Oosterse vissaus (eventueel Worcestershiresaus)
- ½ elp mosterd
- ½ elp citroensap
- ¼ klp vijfkruidenpoeder
- 1 tn look (geperst)
- 3 g zout
- peper uit de molen

Klassieke Chinese marinade:
- 1 elp rijstazijn (of appelazijn)
- 4 elp lichte sojasaus
- ½ elp sesamolie
- ½ elp vloeibare honing
- ½ elp geraspte gemberwortel
- 1 tn look (geperst)
- ½ klp vijfkruidenpoeder

**Marinades voor rundvlees** (voor ca. 500 g vlees)
Pikante rundvleesmarinade:
- 5 elp olijfolie
- 2 elp appelazijn (of balsamicoazijn)
- 1 klp Provençaalse kruiden
- 1 klp chilisaus
- 5 g zout

Kruidige rundvleesmarinade:
- 4 elp rode wijn
- 1 elp azijn
- 1 elp olijfolie
- ½ elp cognac
- ½ klp korianderzaadjes (fijngestampt)
- 1 kruidnagel
- 1 msp kaneel
- 1 klp Provençaalse kruiden
- 5 g zout
- peper (versgemalen)

**Marinades voor lamsvlees** (voor ca. 500 g vlees)
Klassieke lamsvleesmarinade:
- 2 elp dragonazijn
- 3 elp olijfolie
- 3 tn look (geperst)
- 1 elp citroensap
- 1 klp Provençaalse kruiden
- 1 klp rozemarijn
- 5 g zout
- peper (versgemalen)

Yoghurtmarinade:
- 125 ml natuuryoghurt
- 1 elp citroensap
- ¼ klp komijn
- 1 klp rozemarijn
- 1 msp cayennepeper
- 2 tn look
- 5 g zout

alles samen in een vijzel tot een paste wrijven en bij de yoghurt en het citroensap voegen

# Warme sausen

**Geklaarde boter:**

- boter — De boter laten smelten op en zacht vuur en de onzuiverheden laten bezinken. De heldere boter afscheppen

**Bechamelsaus:**

- blanke roux
- pezomus
- melk

De roux aanroeren met de melk (koude roux aanroeren met hete melk, warme roux aanroeren met koude melk). Even laten doorkoken. Kruiden met pezomus.

**Kaassaus:** (Mornaysaus, ca. 600 ml)

- 1/2 l melk
- 30 g vetstof
- 30 g bloem
- pezomus
- 100 g gemalen kaas (gruyère)

1. Maak met de bloem en de vetstof een roux. Voeg beetje bij beetje de melk erbij. Breng terug aan de kook.
2. Neem van het vuur en spatel voorzichtig (niet roeren) de kaas onder de saus.
3. Kruiden met pezomus.

**Veloutésaus:**

- blanke roux — Zelfde bereidingswijze als bechamelsaus.
- pezo
- kalfsfond, gevogeltefond of visfumet

**Bruine saus:** (ca. 1250 ml, variante van Spaanse saus)

- 60 g bloem
- 60 g vetstof
- 70 g tomatenpuree
- 350 g vette mirepoix
- 1,5 l bruine fond
- mignonnette
- bouquet garni
- 1 tn look (geperst)
- zout

1. Mirepoix aanfruiten.
2. Tomatenpuree toevoegen
3. Bloem toevoegen en een roux bereiden. Laten afkoelen.
4. De bruine fond verwarmen en er de koude roux mee aanroeren.
5. Bouquet garni en mignonnette toevoegen.
6. Ca. 30 min. zachtjes laten koken.
7. Af en toe omroeren.
8. Passeren en op smaak brengen.

**Hollandse saus:** (sauce hollandaise, 4 personen)
- 20 ml citroensap
- 60 ml water
- 200 à 240 g boter (in stukjes gesneden of gesmolten)
- 4 eidooiers
- zout
- cayennepeper

1. Eidooiers samen met het water en citroensap opkloppen op een zeer matig vuur.
2. De boter geleidelijk eronder roeren.
3. Kruiden met zout en cayennepeper.

**Mousselinesaus:**
Zelfde als hollandaisesaus met toevoeging van half opgeklopte room.

**Bearnaisesaus:** (klassiek: voor 4 personen)
- 80 ml gastrique (zie tip)
- 200 g boter (in stukjes gesneden)
- 4 eidooiers
- 1 elp verse dragon (gehakt)
- zout
- cayennepeper

1. Eidooiers samen met de gastrique op een zeer matig vuur opkloppen (niet boven de 70° C).
2. De boter geleidelijk onderkloppen.
3. Dragon toevoegen.
4. Kruiden met zout en cayennepeper..

Tip:
- 2 delen witte wijn, 1 deel dragonazijn en gesnipperde sjalotten laten inkoken tot 2/3 van de hoeveelheid. Zeven en laten afkoelen. Deze reductie noemen we gastrique. Kan enkele weken bewaard worden in de koelkast. Deze gastrique kan eventueel vervangen worden door 1 deel dragonazijn en 2 delen witte wijn (of water).

**Bearnaisesaus** (lichtere versie dan de klassieke bearnaise: voor 4 personen)
- 3 elp witte wijn
- 2 elp dragonazijn
- 5 elp water
- 120 g boter (in stukjes gesneden)
- 4 eidooiers
- 1 elp verse dragon (gehakt)
- zout
- cayennepeper

1. Klop de eidooiers met de witte wijn, de dragonazijn en het water los in een pot. Kruid het mengsel met peper en zout.
2. Zet de pot op een matig vuurtje en klop luchtig tot het mengsel een goede binding heeft (max. 82°C), tot het bijna stolt.
3. Neem de pot van het vuur. Roer de klontjes koude boter onder de saus tot ze helemaal gesmolten zijn.
4. Dragon toevoegen en onder mengen.

**Choronsaus:**
Zelfde als bearnaisesaus maar met toevoeging van een weinig tomatenpuree.

**Witte wijnsaus:**
- 2 sjalotjes (geëminceerd)
- een weinig vetstof (boter of olijfolie)
- 400 ml visfumet
- 200 ml witte wijn
- 200 ml room
- pezocay
- beurre manié

1. Stoof de sjalotjes lichtjes aan in een weinig vetstof.
2. Visfumet, witte wijn en room toevoegen. Laten inkoken. Breng de saus op dikte met beurre manié. Breng op smaak met pezocay. Voeg eventueel een weinig citroensap toe. Passeer de saus door een chinois à sauce.

**Beurre blanc:** (ca. 700 ml)
- 100 ml citroensap
- 100 ml wijnazijn
- 400 ml witte wijn
- 4 sjalotten (gesnipperd)
- bouquet garni
- mignonnette
- 150 ml room
- 250 g boter (ijskoud en in blokjes gesneden)
- pezocay

1. Wijnazijn, citroensap, witte wijn en sjalotten laten inkoken samen met de mignonnette en het b.g. tot 2/3 van de hoeveelheid (dus ca. 400 ml).
2. Room toevoegen en laten inkoken tot sausdikte.
3. Monteren met ijskoude klontjes boter op een zacht vuurtje.
4. Passeren door een fijne zeef.
5. Kruiden met pezocay.

**Kriekenbiersaus:** (ca. 1500 ml)
- 500 ml Spaanse saus
- 250 ml kippenbouillon
- 500 ml kriekenbier
- 250 ml room
- roux
- pezo

1. De Spaanse saus verwarmen samen met de kippenbouillon.
2. Binden met roux.
3. De room toevoegen en terug doorwarmen.
4. Het kriekenbier toevoegen en even doorwarmen.
5. Op smaak brengen met pezo.

**Sinaasappelsaus:** (ca. 1350 ml)
- 600 ml Spaanse saus
- 250 ml sinaasappelsap
- 200 ml kippenbouillon
- 80 ml karamelsaus
- 250 ml room
- roux
- pezo
- sinaasappelpartjes (geschild tot op het vruchtvlees)

1. De Spaanse saus verwarmen samen met het sinaasappelsap en de kippenbouillon.
2. De karamel toevoegen
3. Binden met roux.
4. De room toevoegen.
5. Op smaak brengen met pezo.
6. Op het laatste ogenblik de sinaasappelpartjes toevoegen.

**Madeirasaus** (snel recept, ca. 1 liter)
- 800 ml water
- 25 g heldere runderbouillon (poeder of pasta)
- 35 g bruine fond (poeder of pasta)
- 30 g blanke fond (poeder of pasta)
- 15 g tomatenpuree
- 5 ml chilisaus
- 15 ml madeira
- 70 ml room
- 6 g zout

1. Water aan de kook brengen.
2. Fonds (poeder en pasta's) toevoegen en 3 min laten meekoken.
3. Tomatenpuree en chilisaus toevoegen. Goed mengen.
4. Bijbinden met beurre manié indien nodig (is afhankelijk van de gebruikte fonds).
5. Madeira, room en zout toevoegen en op een zacht vuurtje warm houden.

**Poivradesaus** (ca. 500 ml)
- 200 ml Spaanse saus
- 300 ml wildfond
- 50 ml rode wijn (of wildmarinade)
- 1 tn look (geperst)
- geplette peperbolletjes
- jeneverbessen
- b.g.
- roux
- zout

1. De Spaanse saus, wildfond, rode wijn, look, peperbolletjes, b.g. en jeneverbessen samenvoegen en aan de kook brengen. Gedurende 15 min. zachtjes laten koken en binden met roux.
2. De saus passeren en op smaak brengen met zout.

**Poivradesaus** (snel recept)

- bouquet marmite (prei, selder, wortel en ui)
- bouquet garni (laurier, tijm en peterseliestengels)
- 1 klp groene peperbolletjes (geplet)
- 100 g champignons (schijfjes)
- 10 jeneverbessen
- 2 tn look (plakjes)
- 250 ml rode wijn
- 1000 ml water
- 50 g tomatenpuree
- 2 elp balsamico-azijn
- 50 g bruine fond (poeder)
- roux (eventueel of bindmiddel voor bruine sauzen)
- pezo

1. Alle ingrediënten, met uitzondering van het poeder bruine fond, opzetten in een pot met 1 liter koud water.
2. Aan de kook brengen en zachtje laten trekken gedurende 20 minuten.
3. Het poeder bruine fond toevoegen en even laten meekoken.
4. Het geheel door een fijne zeef zeven.
5. Eventueel terug aan de kook brengen en binden met roux of bindmiddel voor buine sauzen.
6. Indien nodig peper en zout toevoegen.

**Kerriesaus**

- 1 ui (fijngesnipperd)
- 2 tn look (geperst)
- 1 à 2 elp kerriepoeder
- 500 ml kippenbouillon
- 1 appel (geschild en geraspt)
- pezo
- olijfolie (of andere vetstof)
- aardappelzetmeel

1. De ui samen met de look en kerriepoeder aanfruiten in een weinig olijfolie.
2. Kippenbouillon toevoegen en aan de kook brengen.
3. Appel toevoegen.
4. Binden met aardappelzetmeel.
5. Op smaak brengen met peper en zout.

Tips:

- Om een meer exotische kerriesaus te maken (zoals men die in Thailand maakt) kan je de helft van de kippenbouillon vervangen door kokosmelk. In dat geval kan je de saus binden met maïzena i.p.v aardappelzetmeel.
- De geraspte appel kan vervangen worden door appelsap (verminder dan de hoeveelheid kippenbouillon).
- Om een iets pikantere saus te maken kan je een beetje chilisaus toevoegen.

**Pindasaus**

- 70 g pinda's (gezouten)
- 2 klp uienpoeder
- ½ klp laos
- 1 klp lookpoeder
- 1 elp kokoslikeur
- 1 elp citroensap
- 1 klp ketjap manis
- 1elp arachideolie
- 250 ml kippenbouillon
- maïszetmeel
- suiker
- zout

1. De pinda's in een vijzel tot pasta wrijven.
2. De laos, lookpoeder, uienpoeder en de olie toevoegen. Goed mengen in de vijzel.
3. De kippenbouillon aan de kook brengen.
4. De pindapasta, het citroensap en de ketjap manis toevoegen en goed mengen met de klopper.
5. Zachtjes aan de kook brengen.
6. Eventueel binden met een weinig maïszetmeel opgelost in wat water.
7. Op smaak brengen met suiker en zout indien nodig.

# Zoete sausen

**Slagroom:**
- 1 l room (min. 40% vetgehalte en goed koud)
- 120 g kristalsuiker

De room mengen met de suiker en opkloppen tot de gewenste dikte.

**Suikersiroop:** (onverzadigde siroop 28°Baumé, voor direct gebruik)
- 300 g suiker
- 300 ml water

1. Kook de suiker samen met het water (samen koud opzetten) onder deksel.
2. Laat gedurende ca. 1 min. koken.
3. Laten afkoelen.

**Suikersiroop:** (verzadigde siroop 29°Baumé, kan lang in de koelkast bewaard worden)
- 375 g suiker
- 250 ml water

4. Kook de suiker samen met het water (samen koud opzetten) onder deksel.
5. Laat gedurende ca. 1 min. koken.
6. Laten afkoelen.

**Karamelsaus:** (dunne)
- 500 g suiker
- 400 ml water

1. De suiker met 100 ml water mengen en op het vuur laten karameliseren.
2. Blussen met de rest van het water (voorzichtig: → stoomvorming!!).

**Karamelsaus:** (dikke)
- 500 g suiker Zelfde bereiding als dunne karamelsaus.
- 300 ml water

**Karamelroomsaus:**
- 200 g suiker (eventueel 80 g suiker vervangen door 40 g honing)
- 40 ml water
- 300 ml room

1. Suiker met het water mengen en laten karameliseren.
2. Blussen met room en de karamel erin laten oplossen.

**Koffiesiroop** (ca. 200 ml)

- 250 g suiker
- 150 ml water (100 + 50 ml)
- 8 klp oploskoffie (ca. 15 g)

1. De suiker in een potje doen samen met 100 ml water.
2. Op een zacht vuur verwarmen tot de siroop begint te koken.
3. Ondertussen de rest van het water verwarmen tot het kookpunt.
4. De oploskoffie oplossen in het hete water.
5. De suikersiroop na 1 min. koken van het vuur nemen en voorzichtig de warme opgeloste koffie toevoegen.
6. Even roeren.
7. Laten afkoelen en in een flesje afgesloten bewaren in de koelkast.

Tip:

- Kan lang bewaard worden in de koelkast.

**Fruitsausen:** (op basis van karamel, ca. 600 ml)
- 200 g suiker
- 450 ml sap of pulp van fruit
- citroensap (eventueel)
- 30 ml sterke drank (eventueel om te parfumeren)
- 1 klp aardappelzetmeel (gebroken in 50 ml water, eventueel om te binden)

1. Karameliseer de suiker in een potje (zeer weinig water toevoegen).
2. Blus de karamel met het sap en laat de karamel op een zacht vuurtje oplossen.
3. Bind de saus eventueel met een weinig aardappelzetmeel en laat eventjes opkoken.
4. Neem van het vuur en parfumeer desgewenst met de drank.

**Fruitcoulis:**
- 250 g vruchtenpulp
- 75 ml suikersiroop van 28° Baumé

De pulp mengen met de siroop en op smaak brengen met citroensap en/of drank.

Kan warm of koud geserveerd worden.

**Crème anglaise:** (vanillesaus, ca. 1 l)
- 800 ml melk
- 8 à 10 eidooiers
- 125 g suiker
- vanille

1. Melk aan de kook brengen met het opengesneden vanillestokje.
2. Eidooiers samen met de suiker wit kloppen.
3. Vanillestokje verwijderen en de melk al roerend op de eiermassa gieten.
4. Op een zacht vuurtje afroeren à la nappe (niet laten koken! Max. 85° C.)
5. Van het vuur nemen en zeven door een fijne puntzeef.

**Chocolade-sabayon:** (4 personen)
- 3 eidooiers
- 160 ml melk
- 80 g suiker
- 1 elp cacaopoeder

1. Suiker met cacaopoeder mengen.
2. Melk er stilaan onderroeren.
3. Eidooiers toevoegen en alles op laag vuur tot sabayon kloppen.

**Chocoladesaus:**
- 400 ml melk
- 100 ml room
- 50 g kristalsuiker
- 500 g chocolade (in stukjes)
- vanille (enkele druppels)

1. Melk, room, kristalsuiker en vanille koken.
2. Op de stukjes chocolade gieten en van het vuur mengen.
3. Afwerken met room.

**Grand marnier-saus :**
- 100 ml vanille-ijs
- 100 ml room
- 30 ml Grand-Marnier
- 50 ml half-opgeklopte room

1. Vanille-ijs met room en Grand Marnier mengen.
2. De half-opgeklopte room eronder roeren.

# Deeg en beslag

**Wit brood:** (voor 2 broden van ca. 800 g)
- 1 kg bloem
- ca. 550 ml water (100 ml lauw water + 450 ml koud water)
- 20 g gedroogde gist (of 30 g verse gist)
- 1 klp suiker
- 15 g zout
- 20 g boter (of olijfolie)

1. Doe de bloem in een grote kom. Maak in het midden een kuiltje en doe er de gist in samen met een weinig lauw water en een koffielepel suiker.
2. Maak met de gist en het water een dik papje en strooi er wat bloem op. Laat 5 min. staan.
3. Strooi het zout aan de rand van de kom op de bloem.
4. Giet het grootste gedeelte van het water (niet alles) erbij.
5. Meng alles door elkaar en kneed tot een soepel deeg. Voeg indien nodig nog water bij. Het deeg mag niet meer aan de handen blijven kleven. Kneed het deeg intensief tot een elastische structuur is ontstaan.
6. Het deeg opbollen en afgedekt (met plastiek of in een plastiek zak) laten rijzen gedurende 20 min. op een warme plaats.
7. Het deeg doorslaan en opbollen. Laat nogmaals 20 min. rijzen.
8. Vorm 2 broden van het deeg en laat een 3$^{de}$ maal narijzen (in de vorm) gedurende ca. 30 min.
9. Plaats in de voorverwarmde oven en laat gedurende ca. 50 min. bakken op 220° C.

Tip:
- Het succes van goed brood of pistolets hangt voornamelijk af van het goed kneden van het deeg. Met de hand is dit een zware job (ca. 15 à 20 min). In een goede kneedmachine is dit op 8 min. à 10 min. gebeurd.

**Bruin brood:** (zelfde werkwijze als wit brood)
- 600 g voltarwemeel
- 400 g bloem
- ca. 550 ml water (100 ml lauw water + 450 ml koud water)
- 20 g gedroogde gist (of 30 g verse gist)
- 12 g zout
- 25 g boter (of olijfolie)

**Pizzadeeg:** (ca. 12 pizza's van 20 cm diameter)
- 850 g bloem
- ca. 480 ml water
- 1 eidooier (eventueel)
- 3 elp olijfolie
- 17 g droge gist
- 10 g zout

1. Maak een soepel deeg van de ingrediënten.
2. Laat rijzen tot dubbel volume (ca. 30 min.).
3. Deeg terug doorkneden en afwegen.

**Pistolets:** (24 à 28 stuks)

- 1050 g bloem (eiwitrijke tarwebloem)
- 575 ml water (koud)
- 24 g droge gist
- 10 g suiker
- 14 g zeezout

1. Strooi de bloem in een kom, maak een kuiltje in het midden.
2. Gist, suiker en een gedeelte van het water in het kuiltje doen en roeren tot een papje.
3. Schep wat bloem over het papje. Laat 5 min staan.
4. Alle ingrediënten kneden tot een elastisch deeg (ca. 20 min. met de hand of ca. 8 min in een kneedmachine). Het deeg is enigszins kleverig.
5. Het deeg opbollen en onder plastic (of in plastic zak) laten rijzen gedurende ca. 40 min.
6. Het deeg plat slaan (doorkneden) en terug opbollen. Laat terug 10 min. rijzen onder plastic.
7. Het deeg uitrollen tot een lange worst en er stukjes afsnijden van ca. 65 g. De stukjes opbollen, in een kommetje met bloem doppen.
8. De deegbolletjes op een ingeboterde bakplaat leggen en onder plasticfolie laten rijzen tot minstens het dubbele volume (ca. 40 min).
9. De deegbolletjes bakken op 220° C gedurende ca. 20 min.
10. Laten afkoelen op een rooster.

Tips:

- Wenst men een voorraad broodjes te bakken om in te vriezen dan bakt men ze niet helemaal af. D.w.z men bakt de broodjes met toevoeging van stoom op 160° C gedurende 10 minuten. De stoom dan uitzetten en nog 10 minuten verder bakken op 160°C. Laten afkoelen en invriezen. Om af te bakken laat men ze al of niet ontdooien en bakt men ze gedurende 8 à 10 min. op 220° C.
- Je kan de samenstelling van het meel veranderen om bruine pistolets te bakken.
- Om er rozijnen/noten broodjes van te maken mengt men er 15 g noten en 30 gr rozijnen onder per 100 g deeg.

**Meergranenbrood:** (van ca. 1 kg)

- 500 g meergranenmeel (6 of 9-granen meel)
- 200 g bloem (of volledig 700 g meergranenmeel)
- 14 g gedroogde gist
- 320 ml water (lauw in de winter, koud in de zomer)
- 40 g vetstof
- 12 g zeezout

1. Alle ingrediënten kneden tot een elastisch deeg (ca. 20 min. met de hand of ca. 8 min in een kneedmachine).
2. Het deeg op tafel tot een bol vormen.
3. Eerste rijstijd ca. 25 min (onder plastic) tot volume verdubbeld is.
4. Doorkneden tot alle lucht er uit is en vormen naar wens.
5. Op een ingevette plaat (of siliconenmat) terug 30 min rijzen (onder plastic).
6. Oven tegen het einde van de 2$^{de}$ rijstijd voorverwarmen op ca. 220° C.
7. In voorverwarmde oven bakken op 220° C gedurende 45 min.
8. Oven uitzetten en 5 min laten staan in de restwarmte van de oven.
9. Uit de oven halen en laten afkoelen op rooster.

**Focaccia:** (voor 3 broden van ca. 360 g)
- 1000 g bloem
- 12 g zout
- 25 g suiker
- 30 g gedroogde gist
- 500 ml water
- 4 elp olijfolie

De kruidenolie (om het brood mee in te strijken):
- 3 elp olijfolie
- 1 elp rozemarijn (enkel de naalden)
- ½ klp tijmblaadjes (eventueel)
- 2 tn look
- 1 klp grof zeezout

1. Alle ingrediënten kneden tot een elastisch deeg (ca. 20 min. met de hand of ca. 8 min in een kneedmachine).
2. Het deeg op tafel tot een bol vormen.
3. Eerste rijstijd ca. 25 min (onder plastic) tot volume verdubbeld is.

De kruidenolie:
4. Plet in een mortier de look met het grof zeezout.
5. Schep over in een kommetje en schenk er de olijfolie op.
6. Voeg de rozemarijn en de tijm erbij en laat de olie trekken.

7. Sla het deeg plat en kneed er eventueel de verse tuinkruiden (basilicum of salie) onder.
8. Strooi bloem op het werkblad en verdeel het deeg in drie gelijke stukken. Rol ze uit met een deegrol tot rechthoekige broden van 1,5 à 2 cm dik. Leg ze op een ingevette bakplaat.
9. Strijk de broden in met de kruidenolie.
10. Duw met de vingers (of een chinees eetstokje) putjes in de broden bijna tot op de bodem.
11. Laat de broden terug ca. 30 min rijzen (afdekken is door het instrijken met olie niet nodig). De olie zal worden opgenomen tijdens het rijzen.
12. Bak de focaccia gedurende ca. 20 minuten in het midden van de oven op 220° C (of 25 min. op 150° C als je ze wil invriezen).
13. Warm of koud serveren.

Tips:
- Eventueel kan je vers versneden basilicum of salie (1 elp elk) in het deeg verwerken. Kneed ze pas na de eerste rijsbeurt onder het deeg.
- Je kan de focaccia vooraleer in de oven te schuiven beleggen met zongedroogde tomaten (versneden en geweekt in olie of water) en/of versneden zwarte olijven.

**Kramiek:** (voor 1 brood van ca. 850 g)

- 380 g bloem
- 150 ml melk (lauw)
- 12 g gedroogde gist
- 1 elp suiker
- 60 g boter
- 1 ei
- 250 g rozijnen (eventueel rozijnen gemengd met gekonfijt fruit)
- 5 g zeezout

1. De bloem in een kom storten, een kuiltje maken en de gist in het kuiltje doen samen met een beetje lauwe melk en de suiker. Roer tot een papje en dek af met een beetje bloem. Laat enkele minuten staan.
2. De overige ingrediënten toevoegen, uitgenomen de rozijnen, en kneden tot een elastisch deeg (ca. 20 min. met de hand of ca. 8 min in een kneedmachine).
3. Het deeg op tafel tot een bol vormen.
4. De deegbal een eerste rijstijd geven van ca. 40 min (onder plastic).
5. Doorkneden en 1/3 van het deeg afnemen (Dit dient om het brood mee in te pakken zodat de rozijnen aan de buitenkant niet kunnen verbranden.)
6. Rozijnen onder de grote bal deeg kneden.
7. Het kleine stukje deeg uitrollen tot een dunne lap die voldoende groot is om het brood mee in te pakken.
8. In een bakvorm terug ca. 50 min rijzen (onder plastic).
9. In voorverwarmde oven bakken op 190° C gedurende 40 min.
10. Oven uitzetten en 5 min laten staan.
11. Uit de oven halen, het brood uit de vorm halen en laten afkoelen op een rooster.

**Rozijnenbrood:** (voor 1 brood van ca. 650 g)
- 350 g bloem
- 180 ml melk (lauw)
- 12 g gedroogde gist
- 1 elp suiker
- 35 g boter
- 200 g rozijnen
- 4 g zeezout
- 1 eidooier

1. De bloem in een kom storten, een kuiltje maken en de gist in het kuiltje doen samen met een beetje lauwe melk en de suiker. Roer tot een papje en dek af met een beetje bloem. Laat enkele minuten staan.
2. De overige ingrediënten toevoegen, uitgenomen de rozijnen, en kneden tot een elastisch deeg (ca. 20 min. met de hand of ca. 8 min in een kneedmachine).
3. Het deeg op tafel tot een bol vormen.
4. De deegbal een eerste rijstijd geven van ca. 30 min (onder plastic).
5. Doorkneden en een stukje deeg afnemen (Dit dient om het brood mee in te pakken zodat de rozijnen aan de buitenkant niet kunnen verbranden.)
6. Rozijnen onder de grote bal deeg kneden.
7. Het kleine stukje deeg uitrollen tot een dunne lap die voldoende groot is om het brood mee in te pakken.
8. In een bakvorm terug ca. 40 min rijzen (onder plastic).
9. In voorverwarmde oven bakken op 200° C gedurende 40 min.
10. Oven uitzetten en 5 min laten staan.
11. Uit de oven halen, het brood uit de vorm halen en laten afkoelen op een rooster.

**Sandwiches:** (ca. 20 stuks)
- 700 g bloem
- 390 ml melk
- 20 g gedroogde gist
- 8 g zeezout
- 30 g boter
- 2 eieren (geklutst)
- 30 g suiker

1. Alle ingrediënten, maar slechts de helft van de geklutste eieren, kneden tot een elastisch deeg (ca. 20 min. met de hand of ca. 8 min in een kneedmachine).
2. Het deeg op tafel tot een bol vormen.
3. Het deeg onder plastic (of in plastic zak) laten rijzen tot dubbel volume.
4. Het deeg plat slaan (doorkneden), opbollen en terug 10 min. laten rusten.
5. Het deeg uitrollen tot een lange worst en er stukjes afsnijden van 50 à 60 g. De stukjes opbollen en daarna uitrollen met de hand tot het gewenste model.
6. Op de ingevette bakplaat leggen en onder plastic laten rijzen tot het dubbele volume (30 à 40 min).
7. Bestrijk de sandwiches met de rest van het geklutst ei.
8. Afbakken op 210° C gedurende 10 à 15 min.
9. Laten afkoelen op een rooster.

**Zuurdesembrood**

Zuurdesembrood heeft veel voordelen ten opzichte van gistbrood. Zuurdesembrood is langer houdbaar, heeft een malser kruim, heeft meer smaak en wordt gemaakt met uitsluitend natuurlijke ingrediënten. Zuurdesem ontbindt de graankorrel zodat alle voedingsstoffen, vitaminen en mineralen beschikbaar worden voor het lichaam. Zuurdesembrood is daarom beter verteerbaar dan gistbrood en zuurdesembrood wordt doorgaans ook goed verdragen door mensen met een glutenintolerantie. Bij brood dat gemaakt wordt met gewone gist is dat niet het geval. Zuurdesem ontstaat door een volledig natuurlijk proces. Het zijn melkzuurbacteriën en wilde gisten, die van nature aanwezig zijn in het meel en in de atmosfeer, die het deeg laten rijzen. Doordat zuurdesembrood meer zuren bevat dan gistbrood bederft het minder snel en is het dus merkelijk langer houdbaar. Het deeg gemaakt met zuurdesem rijpt eerder in plaats van te rijzen. Dit rijpingsproces duurt echter langer dan het rijzen van een gistdeeg. Ook het opzetten van het eerste desem schrikt mensen af om zelf zuurdesembrood te bakken. Men denkt dat dit moeilijk is en de kans op slagen klein. Dit is echter onterecht. Wij geven u hier een eenvoudige bereidingswijze voor zuurdesem en tal van tips om een overtuigd zuurdesembrood liefhebber te worden. Eenmaal je het eerste desem gemaakt hebt gaat zuurdesembrood bakken vanzelf. Het vraagt echter iets meer wachttijd (het brood moet veel langer rijzen) maar het loont zeker de moeite om het te proberen.
De hierna volgende methode garandeert het meeste succes en is er op gericht om de rijstijden tot een minimum te beperken.

**Opzetten van het eerste volkoren zuurdesem**

Dag 1:

's Ochtends: In een bokaal (steriliseerbokaal van 1 l) 25 g volkorenmeel (bij voorkeur rogge) mengen met ca. 35 ml water tot een papje. Afdekken met een vel keukenpapier en een elastiekje. Zet het op een plaats op 22 à 25°C.

's Avonds: Het papje doorroeren en terug afdekken met keukendoek of –papier.

Dag 2:

's Ochtends: Het papje doorroeren en terug afdekken met keukendoek of -papier.

's Avonds: Normaal zitten er nu luchtbelletjes in het papje en is het reeds een beetje gerezen. Het papje ruikt ook lichtzurig (zoals yoghurt of zuurkool).
Voeg 25 g volkorenmeel toe en ongeveer evenveel water. Het papje doorroeren en afdekken nu met een deksel of schoteltje. Laat het desem 's nachts rijzen.

Dag 3:

's Ochtends: Voeg 25 g volkorenmeel toe en ongeveer evenveel water. Het papje doorroeren en afdekken nu met een deksel of schoteltje. Laat rijzen tot 's avonds.
Opmerking: Mochten er 's ochtends nog niet veel luchtbelletjes aanwezig zijn in het papje ga dan nog een dag langer door zoals dag 2.

's Avonds: Voeg 50 g volkorenmeel toe en ongeveer evenveel water. Het papje doorroeren en afdekken nu met een deksel of schoteltje. Laat rijzen gedurende de nacht.

Dag 4:

's Ochtends: Het basis zuurdesem is normaal gezien nu klaar.
Weeg 120 g van het desem af en gooi de rest weg (of geef het aan een liefhebber). Voeg ca. 60 g volkorenmeel toe en maak er een stug bolletje deeg van. Bewaar dit bolletje deeg in de koelkast in een gesloten potje.

Opmerkingen :
Zuurdesem is een levende materie. Het aantal dagen om een eerste zuurdesem te maken kan variëren. Begin het deegje te voeden vanaf het moment dat er leven in zit. Dit kan, bij gunstige omstandigheden, zelfs al na anderhalve dag. Zit er nog geen leven in het papje na twee dagen, roer het papje de derde dag 's ochtends nog eens door. Zit er 's avonds nog geen leven in het deegje dan kan je het best herbeginnen.

De belangrijkste elementen die bepalend zijn voor het maken van zuurdesem zijn:
- De omgevingstemperatuur (tussen 22 en 25°C)
- De kwaliteit van het meel. Roggemeel is het beste meel om het basiszuurdesem te maken. Eenmaal het basisdesem klaar is kan je het desem voeden met witte bloem om een wit zuurdesem te bekomen als je wit zuurdesembrood zou willen bakken.
- De kwaliteit van het water. Het is beter om bronwater te gebruiken.
- Hygiënisch werken. Kom niet met je blote handen aan het zuurdesem.
- Zuurdesem houdt niet van metaal. Gebruik een plastiek spatel om je zuurdesem te behandelen.

**Het eerste zuurdesembrood** (2 broden van ca. 800 g)

**De avond voordien:**
1. Neem je zuurdesem uit de koelkast (ca. 180 g).
2. Doe het bolletje zuurdesem in een kom en voeg ca. 150 g meel toe en ca. 200 ml koud water. Meng goed. Het is de bedoeling om een papje te krijgen dat ongeveer de dikte heeft van een cakebeslag. Het mag niet zo dik zijn als brooddeeg en ook niet te vloeibaar.
3. Dek af met plastiek film en laat gedurende gans de nacht op kamertemperatuur rusten.

**'s ochtends:**
- 1000 g volkorenmeel (tarwe, spelt, 9-granenmeel, rogge, bloem…)
- 400 g desem (zie hierboven)
- ca. 450 ml water (voeg niet al het water ineens toe zodat je kan corrigeren)
- 30 g vetstof (boter, margarine of olie)
- 12 g zeezout

1. Doe in een grote mengkom 1000 g volkorenmeel.
2. Neem 400 g af van het zuurdesem dat je de avond voordien hebt opgezet en voeg dit bij het meel in de mengkom. Bij de rest van het zuurdeeg voeg je enkel een beetje meel en meng tot een relatief droog bolletje deeg. Doe dit bolletje deeg terug in een potje met deksel en bewaar het in de koelkast (max. 1 week) tot de volgende bakbeurt.
3. Desem, meel, water, vetstof en zout mengen en kneden tot een soepel deeg. Met de hand moet je 15 à 20 min kneden. Heb je een kneedmachine dan duurt het kneden ca. 8 min.
4. Het deeg tot een bal vormen, in een kom leggen en afdekken met plastic folie. Laat het deeg 3 uur rijzen (= 1ste rijstijd).
5. De bal doorkneden tot zijn oorspronkelijke volume, verdeel hem in twee stukken en vorm twee broden.
6. De broden op een ingevette bakplaat leggen, afdekken met plastic folie en terug laten rijzen tot het volume verdubbeld is (= 2de rijstijd). Dit duurt 3 à 6 uur, afhankelijk van de kamertemperatuur (ca. 7 uur bij een temp. van 21°C)
7. Oven voorverwarmen op 180 à 200°C en de broden gedurende 50 min bakken.
8. Oven uitzetten en 5 min laten staan in de restwarmte van de oven.
9. Uit de oven halen en laten afkoelen op een rooster.

**De volgende zuurdesembroden:**

Om 20.00 h: Haal het bokaaltje desem uit de koelkast. Voeg ca. 150 g volkorenmeel en ca. 200 ml water toe en meng goed. Laat rijpen in een kom afgedekt met plastic folie tot de volgende ochtend.

Om 8.00 h: Het desem is klaar. Neem er 400 g desem af om je brood te maken. Voeg bij de resterende hoeveelheid desem ca. 65 g volkorenmeel en meng goed tot een stug bolletje deeg (geen water toevoegen) en doe het in een zuiver bokaaltje dat je goed afgesloten, en slechts voor de helft gevuld, in de koelkast plaatst. Dit is het desem om je volgende zuurdesembrood te maken.
Voeg de 400 g desem bij de overige ingrediënten (water, meel, vetstof en zout, zie "Het eerste zuurdesembrood") en kneedt tot een soepel deeg.

**Verversen van het deeg:**

Zuurdesem moet minstens één maal per week ververst worden. Dus als je binnen de zeven dagen niet kan bakken dan moet je de zuurdesem toch verversen. Verversen van het zuurdeeg doe je als volgt:

- 40g zuurdeeg (van het bolletje uit de koelkast)
- 40g volkorenmeel
- 50 ml koud water
  - Meng alles, dek af met plastic en laat de ganse nacht rusten.
  - 's Morgens voeg je 50g volkorenmeel toe. Mengen met een spatel.
  - Nu heb je ca. 180 g ververst zuurdeeg.
  - In een zuiver potje (goed afgesloten) max. 1 week bewaren in de koelkast.

Bakken van het brood:

Je kan ook overwegen om het deeg 's nachts te laten rijzen zodat je 's morgens vroeg het brood kan bakken. Het deeg mag dan niet te warm staan.

Tips voor het maken van zuurdesem:

- Het opzetten van het desem en het laten rijpen van het deeg gebeurt het best op een temperatuur tussen 22°C en 26°C. Bij een temperatuur lager dan 22°C komt het proces moeilijk op gang. Bij een temperatuur boven de 26°C kunnen ongewenste bacteriën de bovenhand krijgen.
- Vanaf dag 2 komt er meestal leven in het papje. De snelheid waarmee het zuurdesem op gang komt hangt af van de omgevingstemperatuur, de kwaliteit van het meel en het water. Er verschijnen luchtbellen in het papje en het volume neemt toe. Het papje wordt luchtiger en begint zurig te ruiken. Op het einde van dag 4 of dag 5 is het desem gewoonlijk klaar. Het desem is dan actief en de lichtzurige geur doet denken aan yoghurt, bier of cider. Het desem kan vroeger of later op gang komen (normaal tegen het einde van dag 2). Begin in ieder geval met het voeden van het desem als het papje in volume verdubbeld is.
- Gebruik bij voorkeur volkoren roggemeel om het desem op te zetten (indien verkrijgbaar, roggemeel van biologische teelt). Roggemeel bevat meer micro-organismen dan volkoren tarwemeel en je desem zal dus met roggemeel gemakkelijker op gang komen. In bloem (wit meel) zijn geen gisten en/of melkzuurbacteriën aanwezig die het proces op gang kunnen zetten. Om een wit zuurdesem te bekomen moet men vertrekken met een volkorenzuurdesem en stelselmatig het desem voeden met bloem tot men een quasi wit zuurdesem heeft bekomen (zie verder).
- Gebruik voor het opzetten van zuurdesem een glazen bokaal of kom.

- Voor de aanmaak van je eerste desem dek je het papje af met een keukendoek of keukenpapiertje en een elastiekje. De eerste maal is dit nodig om extra vrije gisten en melkzuurbacteriën te vangen. Voor de volgende bakbeurten kan je tijdens het vermenigvuldigen het desem best afdekken met een glazen deksel of plastic keukenfolie.
- Gebruik een houten of plastic lepel om het desem om te roeren, te voeden en te kneden. Desem kan niet goed tegen metaal.
- Als het desem vies ruikt of overdreven actief is (bruisend) of totaal niet actief moet je het wegdoen en opnieuw beginnen. Je hebt dan geen geluk gehad. Wellicht is het meel niet vers genoeg. Maar meestal gaat het goed. Mocht je er toch niet in gelukken om een mooi desem op te zetten dan zit er niets anders op dan een desem te krijgen van bij iemand waar het wel lukt. Het karakter en de smaak van zuurdesembrood is ook afhankelijk van de plaats waar het desem wordt opgezet en waar het graan werd gewonnen.
- Bij het opzetten of vermenigvuldigen van zuurdesem nooit zout toevoegen.
- Door enkel meel toe te voegen aan het resterende beetje desem bekom je een stug bolletje deeg dat je in een goed afgesloten potje (slechts voor de helft gevuld) een week kan bewaren in de koelkast. Dit is het desem voor de volgende broden.
- Je kan zuurdesem ook langer bewaren in de diepvriezer (handig voor als je op vakantie gaat). Laat het desem ontdooien in de koelkast en breng het daarna weer langzaam tot leven door gedurende enkele dagen het desem met een beetje meel en water te voeden tot het terug actief is en je voldoende desem hebt.
- Hoe hygiënischer je het desem behandelt hoe langer het zal meegaan (1x per jaar een nieuw zuurdesem opzetten is meestal o.k, sommige bakkers doen jaren met hetzelfde desem). Wordt het brood na verloop van tijd toch te zuur dan zet je best een nieuw desem op.
- Kraantjeswater bevat ontsmettingsproducten (chloor o.d) die een ongunstige werking hebben op de ontwikkeling van gisten en bacteriën en dus ook op het rijzen van het deeg. Gebruik bij voorkeur flessenwater of water uit een waterfilterapparaat op kamertemperatuur.
- De totale rijstijd (voorrijs + narijs) van het brooddeeg bij 21°C is 9 à 10 uur. Bij 26°C ca. 6 uur. De hoeveelheid en de kwaliteit van het desem en de samenstelling van het meel hebben ook een invloed op de rijstijd. Het is dus moeilijk exacte rijstijden aan te geven. Wel is het zo dat als de zuurdesem tussentijds ververst wordt, bijvoorbeeld om de 3 dagen, de totale rijstijd van je brooddeeg aanzienlijk verkort wordt (ca. 3 uren korter).
- Het is niet nodig om lauw water te gebruiken voor de bereiding van het brooddeeg. Het deeg zal iets trager rijzen met koud water maar dit komt de structuur van het brood ten goede.
- Omdat er nogal wat variabele factoren zijn zoals: de hoeveelheid zuurdesem, de omgevingstemperatuur, de lokale gisten, het type meel… kunnen de smaak van het brood en de rijstijden van het deeg variëren. Bak het brood in ieder geval als het deeg ongeveer in volume verdubbeld is.
- Hoe meer zuurdesem je gebruikt des te zuurder zal het brood smaken. Meer zuurdesem laat het brood ook sneller rijzen. De hoeveelheid zuurdesem is afhankelijk van je persoonlijke smaak. Doorgaans is 100 g desem op ca. 250 g meel (40% desem) een goede verhouding om een lekker brood te bakken dat goed rijst.
- Je kan experimenteren door zuurdesem en gist te mengen. Het brood krijgt daardoor een kortere rijstijd, en een iets andere structuur en smaak.
- Zuurdesembrood is vooral lekker van volkoren tarwe- of speltmeel. Roggemeel leent zich ook bijzonder goed voor een zuurdesembrood maar rijst iets trager.
- Je kan zuurdesembrood goed invriezen.
- Er kunnen ook allerhande ingrediënten in het brood verwerkt worden zoals: noten, kruiden, rozijnen, droge worst…
- Als je met bloem (wit meel) een zuurdesembrood wil bakken zijn er verschillende methoden om dat te doen:

1) Je kan het volkoren desem voeden met bloem (wit meel). De werkwijze en rijstijden zijn dan dezelfde als voor volkoren zuurdesembrood. Je bekomt alzo een licht grijs brood.
2) Je kan met bloem ook een zuurdesem bekomen. Je moet wel starten met volkoren roggemeel zoals voor een gewoon volkorenzuurdesem. Stelselmatig wordt tijdens het voeden van het desem de verhouding roggemeel/bloem aangepast waarbij men het roggemeel verminderd en de hoeveelheid bloem vermeerderd. Uiteindelijk bekom je een quasi wit zuurdesem (zie verder). Met dit desem wordt o.a het Italiaanse ciabatta en het echte Franse stokbrood gebakken.

**Kletzenbrood:** (2 broden van ca. 800 g)

- 945 g donker zuurdeeg (eventueel donker gistdeeg)
- 150 g peren (gedroogd, eventueel te vervangen door abrikozen)
- 100 g pruimen (gedroogd)
- 100 g rozijnen
- 100 g vijgen (gedroogd)
- 60 g sinaasappelschil (gekonfijt, eventueel gemengd met citroenschil)
- 75 g walnoten
- 50 g hazelnoten
- 3 klp speculaaskruiden
- 5 elp rum (of water, eventueel gemengd met kirsch)

1. Alle vruchten in grove stukken snijden en overgieten met de rum. Alles goed mengen. Laat trekken tot de rum is opgenomen door de vruchten (best gedurende 1 nacht.)
2. De noten grof hakken of heel laten.
3. Van het deeg 560 g uitrollen en de vruchten, de noten en de gekonfijte sinaasappelschil erover verdelen. Dichtvouwen en doorkneden tot alles goed gemengd is. Verdeel in 2 gelijke stukken en vorm tot 2 kleine broden.
4. Het overige stukje deeg uitrollen en verdelen in 2 lapjes deeg die groot genoeg zijn om de broden mee in te pakken (dit belet het verbranden van de vruchten aan de buitenkant van het brood tijdens het bakken).
5. Het kletzenbroden laten rijzen, juist zoals gewoon zuurdesembrood (in totaal tussen de 6 en 9 uur.)
6. Afbakken in een voorverwarmde oven op 180 à 200° C gedurende ca. 50 min.
7. Uit de oven halen en op een rooster laten afkoelen.

Tips:

- Als je geen ervaring hebt met het bakken van zuurdesembrood kan je best een gewoon gistdeeg van donker meel maken.
- De peren (kletzen) zijn een essentieel onderdeel in een origineel Oostenrijks kletzenbrood. Als je die niet kan vinden kan je die vervangen door gedroogde abrikozen.
- Er kunnen ook nog andere vruchten toegevoegd worden zoals: dadels, amandelen, cranberries…
- Kletzenbrood is een prima begeleider bij kazen en/of paté. Ook gewoon met boter is het zeer lekker (en voedzaam.)

**Pastadeeg:**
- 150 g semola rimacinate (fijn griesmeel van harde tarwe)
- 50 g bloem
- 2 eieren
- 3 g zout
- 1 elp olijfolie

1. Verwerk de ingrediënten tot een soepele massa (met de hand).
2. Laat de deegbal ca. 20 min. rusten.

**Korstdeeg:** (voor pasteien, quiches e.d.)
- 500 g bloem
- 250 g boter (in stukjes)
- 1 ei
- ca. 90 ml water
- 8 g zout

1. Bloem samen met de boter verkruimelen (met de vingertoppen)..
2. Ei en zout toevoegen en onderwerken.
3. Water geleidelijk onderwerken tot het geheel de gewenste structuur heeft.
4. Van de massa een bol vormen en in de koelkast laten opstijven.
5. Uitrollen op de gewenste dikte.

**Gistdeeg voor vlaaien:** (voor taartvorm van 28 cm diameter)
- 225 g bloem
- 4 elp melk
- 1 ei
- 10 g suiker
- 1 sn zout
- 5 g gedroogde gist
- 45 g boter

1. Maak een glad deeg en bewerk het kort. Laat 15 min. rusten.
2. Uitrollen op 2,5 à 3 mm dikte en licht besmeerde vormen ermee bekleden.

**Zanddeeg:** (voor bodems van zoete taarten)
- 200 g bloem
- 100 g boter
- 70 g poedersuiker
- 1 eidooier
- 15 ml melk (eventueel)
- 1 msp zout

1. Boter, suiker en zout klontervrij mengen.
2. Eidooier en melk onderwerken.
3. Bloem onderwerken tot een bol en deze kort bewerken op het werkblad.
4. In de koelkast laten opstijven.
5. Uitrollen op de gewenste dikte.

**Fonceerdeeg:**
- 250 g bloem
- 125 g boter
- 10 g suiker
- 1 ei (klein)
- 40 ml water
- 5 g zout

1. Bloem samen met de boter verkruimelen (met de vingertoppen)..
2. Ei, suiker en zout toevoegen en onderwerken.
3. Water geleidelijk onderwerken tot het geheel de gewenste structuur heeft.
4. Van de massa een bol vormen en in de koelkast laten opstijven.
5. Uitrollen op de gewenste dikte.

**Vetdeeg:** (deeg voor bodems van taarten, petits fours, …)
- 400 g bloem
- 200 g boter
- 200 g suiker
- 2 eieren
- 5 g zout

1. Boter met de suiker klontervrij mengen.
2. De eieren er één voor één onderwerken.
3. Zout en gezeefde bloem onderwerken. Kort kneden.
4. In de koelkast laten opstijven.
5. Uitrollen op de gewenste dikte.

**Soezendeeg:**
- 200 ml water
- 100 g vetstof
- 160 g bloem
- 6 eieren
- een snufje zout

1. Breng het water aan de kook samen met de vetstof. Voeg ineens alle bloem erbij en laat gedurende ca. 1 minuut garen. Neem van het vuur. Klop met een spatel één voor één de eieren eronder.
2. Spuit het beslag op een licht ingevette en bebloemde plaat en bak het gedurende ca. 25 min. op 230° C in een voorverwarmde oven.

**Frituurbeslag:**

Recept 1: (geschikt voor zoete bereidingen; frituren van fruit)

- 125 g bloem
- 100 ml bier (pils)
- 25 ml olie
- 1 eidooier
- 2 eiwitten
- 30 g kristalsuiker
- 5 g zout

1. Maak van de bloem, eidooier, olie en bier een glad beslag.
2. Laat het beslag ca. 30 min. rusten.
3. Kruiden met zout.
4. Klop de eiwitten stijf met de suiker en meng ze door het beslag juist voor gebruik.
5. De ingrediënten in het beslag dopen en laten in frituren op 170° C.

Recept 2: (geschikt voor zoete bereidingen; frituren van fruit)

- 100 g bloem (gezeefd)
- 30 g aardappelzetmeel
- 100 ml water
- 3 elp olie
- ½ ei
- 6 g bakpoeder
- 30 g kristalsuiker
- 1 klp zout

Al de ingrediënten tot een glad beslag roeren.

Recept 3: (geschikt voor het frituren van vis of vlees)

- 150 g bloem
- 180 ml water
- pezo

Van de ingrediënten een glad beslag maken en 30 min. laten rusten.

Recept 4: (geschikt voor kleine zoute bereidingen, bv. scampi, calamares, stukjes kip)

- 100 g bloem
- 30 g aardappelzetmeel
- 100 ml water
- 3 elp olie
- ½ ei
- 6 g bakpoeder
- 1 klp zout

Van al de ingrediënten een glad beslag maken en 30 min. laten rusten.

**Oubliebeslag:** (ca. 16 kleine tulpen van 12 cm diameter)
- 100 g boter
- 100 g bloemsuiker
- 2 eiwitten
- 125 g bloem
- zout
- vanille

1. De boter romig roeren.
2. Bloemsuiker, vanille en zout onder de boter kloppen.
3. Geleidelijk het eiwit eronder werken.
4. Bloem eronder werken.
5. Sjabloneren op een beboterde ovenplaat.
6. Bakken in een voorverwarmde oven op 180° C gedurende ca. 4 min.

**Flensjesbeslag:** (ca. 20 stuks van 20 cm diameter)
- 500 g bloem
- 3 eieren
- 2 eidooiers (eventueel)
- 500 ml melk
- 500 ml water
- 5 g zout

1. Doe de bloem in een kom, maak een kuiltje in het midden van de bloem en breek er de eieren in.
2. Beetje bij beetje de melk en het water toevoegen en tegelijkertijd met een klopper de bloem eronder werken. Werk stilaan vanuit het midden naar de buitenkant van de kom tot alle bloem in het beslag is opgenomen.
3. Zout eronder mengen.
4. Verwarm de pan op een hoog vuur er een beetje vetstof (bakboter) in smelten.
5. Ca. 80 g beslag in de pan doen en dunne flensjes bakken.
6. Als het flensje aan de onderzijde mooi goudgeel gebakken is de andere zijde nog eventjes bakken (zet het vuur eventueel een beetje lager om de 2$^{de}$ zijde van het flensje te bakken).

**Blini's:** (ca. 16 stuks van dia. 9 cm)

- 120 g tarwebloem
- 100 g boekweitmeel (kan ook een meergranen meel zijn)
- 6 g gist (droog)
- 1 klp suiker
- 350 ml melk (lauw)
- 2 eieren (gesplitst)
- 2 elp olie
- zout

1. Meel en bloem in een kom doen, een kuiltje maken en de droge gist in het kuiltje doen.
2. Eén koffielepel suiker bij de gist doen.
3. Een beetje van de lauwe melk toevoegen en met een koffielepel de gist, de suiker en een weinig meel mengen tot er een papje ontstaat in het kuiltje. Het papje afdekken met meel en 10 min. laten rusten.
4. De rest van de melk beetje bij beetje toevoegen en tot een homogeen beslag mengen.
5. Eidooiers loskloppen met de olie en onder het beslag mengen.
6. De eiwitten samen met een mespuntje zout stijfkloppen en onder het beslag spatelen.
7. Het beslag ca. 30 min laten rijzen.
8. Blini's bakken in kleine pannetjes (ca. 9 cm diameter) en warm houden.
9. Beleggen met garnituur en serveren.

Tips:

- Het klassieke beleg voor blini's is: zure room met gerookte zalm en kaviaar. Eventueel een weinig rauwkostsalade als extra garnituur. Ook andere garnituren zijn mogelijk zoals: gerookte paling, garnalen, gebakken paddenstoelen… allemaal in combinatie met een sausje (licht geslagen room met een weinig platte kaas gemengd en gekruid met pezo).
- Blini's kunnen ook als dessert geserveerd worden met suiker of belegd met fruit en afgewerkt met slagroom. Maak het beslag dan uitsluitend van witte bloem en voeg er 50 g suiker aan toe.

**Biscuit:** (warme methode)

- 10 eieren
- 250 g suiker
- 250 g bloem
- 10 g citroenrasp (eventueel)

1. Eieren, suiker en citroenrasp warm (32° C) en koud kloppen.
2. Gezifte bloem onderspatelen.
3. Uitstrijken op een bakplaat van 40 x 60 cm (op vetvrij papier).
4. Bakken op 230° C (stand 6) gedurende ca. 8 min.

**Chocoladebiscuit:** (warme methode)

- 10 eieren
- 200 g suiker
- 200 g bloem
- 40 g cacao

Zelfde werkwijze als biscuit. Cacao ziften met de bloem.

**Rolbeslag:** (koude methode)
- 10 eiwitten
- 10 eidooiers
- 225 g kristalsuiker
- 150 g bloem

1. Eiwitten stijf kloppen samen met de suiker.
2. Eidooiers loskloppen en eronder roeren.
3. Bloem eronder mengen.
4. Uitstrijken op een bakplaat van 40 x 60 cm (op bakpapier).
5. Bakken op 200° à 220° C (stand 6) gedurende ca. 8 min.

**Rolbeslag:** (warme methode)
- 10 eieren
- 160 g kristalsuiker
- 120 g bloem
- 80 g aardappelzetmeel
- 10 g citroenrasp (eventueel)

1. Eieren, suiker en citroenrasp warm opkloppen (37° C) en daarna gedurende ca. 8 min. koud kloppen tot een stevige massa.
2. Bloem en zetmeel ziften en onderspatelen.
3. Uitstrijken op een bakplaat van 40 x 60 cm (op bakpapier).
4. Bakken op 200° C gedurende ca. 8 min.

**Chocoladerolbeslag:** (koude methode)
- 10 eiwitten
- 10 eidooiers
- 225 g kristalsuiker
- 80 g bloem
- 20 g cacaopoeder

Zelfde werkwijze als rolbeslag. Cacao ziften met de bloem.

**Genoise:**
- 8 eieren
- 250 g suiker
- 250 g bloem (200 g bloem + 50 g cacaopoeder → chocolade genoise)
- 50 g boter (gesmolten)

1. Eieren en suiker warm opkloppen (rechtstreeks op een zacht vuur, max. 37° C).
2. Van het vuur nemen en koud kloppen (eventueel in koud waterbad).
3. Bloem ziften en eronder spatelen.
4. Gesmolten boter onderspatelen.
5. Uitstrijken op een bakplaat van 40 x 60 cm (6 mm dik).
6. Bakken op 230° (stand 6) gedurende 7 à 8 min.

**Biscuit voor taartbodems:** (taart van 24 cm doormeter)

- 3 eieren (gesplitst)
- 150 g suiker
- 2 elp water (liefst heet water)
- 90 g zelfrijzende bloem (of gewone bloem + 1 klp bakpoeder)
- 60 g maïszetmeel

1. De taartvorm (springvorm) bekleden met bakpapier.
2. De eiwitten samen met de suiker stijfkloppen.
3. De eidooiers met het water loskloppen en door de stijfgeklopte eiwitten mengen.
4. Bloem en maïszetmeel zeven en voorzichtig onder het eimengsel scheppen.
5. Het beslag in de vorm gieten.
6. Bakken in de oven op 180° gedurende ca. 35 min.
7. De randen lossnijden en uit de vorm halen.
8. Afwerken naar wens met fruit, slagroom, confituur, botercrème …

Tips:

- Deze biscuit kan ook gebruikt worden voor omgekeerde taarten zoals: tarte Tatin, omgekeerde bananentaart…
- Als de eieren uit de koelkast komen leg ze dan even in warm water vooraleer ze te splitsen.
- De taartbodem kan ook overlangs doormidden gesneden worden.

**Amandelbiscuit:**

- 380 g broyage (190 g gemalen amandelen + 190 g suiker)
- 3 eieren
- 5 eidooiers
- 115 g bloem
- 330 g eiwit
- 120 g suiker

1. Broyage met eieren en dooiers tot lint kloppen.
2. Eiwitten opkloppen met de suiker en voorzichtig mengen met 1.
3. Bloem onderspatelen.
4. Uitstrijken op een bakplaat van 40 x 60 cm (6 mm dik).
5. Bakken op 190° C (stand 5) gedurende 7 à 8 min.

**Lepelbiscuit:**

- 10 eidooiers
- 7 eiwitten
- 215 g suiker
- 210 g bloem

1. De eidooiers samen met de helft van de suiker tot lint kloppen.
2. De eiwitten samen met de rest van de suiker tot schuim kloppen.
3. De 2 massa’s mengen.
4. De gezifte bloem voorzichtig onder de eiermassa spatelen.
5. De biscuit op ingebloemde en beboterde platen spuiten.
6. De biscuit lichtjes bepoederen met bloemsuiker.
7. Afbakken op 180° C met de deur van de oven op een kier.

**Bladerdeeg:** (Franse korst)
- 1 kg bloem
- 200 g zachte boter (eventueel gesmolten)
- 500 ml koud water
- 20 g suiker
- 20 g zout
- 800 g toerboter

1. Kneed alle ingrediënten, behalve de toerboter, tot een soepel deeg.
2. Laat 15 min. rusten ingepakt in plastiek..
3. Het deeg uitrollen en er de toerboter over verdelen. Vouw dubbel.
4. Geef het deeg 6 toeren van 3 (6 keren in 3 vouwen) met volgende tussentijden:
   2 x 3 toeren → 15 min. rust (in de koeling)
   2 x 3 toeren → 20 min. rust (in de koeling)
   2 x 3 toeren → 1 nacht rust (in de koeling)

**Bladerdeeg:** (snelkorst)
- 400 g toerboter
- 100 g bloem

- 400 g bloem
- 225 ml koud water
- 15 g zout
- 50 g zachte boter

1. De 400 g toerboter mengen met 100 g bloem tot een homogene massa.
2. Kneed de overige ingrediënten tot een soepel deeg en laat het even rusten.
3. Het deeg uitrollen tot een vierkant.
4. De toerboter (vermengd met de bloem) uitrollen tot een iets kleiner vierkant en op het deeg leggen.
5. Vouw de lap in drieën zoals een briefomslag.
6. Geef het deeg 5 toeren van 3 (5 keren in 3 vouwen).

**Strüdeldeeg:** (ca. 250 g)
- 150 g bloem
- 1 eidooier
- 4 g zout
- 20 ml olie
- ca. 50 ml water

1. Met de ingrediënten een soepel deeg maken en goed kneden. Laat afgedekt onder plastiek 30 min. rusten.
2. Deeg flinterdun uitrollen.

**Gerezen bladerdeeg:**

| Recept 1: | Recept 2: | Recept 3: | Recept 4: |
|---|---|---|---|
| - 500 g bloem | - 500 g bloem | - 500 g bloem | - 500 g bloem |
| - 200 ml water | - 250 ml melk | - 250 melk | - 300 ml water |
| - 40 g verse gist | - 20 g gist | - 25 g gist | - 25 g gist |
| - 20 g suiker | - 2 eieren | - 20 g suiker | - 8 g zout |
| - 1 ei | - 6 g zout | - 6 g zout | - 5 g boter |
| - 8 g zout | - 200 g toerboter | - 85 g boter | - 150 g toerboter |
| - 300 g toerboter | | - 175 g toerboter | |

1. Maak van de ingrediënten een gistdeeg op de gewone wijze (zonder de toerboter). Goed doorkneden.
2. Het deeg uitrollen tot een vierkante lap en de toerboter over 2/3 van de lap verdelen.
3. Vouw de lap in drieën zoals een briefomslag (eerst het niet beboterde deel naar het midden en dan het andere derde erover).
4. Geef het deeg 3 toeren van 3 (3 keren in 3 vouwen). Indien nodig het deeg tussen het toeren laten opstijven in de koelkast.
5. Versnij het deeg naar wens (bv. koffiekoeken, croissants, ... ) en laat rijzen.
6. Afbakken op 220° C.

**Muffins:** (ca. 24 stuks van 25 g)

- 230 g zelfrijzende bloem
- 1 elp bakpoeder (afgestreken)
- 1 elp fijne suiker (2 elp voor zoete muffins)
- 80 g boter (of maïs- of olijfolie)
- 2 eieren
- 150 ml melk
- ½ klp zout (enkel voor hartige muffins)

1. De bloem met de suiker en bakpoeder mengen. Afhankelijk van de soort muffins dat je maakt de overige droge ingrediënten ook ondermengen.
2. De boter smelten en samen met de eieren en de melk goed mengen in een andere kom.
3. De twee mengsels bij elkaar voegen en kort met een vork door elkaar mengen.
4. Vormpjes voor 3/4 vullen.
5. Goudgeel afbakken op 200° C gedurende ca. 25 minuten.
6. Warm of koud serveren.

Tips:

- Hartige vullingen:
  - Met kaas en bacon: voeg 70 g fijngesneden bacon en 120 g gemalen kaas toe.
  - Met look en kruiden: voeg een geperst teentje look toe en een mengeling van gedroogde kruiden.
- Zoete vullingen:
  - Met appel en kaneel (ca. 250 g appel in blokjes).
  - Met allerhande bessen (ca. 250 g bessen).

- Muffins zijn ingevroren ca. 3 maanden houdbaar. Verwarm ze gedurende 12 min. terug in een warme oven om op te dienen.

**Panettone:**

- 375 g bloem
- 60 ml melk (lauw)
- 5 g zout
- 15 g gist (gedroogde)
- 30 g suiker
- 10 g vanillesuiker
- 3 eieren (geklutst, of 8 eidooiers)
- 95 g boter
- 200 g rozijnen (geweekt in water, gedroogd en bebloemd)
- 25 g gekonfijte sinaasappelschil (geweekt in water, gedroogd en bebloemd)

1. Maak een kuiltje in de bloem en doe de gedroogde gist erin. Voeg enkele eetlepels van de lauwe melk toe en een koffielepel van de suiker. Meng tot een papje en dek af met een beetje bloem. Laat enkele minuten staan tot de gist actief begint te worden.
2. Voeg alle overige ingrediënten toe, uitgenomen de rozijnen, en bewerk het deeg (ca. 8 min in de kneder) tot een soepel deeg.
3. Laat het deeg onder plasticfolie rijzen tot het volume verdubbeld is (ca. 1,5u).
4. Het deeg terug doorkneden en te gelijkertijd de rozijnen eronder werken.
5. Het deeg in een beboterde en met bakpapier beklede vorm plaatsen en laten rijzen tot dubbel volume (ca. 1,5u).
6. De panettone afbakken in een voorverwarmde oven op 200° C gedurende ca. 45 min.

Tips:

- Voor het inovenen kan het deeg ingestreken worden met boter, parelsuiker of geklopt eigeel.
- Je kan naast rozijnen ook volgende ingrediënten in het brood verwerken: gekonfijt fruit, noten, citroenrasp.

**Rozijnenkoffiekoeken:** (16 stuks)
Gerezen bladerdeeg:
- 500 g bloem
- 150 ml melk (lauw)
- 12 g gist (droge-)
- 1 ei (middelmaat)
- 1 eidooier
- 6 g zout
- 30 g vetstof
- 75 g toerboter

Vulling:
- 320 g rozijnen
- 500 ml gele room
    - 400 ml melk
    - 1 ei
    - 30 g maïszetmeel
    - 75 g suiker
    - 1 elp kirsch

1. Maak een soepel deeg van de ingrediënten voor het gerezen bladerdeeg (zonder de toerboter).
2. Het deeg uitrollen tot een rechthoekige lap en de toerboter, in dunne plakjes gesneden, verdelen over 2/3 van het deeg.
3. Vouw de lap in drieën (eerst het niet-beboterde deel naar het midden en dan het andere derde erover).
4. Geef het deeg 3 toeren van 3 (3 keer in 3 vouwen). Indien nodig het deeg tussen het toeren laten opstijven in de koelkast.
5. Het deeg uitrollen tot een lap en bestrijken met de gele room. De rozijnen erover verdelen.
6. De lap deeg dichtplooien (of oprollen) en versnijden in 16 gelijke stukken.
7. Afbakken op 220° C in een voorverwarmde oven.

Tip:
- Men kan de koeken voorbakken op 200° C gedurende 20 min, laten afkoelen en dan invriezen. Om af te bakken de koeken laten ontdooien en afbakken op 220° C gedurende 8 à 10 minuten.

**Speculaaskruiden:**
- 30 g kaneelpoeder
- 10 g kardemompoeder (optioneel)
- 10 g anijspoeder
- 5 g witte peper
- 5 g korianderpoeder
- 5 g gemberpoeder (optioneel)
- 3 g kruidnagelpoeder
- 3 g foelie (of muskaatnoot)

Alle specerijen goed mengen.

# Patisserie

**Gele room:** (crème pâtissière)
- 1 l melk
- 150 g suiker
- 2 eieren
- 2 eidooiers
- 60 g maïzena
- vanille

1. De melk koken met de vanille en de helft van de suiker.
2. Maïzena, eidooiers, eieren en de rest van de suiker samen wit kloppen.
3. De kokende melk toevoegen. Roeren en heel even laten koken. Laten afkoelen.

**Boterroom:** (crème au beurre)
Recept 1: (harde boterroom)
- 350 g gele room (koud)
- 600 g boter
- 120 g poedersuiker
- smaakstof (oploskoffie, likeur, gesmolten chocolade ...)

1. De boter tot crème roeren.
2. Suiker eronder mengen.
3. Gele room geleidelijk eronder kloppen.
4. Smaakstof toevoegen.

Recept 2:
- 250 g boter (in klontjes gesneden)
- 250 g gele room (lauw)
- 60 g suiker

1. Klop de boter klontje voor klontje door de lauwe gele room.
2. Voeg de suiker toe en klop deze door de crème.
3. Zet de kom in een koud waterbad en klop tot de boterroom afgekoeld is.

Recept 3: (zachte boterroom)
- 250 g boter
- 500 ml melk
- 60 g maïszetmeel
- 150 g suiker
- 2 eidooiers
- vanille
- smaakstof (oploskoffie, likeur, gesmolten chocolade ...)

1. Suiker, maïszetmeel, eidooiers en een weinig koude melk tot een papje roeren.
2. De melk koken en het papje al roerend toevoegen. Parfumeren met vanille. Even laten doorkoken.
3. De massa al roerend in een koud waterbad laten afkoelen.
4. De boter romig roeren en beetje bij beetje de pudding eronder mengen.
5. Smaakstof toevoegen

**Chocoladeboterroom:**
- 500 g boter (of margarine)
- 150 g kristalsuiker
- 800 g gele room (zeer koud)
- 150 g chocolade

1. Boter en suiker luchtig kloppen.
2. Gele room toevoegen en samen luchtig opkloppen.
3. Gesmolten lauwe chocolade toevoegen en alles luchtig doorkloppen.
4. Eventueel een weinig rum toevoegen.

**Ganache:**
Recept 1:
- 500 ml melk
- 300 g boter
- 1 kg chocolade (in stukjes)

1. Melk met de boter koken.
2. Van het vuur nemen en de chocolade onderwerken.

Recept 2:
- 420 g gecondenseerde melk
- 1 kg chocolade (in stukjes)

**Glazuur:** (voor het afwerken van petits fours, éclairs ...)
Recept 1:
- fondant
- water

De fondant met een scheutje water zachtjes verwarmen (max. 32° C) en mengen.

Recept 2:
- bloemsuiker
- water

De bloemsuiker koud vermengen met zeer weinig water.

Men kan het glazuur naar wens parfumeren en kleuren met oploskoffie (mokkaglazuur), gesmolten chocolade (chocoladeglazuur) of kleuren met kleurstof.

**Boterstrooisel:** (kruimeldeeg voor afwerking van gebak)
- 100 g bloem
- 100 g boter
- 100 g suiker
- 1 msp zout

De ingrediënten kort bewerken tot een kruimelige structuur.

**Frangipane:**
- 250 g amandelpoeder
- 250 g suiker
- 250 g boter
- 5 eieren
- 150 g bloem
- zout
- vanille en/of kirsch

De boter romig roeren en de overige ingrediënten eronder werken tot een gladde massa.

**Pralin:**
- 300 g kristalsuiker
- 300 g gepelde amandelen (geschaafd of grof gehakt)
- 4 elp water

1. Laat de amandelen lichtjes kleuren op een bakplaat in de oven (of in een droge braadpan).
2. De suiker samen met het water in een steelpan koken tot lichte karamel.
3. Amandelen toevoegen, mengen en nog even mee verwarmen (niet laten verbranden).
4. Uitstorten op een licht geoliede plaat (of aluminiumfolie) en volledig laten afkoelen.
5. Met een deegrol fijnmalen.

De amandelschilfers kunnen eventueel door hazelnoten vervangen worden.

**Nougatine:**
- 300 kristalsuiker
- 200 g amandelen (grof gehakt, niet gepeld)
- 4 elp water
- citroensap (enkele druppels)

1. De suiker samen met het water in een steelpan koken tot lichte karamel.
2. Amandelen en citroensap toevoegen en alles goed mengen.
3. Schep de nougatine op een licht geoliede bakplaat (of marmerplaat) en rol uit met een ingevette stalen deegroller tot op de gewenste dikte.
4. Snij de nougatine in stukken vooraleer hij volledig afgekoeld is.

Nougatine gemaakt van een mengeling van noten (amandelen, pijnboompitten, hazelnoten) is ook zeer lekker.

**Afdekgelei:** (voor 300 ml gelei)
- 330 g vruchtenpulp (frambozen, aardbeien, citroensap, ...)
- 70 ml suikersiroop (50 g suiker + 50 ml water, 1 min koken)
- 6 g gelatine

1. De vruchtenpulp samen met de siroop koken.
2. Passeren.
3. Geweekte gelatine in de siroop oplossen.

Bij gebruik van vruchtensap i.p.v. vruchtenpulp, 8 g gelatine gebruiken.

**Meringue** (voor ca. 12 stuks)

- 100 g eiwit (ca. 4 eiwitten)
- 1 msp zout
- 200 g ultra fijne basterdsuiker
- 1 klp maïszetmeel
- 1 klp azijn

1. Klop de eiwitten stijf samen met een mespunt zout en de suiker (het schuim moet glanzen en pieken trekken die blijven staan).
2. Het maïszetmeel en de azijn onder het schuim spatelen of kloppen (zachtjes, op lage snelheid).
3. Het schuim in een spuitzak met gekartelde spuitmond doen. Spuit op een bakplaat, bekleed met bakpapier, het schuim in de gewenste vormen.
4. Bak de meringues gedurende 1 uur op 80 à 100° C in het midden van de oven.

Tips:

- Het is belangrijk dat de oventemperatuur niet boven de 100° C komt. Als de temperatuur van de oven te hoog is worden de meringues bruin. Eventueel kan je de ovendeur een beetje open zetten tijdens het bakken als de oventemperatuur toch te hoog zou zijn.
- Na 1 uur zijn de meringues meestal klaar. Aan de buitenkant zijn ze dan wit en droog en binnenin zijn ze nog een beetje zacht. Als je wil dat de meringues volledig droog zijn moet je ze minstens 2 uur bakken op 60 à 80° C en nog 1 uur in de oven laten afkoelen.
- Voor een meringuetaart (Pavlova) lepel je de meringue op bakpapier en vorm tot een taartbodem. Strijk de zijkanten omhoog zodat er een rand ontstaat. Verwarm ondertussen de oven voor op 175° en stel daarna de temperatuur terug op 140° C. Bak gedurende ca. 75 min op 140° en zet daarna de oven uit. Laat met de ovendeur gesloten de meringue staan tot hij is afgekoeld (kan ook 's nachts gebeuren). Het bakpapier verwijderen en de taart vullen met opgeklopte slagroom (zonder toegevoegde suiker) en klein rood fruit.

**Italiaans schuim:** (méringue à l'italienne)

- 700 g suiker (600 g + 100 g)
- 250 ml water
- 10 eiwitten (ca. 300 g)

1. Kook suikersiroop van 600 g suiker en het water.
2. Als de siroop een temperatuur heeft van 115° C worden de eiwitten stijfgeklopt met de rest van de suiker.
3. Als de siroop een temperatuur heeft bereikt van 121° C wordt deze in een fijn straaltje onder het eiwitschuim geklopt.
4. Blijf kloppen tot de méringue koud is.

**Konfijten van sinaasappelschil**

- 2 bio eetsinaasappels
- 400 g suiker
- 200 ml water
- 2 klp zout
- extra water

1. De sinaasappels in 8 partjes snijden en het vruchtvlees verwijderen (maak er een sinaasappelsalade van). Snij ook een dun laagje van het wit aan de binnenkant van de schil weg.
2. Snij de partjes in reepjes van ca. 5 mm breed.
3. Doe de reepjes sinaasappelschil in een pannetje en zet ze onder in koud water.
4. Voeg er de 2 koffielepels zout bij en breng aan de kook.
5. Laat 1 minuut doorkoken en giet dan de schilletjes af. Spoel ze af onder koud stromend water.
6. Doe de 400 g suiker en de 200 ml water in een pannetje en breng aan de kook. Laat de suikersiroop 1 minuut doorkoken en neem dan van het vuur.
7. Voeg nu de sinaasappelschilletjes bij de siroop, dek af met een deksel en laat 24 uur staan.
8. De volgende dag neem je de schilletjes uit de siroop en kook je de siroop terug 1 minuut door. Neem de siroop van het vuur en voeg opnieuw de schilletjes erbij.
9. Laat weer 24 uur staan.
10. Op dag 3 haal je weer de schilletjes uit de siroop en kook je de siroop weer 1 minuutje door.
11. Neem de siroop van het vuur en voeg opnieuw de schilletjes erbij. Laat weer 24 uur staan.
12. De sinaasappelschilletjes zijn nu gekonfijt.
13. Leg ze op een rooster en laat ze enkele uren drogen.
14. Nu kunnen de schilletjes verwerkt worden tot orangetten (zie recept) of je kan ze door fijne suiker halen en terug enkele uren laten drogen op bakpapier om daarna verder verwerkt te worden in gebak en/of dessert.

# Receptiehapjes

## Halve belegde broodjes (20 personen → 4 halve per persoon)

- 40 broodjes
- 50 g boter

Beleg:

| | | |
|---|---|---|
| Kip-Hawaï | 800 g → | 15 stuks - garnituur: ananas |
| Kip-kerrie | 800 g → | 15 stuks - garnituur: peterselie (of worteljulienne) |
| Zalmsalade | 450 g → | 8 stuks - garnituur: hard gekookt ei (of selderblad) |
| Krabsalade | 450 g → | 8 stuks - garnituur: komkommer (of veldsla) |
| Kaas | 300 g → | 10 stuks - garnituur: tomaat |
| Coburg ham | 150 g → | 10 stuks - garnituur: bieslook |
| Filet Américain | 600 g → | 14 stuks - garnituur: augurk |
| | | 80 stuks |

## Selderij met roomkaas (120 stuks)

- 3 grote witte selders
- 300 g roomkaas (of Danish Bleu, of Roquefort)
- 300 ml room

1. Meng de kaas met de room tot een spuitbare massa.
2. Was de selder en snij de stengels in stukken van ca. 5 cm lengte.
3. Spuit de kaasmassa in de selderstukjes en dien fris op.

## Mini hespenrolletjes (ca. 35 stuks)

- 5 plakken hesp (ca. 50 g per stuk)
- 250 g roomkaas (met kruiden)

1. Bestrijk de plakken hesp met de roomkaas en rol ze kort op.
2. Wikkel de rolletjes in plastic folie en draai de eindjes aan.
3. Leg ze min. 1 nacht in de koelkast.
4. Steek 7 cocktailprikkers op regelmatige afstanden in de rolletjes en snij met een scherp mes tussen de cocktailprikkers tot je 7 rolletjes per plak hesp hebt.

## Dadels met feta en spek (12 stuks)

- 12 gedroogde (licht gekonfijte) dadels (ca. 200 g)
- 40 g feta
- 75 g ontbijtspek

1. Ontpit de dadels en verwijder de steelaanzet.
2. Vul de dadels op met een reepje feta.
3. Snij het zwoerd van het ontbijtspek en snij de lapjes middendoor.
4. Wikkel rond elke dadels een half reepje spek.
5. Verwarm de dadels gedurende 10 min. in een voorverwarmde oven.

## Tonijnmousse op komkommer (75 stuks)

- 3 blikjes tonijn in olie (ca. 450 g uitgelekt)
- 9 g gelatine
- 50 ml citroensap
- 50 ml water
- 300 ml slagroom
- 1,5 klp kerriepoeder
- 100 ml visfumet
- pezocay
- 3 komkommers

1. Week de gelatine in ruim koud water.
2. Laat de tonijn goed uitlekken.
3. Klop 2/3 van de slagroom stijf.
4. Visfumet aan de kook brengen, van het vuur nemen en de gelatine er in oplossen.
5. Mix de tonijn fijn samen met de kerrie, het water, het citroensap en de rest van de room.
6. Voeg de opgeloste gelatine bij de mousse. Meng goed dooreen.
7. Spatel de stijf geklopte room onder het tonijnmengsel. Kruid met pezo en laat gedurende 2 uren opstijven in de koelkast.
8. Was de komkommers en snij ze in schijfjes van ca. 7 mm dikte.
9. Spuit de tonijnmousse op de komkommerschijfjes.
10. Garneer met peterselie of een stukje cocktailkers.

## Paupiette van wortel en filet de Saxe (ca. 24 stuks)

- 120 g filet de Saxe
- 200 g wortelen
- tomaat, augurk of minimaïs

1. De wortelen schillen, op de gewenste lengte snijden (4 cm) en beetgaar stomen.
2. De bâtonnets koelen onder koud water, afdrogen en in de filet de Saxe rollen. Vaststeken met een cocktailprikker en afwerken met een fijn garnituurtje (tomaat, augurk of minimaïs).

## Canapés met ansjovisboter (ca. 24 stuks)

- toastbrood
- 100 g roomboter
- 20 g ansjovis
- 1 tn look (geperst)
- kervel, tomaat, ansjovis

1. Snij het brood in vorm (vierkant, rond, driehoekig) en rooster ze lichtjes of bak ze in olijfolie. Laat afkoelen.
2. Boter samen met ansjovis en look mengen.
3. De canapés besmeren met de ansjovisboter.
4. Afwerken met een fijn garnituurtje (kervel, tomaat, ansjovis).

## Canapés met allerhande hartig beleg

- toastbrood
- roomboter

1. Snij het brood in vormpjes (vierkant, rond, driehoekig) en rooster ze lichtjes of bak ze in olijfolie. Laat afkoelen.
2. Beboter de canapés en garneer ze af met allerhande fijne ingrediënten.
   Enkele ideeën:
   - sla, gerookte of rauwe zalm, zoete mosterdsaus, ei, peterselie
   - sla, leverpastei, sinaasappel, rode bessenconfituur
   - roerei, bieslook, plakjes zwarte olijven
   - sla, augurk, kaas, tomaat
   - sla, haring, appel
   - sla, blauwe schimmelkaas, stukjes peer, tuinkers
   - sla, maatjes haring, gesnipperde ui, tomaat
   - sla, hard gekookte ei, licht geslagen room, kaviaar
   - komkommer, scampi, looksaus, dille
   - chorizo, augurk, olijven
   - mini martino's

## Pasteitjes met ham en kaas (30 stuks)

- 30 minipasteitjes
- 30 g vetstof
- 30 g bloem
- 250 ml melk
- 50 g ham
- 25 g gemalen kaas
- pezomus

1. Snij de ham zeer fijn.
2. Maak een roux met de vetstof en de bloem. Leng aan met de melk.
3. Kruid de roux met pezomus. Laat terug even doorkoken.
4. Van het vuur nemen. Ham en kaas toevoegen. Goed mengen.
5. Vul de pasteitjes.
6. Gedurende ca. 10 min. afbakken op 200° C in een voorverwarmde oven.

## Kaaskletskoppen (ca. 8 stuks)

- 80 g oude geraspte kaas (eventueel mengsel van 3 soorten)
- Paprikapoeder (eventueel)
- Rozemarijn (eventueel)

1. Verwarm de oven voor op 160°C.
2. Leg hoopjes kaas op een met papier beklede bakplaat. Bestrooi eventueel met kruiden naar smaak. Laat voldoende ruimte tussen de hoopjes (3 à 4 cm).
3. Bak de kletskoppen gedurende ca. 15 minuten. Ze zijn klaar als er geen vetbelletjes meer tevoorschijn komen in het midden van de kletskoppen en ze bruin beginnen te kleuren. Laat ze echter niet verbranden.
4. Haal de kletskoppen uit de oven en leg ze op keukenpapier om het overtollige vet op te slorpen.
5. Pas als ze volledig zijn afgekoeld zijn ze klaar (en breekbaar).

## Gefrituurde scampi (50 stuks)

- 50 scampi (= 1 kg scampi # 26)
- 100 g bloem
- 1 klp bakpoeder
- 100 ml water
- pezocay
- suiker
- ve-tsin

1. Scampi pellen en staartje laten zitten.
2. Bloem, bakpoeder en water tot een glad beslag mengen.
3. Beslag kruiden met pezocay, ve-tsin en suiker.
4. Scampi kruiden met een weinig zout.
5. Neem de scampi bij hun staart en doop ze in het beslag.
6. Laat ze in de hete frituurolie zakken en bak ze knapperig goudgeel.

## Garnalenpasteitjes (ca. 60 stuks)

- 60 pasteitjes
- 200 g grijze garnalen
- 360 ml visbouillon
- 40 ml room
- 50 g bloem
- 50 g vetstof
- 1 elp citroensap
- 1 elp gehakte peterselie
- pezocay

1. Maak een roux met de vetstof en de bloem. Leng aan met de visbouillon en laat even doorkoken.
2. Voeg de garnalen erbij en een weinig citroensap.
3. Voeg de room toe.
4. Breng op smaak met pezocay en voeg de peterselie toe.
5. Vul de pasteitjes en plaats ze gedurende 10 à 15 min. in een voorverwarmde oven (200° C).

## Mini worstenbroodjes (60 stuks)

- 1 pakje bladerdeeg (10 vellen)
- 350 g gehakt
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 1 ei (geklutst)

1. De vellen laten ontdooien en ieder vel in 6 verdelen.
2. Gehakt mengen met de ui.
3. Spuit met een poche het gehakt op de velletjes deeg.
4. Schik de worstenbroodjes op een bakplaat en strijk ze in met geklutst ei.
5. Afbakken gedurende ca. 15 min. op 200° C.

## Herve-broodjes (mini croque monsieurs, ca. 36 stuks)

- 18 sneden van een wit brood (casinobrood)
- 200 g Herve-kaas
- 3 sneden gerookte ham (ca. 100 g)
- 2 elp mosterd / 2 elp vetstof

1. Snij de korsten van het brood.
2. Roer de mosterd samen met de vetstof glad.
3. Besmeer 1 snede brood met het mengsel en beleg met Herve-kaas en ham.
4. Leg er een tweede snee brood bovenop en snij in 4 vierkantjes.
5. Beboter een ovenplaat en plaats de Herve-broodjes onder de grill tot ze mooi gekleurd zijn.
6. Draai de Herve-broodjes om en bak ze ook mooi bruin aan de andere zijde.

## Mini garnaalkroketten (ca. 24 stuks)

- 100 g gepelde grijze garnaal
- 150 ml visfumet (liefst van de garnaalkoppen en staarten)
- 150 ml melk
- 75 g vetstof
- 75 g bloem
- sap van 1 citroen
- 1 ei
- gehakte peterselie, peper, zout en muskaatnoot
- paneermeel

1. Maak een roux van de vetstof en de bloem.
2. Leng de roux aan met de fumet en de melk. Kruiden met peper, zout en muskaatnoot.
3. Neem van het vuur en roer er de eidooier onder. Laat terug even koken.
4. Voeg de garnalen, de peterselie en het sap van de citroen toe.
5. Stort het mengsel uit op een plaat en rol uit tot een lap van 24 x 13,5 cm. Laat 2 uur afkoelen.
6. Vorm kroketjes van 4,5 x 3 x 1,2 cm en haal ze door wat losgeklopt eiwit en wentel ze daarna in paneermeel.
7. Laat ze nog een nacht op een koele plaats rusten.
8. Bak de kroketten in frituurolie tot ze mooi bruin zijn (op 180° C).

## Viskoekjes (ca. 500 g of 20 aperitiefhapjes)

- 400 g visfilet (koolvis, kabeljauw, scampi…)
- 1 ei
- 1 elp citroensap
- ½ klp suiker
- 6 g zout
- 40 g paneermeel (of wit broodkruim)
- gehakte peterselie (of koriander)
- bloem

1. De vis in stukken snijden en samen met het ei, citroensap, suiker en zout fijnmalen in de keukenmachine.
2. In een kom doen, paneermeel en peterselie eronder mengen.
3. In de koelkast een half uurtje laten opstijven.
4. Vorm platte koekjes van ca. 25 g en wentel ze in de bloem.
5. Bak de viskoekjes in een koekenpan in een ruime hoeveelheid olie.
6. Laten uitlekken en serveren.

Tips:

- De koekjes kunnen warm of koud gegeten worden. Koude koekjes kunnen gemakkelijk in de microgolfoven opgewarmd worden.
- Je kan de koekje in de diepvriezer bewaren.
- Serveer de koekjes eventueel met een sausje (remouladesaus, béarnaisesaus, tartaarsaus...)

## Mini kaaskroketten (ca. 50 stuks)

- 270 g gemalen kaas
- 600 ml melk
- 120 g vetstof
- 120 g bloem
- 2 eieren (gesplitst in eiwitten en -dooiers)
- 50 ml room
- paneermeel
- gehakte peterselie (eventueel)
- pezomus
- bloem

1. Maak met de vetstof en de bloem een roux.
2. Maak de bechamelsaus door de melk bij de roux te voegen (goed kruiden met pezomus).
3. Neem van het vuur en roer er de gemalen kaas onder.
4. Voeg de eidooiers, gemengd met de room, toe. Goed mengen (eventueel terug even verwarmen.)
5. Bestrooi een snijplank met bloem en stort daarop het mengsel. Uitstrijken met een paletmes tot een rechthoekige plak van ca. 1,5 cm dikte.
6. Laat gedurende enkele uren afkoelen.
7. Verdeel in ca. 50 stukjes (rol er eventueel bolletjes van).
8. Haal de kroketjes door de bloem en daarna door losgeklopt eiwit. Wentel ze daarna in paneermeel.
9. Bak de kroketjes in frietvet tot ze mooi bruin zijn (op 180° C).

## Mini pizza's (ca. 90 stuks)

- 500 g bloem
- 1 eidooier
- ca. 200 ml lauw water
- 1 elp olijfolie
- 10 g droge gist
- 200 g salami (fijngesneden)
- 200 g geraspte kaas
- 6 g zout

Pizzaiola:

- 2 uien (gesnipperd)
- 1 l gepelde tomaten (2 blikjes)
- oregano, tijm, basilicum
- 2 tn look (geplet in 1 elp olijfolie)
- pezo

1. Los de gist op in een beetje warm water (max. 40° C).
2. Maak met de bloem, de gist, 1 elp olie, de eidooier en het water een deeg. Kneed het zout in het deeg. Bewerk het deeg tot het soepel is.
3. Laat het deeg 20 min. afgedekt rusten op een warme plaats.
4. Maak ondertussen de pizzaiola. Fruit de ui en de look aan in olijfolie. Voeg de gepelde tomaten en de kruiden toe. Laat inkoken. Kruiden met pezo.
5. Rol het deeg uit en steek er rondjes uit van 6,5 cm doormeter.
6. Beboter een bakplaat en leg er de uitgestoken deegrondjes op.
7. Bestrijk de rondjes met de pizzaiola.
8. Leg de fijngesneden salami erop.
9. Bestrooi met de geraspte kaas.
10. Druppel op iedere pizza een beetje lookolie (olijfolie, look, oregano, tijm, basilicum, pezo).
11. Laat 10 min. bakken in een voorverwarmde oven op 220° C.

## Scampi in beignetdeeg (ca. 50 stuks)

- 50 scampi (of 1 kg scampi maat 26)
- 2 eieren
- 50 g bloem
- 50 ml bier (pils)
- zout

1. Pel de rauwe scampi.
2. Splits de eieren en meng de dooiers met de gezeefde bloem.
3. Voeg het bier erbij en meng tot een glad beslag.
4. Kruid met zout.
5. Klop de eiwitten stijf en meng ze door het beslag.
6. Doop de scampi in het beslag en bak ze goudbruin in frituurolie (190° C).

## Bladerdeeghapje met ansjovis (ca. 100 stuks)

- bladerdeeg (2 mm dik)
- 35 g ansjovisfilets op olie (1 blikje van 50 g)
- 30 g bloem
- 30 g vetstof
- 200 ml melk
- 50 ml room
- 2 tn look (geplet)
- peper

1. Maak een roux met de vetstof en de bloem (gebruik eventueel ook de olie van de ansjovisfilets).
2. Leng de roux aan met de melk en de room.
3. Voeg de in stukjes gesneden ansjovisfilets en de look toe.
4. Goed mengen. Kruiden met pezo.
5. Vul een spuitzak met gladde spuitmond.
6. Rol de plak bladerdeeg uit tot 2 mm dikte en verdeel in vierkantjes van 6 x 6 cm.
7. Spuit een klein hoopje vulling op elk lapje deeg en vouw tot een flap (verzegel de randen van de flap met geklopt ei of water).
8. Afbakken in de oven op 200° C.

## Zalmsoesjes (ca. 70 stuks -> halve)

- 400 g gerookte zalm
- 150 ml half geslagen room
- gekrulde sla
- fijn gesnipperde ui (rode-)

Voor de soesjes:

- 150 ml water
- 75 g vetstof
- 120 g bloem
- 4 à 5 eieren
- zout

1. Maak 35 kleine soesjes (met spuitmond van 12 en 6 cm lang). Snij ze overlangs door als ze afgekoeld zijn.
2. Was de krulsla en trek hem in stukken.
3. Snij de gerookte zalm in reepjes van ca. 2 cm breed.
4. Leg een stukje sla in ieder half soesje.
5. Plooi de zalmreepjes en leg ze op de sla.
6. Werk af met half geslagen room en gesnipperde ui.

## Rillettes van makreel (ca. 20 stuks)

- 90 g makreelfilet (gekookt en gerookt)
- 60 g boter

1. De makreel ontdoen van eventuele graten.
2. Boter en makreel tot een romige pasta roeren en op toast smeren.

## Mini vleespasteitjes (ca. 30 stuks)

- 250 g bloem
- 45 ml melk
- 40 g boter
- 1 klein ei
- 6 g gist (droge)
- 4 g zout
- 1 extra ei (geklutst om het deeg in te strijken)

Vulling: ca. 200 g

- gemalen vlees (of vis)
- ei
- room
- kruiden
- gesnipperde ui (of andere fijngesneden groente)
- pezo

1. Bloem in een kom doen, een kuiltje maken en de droge gist in het kuiltje doen.
2. De melk toevoegen en met een koffielepel de gist en een weinig bloem mengen tot er een papje ontstaat in het kuiltje. Het papje afdekken met bloem en 5 min. laten rusten.
3. Het geklutst ei en de boter toevoegen.
4. Alles mengen tot een homogene massa.
5. Zout toevoegen en onder het deeg mengen.
6. Laat het deeg 20 min rusten op een warme plaats (in een plastic zak).
7. Maak ondertussen de vulling (alle ingrediënten mengen).
8. Rol het deeg uit op een bebloemd werkvlak tot een lap van 2 mm dikte. Steek rondjes uit het deeg van 8 cm diameter en leg ze op een ingevette bakplaat.
9. Breng met 2 koffielepels hoopjes van de vulling op de uitgestoken rondjes.
10. Strijk de randen van de deegrondjes in met geklutst ei.
11. Plooi de deegrondjes dicht tot halve maantjes en druk met een vork de randen op elkaar.
12. Prik met een tandenstoker enkele gaatjes in de halve maantjes.
13. Strijk de pasteitjes in met geklutst ei.
14. Bak de pasteitjes gedurende 10 min in een oven op 200° C en daarna op 175° C nog 10 min.
15. Warm of koud serveren.

## Couscoushapje (aperitiefhapje in een glas - 10 personen)

- 100 g couscous
- 150 ml water
- 40 g groente (rauwe groente en/of kruiden fijngesneden)
- 160 g vis (of vlees, gaar, in kleine stukjes gesneden)
- olijfolie
- pezo

1. De droge couscous mengen met een scheutje olijfolie.
2. Het water aan de kook brengen en over de couscous gieten. Een 5-tal min laten rusten onder deksel.
3. De couscous overdoen in een ander potje en laten afkoelen.
4. De fijngesneden groente en/of kruiden onder de couscous mengen alsook de vis of vlees.
5. Kruiden met pezo. Eventueel een weinig olijfolie onder mengen.
6. De couscous in glaasjes doen en afwerken met een passend garnituurtje.

Tip:
- Kan ook in een grotere hoeveelheid als voorgerecht geserveerd worden of als bijgerecht.

## Médjouldadel met roomkaas

- Médjouldadels
- roomkaas

1. De dadels overlangs tot in de helft doorsnijden en ontpitten.
2. Opspuiten met roomkaas.

Tip:
- Gebruik voor dit hapje enkel de echte Médjouldadels. Deze dadels zijn in België enkel re verkrijgen in de maanden december en januari. Ze zijn qua smaak en kwaliteit niet te vergelijken met de gewone dadels die quasi gans het jaar verkrijgbaar zijn.

## Gerookte ham met mosterdsaus (12 stuks)

- 1 gerookt hammetje van ca. 200 g
- 50 g mayonaise
- 2 à 3 klp graanmosterd
- citroensap

2. Warm het hammetje terug op (in water, stomen of in de microgolfoven).
3. Snij het hammetje in stukjes en vul er de kleine glaasjes mee.
4. Meng de mayonaise met de graanmosterd en enkele druppels citroensap. Eventueel een beetje water toevoegen als de saus te dik is.
5. Schep een koffielepeltje saus in de glaasjes.

## Scampi in pastaschelpje (6 stuks)

- 6 scampi (maat 26/30)
- 6 pastaschelpjes (groot formaat)
- vetstof
- 1 tn look (geplet)
- pezocay
- melk
- mayonaise

1. Kook de pastaschelpjes beetgaar in water en laat ze afkoelen.
2. Pel de rauwe scampi en verwijder het darmkanaal.
3. Bak de scampi in een weinig vetstof. Kruiden met pezo.
4. Draai ze halverwege de baktijd om en strooi er de geplette look over.
5. Kruiden met pezo.
6. Giet een weinig melk in de pan.
7. Haal de scampi van het vuur en laat ze afkoelen.
8. Meng een beetje mayonaise onder de scampi.
9. Vul de pastaschelpjes met de scampi en een beetje saus.

## Kabeljauwfilet met kerriesausje (ca. 10 stuks)

- 1 kabeljauwfilet (150 à 200 g, of andere stevige witte vis)
- bloem
- pezo
- vetstof
- room
- kerriepoeder

1. Snij de filet in ca. 10 gelijke blokjes.
2. Kruiden met peper en zout.
3. Wentel de stukjes vis in de bloem.
4. Verwarm de vetstof in een braadpan en bak de stukjes vis aan alle kanten bruin.
5. Blus af met wat room en voeg een weinig kerriepoeder toe.
6. Serveer in een lepel.

## Mini chorizo cakejes (voor 25 à 30 stuks)

- 250 g bloem (zelfrijzende-)
- 120 ml olie (olijf-, arachide- of zonnebloemolie)
- 6 eieren
- 50 g geraspte kaas
- 200 g chorizo (dunne reepjes gesneden)
- 15 g basilicumblaadjes (fijngehakt)

1. Meng in een grote kom de bloem met de eieren en de olie.
2. Roer vervolgens de chorizo, de geraspte kaas en de gehakte basilicum onder het beslag.
3. Vorm met 2 lepels hoopjes beslag op een bakplaat met bakpapier. Laat voldoende ruimte tussen de hoopjes zodat ze kunnen rijzen.
4. Bak de cakejes gedurende ca. 15 min in een voorverwarmde oven op 180°C.

## Kruidige kaaskoekjes (voor ca. 40 stuks)

- 185 g bloem
- 70 g boter (op kamertemperatuur)
- 60 ml olijfolie
- 50 g geraspte parmezaan
- 1 ei
- 1 klp tijm
- 1 klp rozemarijn

1. Meng in een grote kom de boter samen met de olie, de parmezaan en het ei tot een homogene massa.
2. Roer er de bloem onder samen met de tijm en de rozemarijn.
3. Rol van het deeg een worst van ca. 4cm diameter en omwikkel ze met verhoudfolie.
4. Laat de rol ca. 2 uur rusten in de koelkast.
5. Verwijder de verhoudfolie en snij de rol in ca. 40 plakjes van 5 à 6mm dik.
6. Leg de plakjes op een bakplaat met bakpapier en bak de kaaskoekjes gedurende ca. 15 min in een voorverwarmde oven op 180°C.

## Hartige cake (voor een bakvorm van 1,5 l)

- 250 g bloem
- 80 ml olie (of 100 g boter op kamertemperatuur)
- 3 eieren
- 150 ml melk (of room)
- 1 klp bakpoeder (of 1/2 klp natriumbicarbonaat)
- 2 klp suiker
- 1 elp citroensap
- 2 klp paprikapoeder
- 400g vulling:
  - courgette 150 g
  - olijven 50 g
  - kaas 100 g
  - chorizo 100 g
  - tijm
- pezo

1. Meng de bloem met het bakpoeder, de suiker, het paprikapoeder en het zout.
2. Doe de olie in een bolkom en klop één voor één de eieren onder de olie.
3. Voeg de bloem en de melk geleidelijk toe en roer tot een homogeen beslag.
4. Voeg het citroensap toe.
5. Roer de kaas onder het beslag. Kruiden met peper.
6. Voeg de in stukjes gesneden vulling toe meng ze onder het beslag.
7. Doe het beslag in een cakevorm en bak de cake in een voorverwarmde oven op 180°C gedurende ca. 50 min.

Tips:

- Met de vulling kan eindeloos gevarieerd worden. Probeer ook eens:
  i. Gebakken ui
  ii. Paprika
  iii. Champignons
  iv. Zongedroogde tomaten
  v. Gebakken spekjes
  vi. …

## Wraps (kan ook als voorgerecht)

**Hoeveelheden voor 2 vegetarische wraps:**
- 2 wraps
- 200 g kaas (roomkaas, verse geitenkaas, feta…)
- 75 g groenten (sla, rucola, gedroogde tomaten, rode biet…)
- tuinkruiden (munt, bieslook, peterselie…)
- pezo

1. De kaas mengen met de groenten en de tuinkruiden.
2. Eventueel bijkruiden met peper en zout.
3. De wraps besmeren met de vulling.
4. Oprollen en verpakken in plastic folie.
5. Laten opstijven in de koelkast.
6. Versnijden en voorzien van een prikker.

Tips:
- Gegrilde courgettes zijn ook een aanrader.
- De versneden wraps kunnen eventueel nog versierd worden met een olijf, stukje tomaat…
- De mogelijke variaties in vullingen zijn quasi oneindig.

**Hoeveelheden voor 2 niet-vegetarische wraps:**
- 2 wraps
- 100 g kaas (roomkaas, verse geitenkaas, feta…)
- 50 g vlees of vis (fijngesneden)
- groenten (sla, rucola, gedroogde tomaten…)
- tuinkruiden (eventueel)
- pezo

1. De wraps besmeren met de kaas.
2. Het vlees of vis verdelen over de kaas.
3. De groenten en/of tuinkruiden verdelen over de vulling.
4. Oprollen en verpakken in plastic folie.
5. Laten opstijven in de koelkast.
6. Versnijden en voorzien van een prikker.

Tips:
- Gegrilde courgettes zijn ook een aanrader.
- De versneden wraps kunnen eventueel nog versierd worden met een olijf, stukje tomaat ingemaakt fruit (goed in combinatie met ham)…
- De mogelijke variaties in vullingen zijn quasi oneindig.

**Wraps met feta en gegrilde courgettes**
- wraps
- courgettes (in dunne plakken en gegrild)
- feta
- munt
- pezo

**Wraps met kruidenkaas en gegrilde courgettes**
- wraps
- kruidenkaas
- courgettes (in dunne plakken en gegrild)
- zongedroogde tomaten
- pezo

**Wraps met geitenkaas en rode biet**
- wraps
- ingemaakte rode biet (blokjes in bokaal)
- verse geitenkaas
- mosterd (eventueel)
- peterselie
- bieslook
- pezo

**Wraps met ham en kaas**
- wraps
- jonge kaas
- ham
- tomaten
- sla
- mayo (of Caesar salad dressing)

**Wraps met roomkaas, ham en perzik**
- wraps
- roomkaas
- ham
- perzik (fijne plakjes)

**Wraps met geitenkaas en gegrilde paprika**
- wraps
- pesto
- verse geitenkaas
- gegrilde paprika
- preischeuten

**Wraps met rosbief**
- wraps
- pesto
- rosbief (dunne plakjes)
- jonge kaas
- zongedroogde tomaten
- rucola

**Wraps vitello tonnato**
- wraps
- kalfsgebraad
- tonnato-saus (tonijn uit blik, mayo, ansjovis, olijfolie, kappertjes)
- sla (rucola)

**Wraps met roomkaas en chorizo**

- wraps
- roomkaas
- chorizo (fijne plakjes)

**Wraps met omelet en ham**

- wraps
- omelet
- ham (of ontbijtspek)
- bieslook
- dressing

# Snacks
# en
# voorgerechten

## Baguettes “smos kaas/hesp”

Per baguette:
- 1 voorgebakken baguette van 150 g
- 1/2 ei (hard gekookt en in schijfjes)
- 1/3 tomaat (kroontje verwijderd en in schijven gesneden)
- sla
- 60 g kaas
- 40 g hesp
- mayonaise

1. De baguettes kort afbakken op 220 à 230° C gedurende ca. 8 min.
2. De baguettes laten afkoelen en opensnijden.
3. Spuit met een spuitzak mayonaise op de beide helften.
4. Beleg de baguettes met kaas en hesp (of volgens de soort “smos”: tonijnsalade, kipsalade ...) daarop 3 schijfjes ei en 2 schijven tomaat. Daarop enkele stukjes sla.
5. De baguettes verpakken en etiketteren.

## Croque monsieur

- 2 sneden wit brood
- 1 plak hesp
- 1 plak kaas

Garnituur:
- sla, tomaten, komkommer, wortelen, augurkjes, champignons, knolselder, asperges, radijsjes, mayonaise ...

1. Het garnituur aan de kant van het bord schikken.
2. Hesp en kaas op de maat van het brood snijden.
3. Beleg het brood met de hesp en de kaas en leg er de tweede snede bovenop.
4. Steek de croque in een tang en plaats gedurende ca. 4 min. in het croque monsieur toestel met boven- en onderwarmte.
5. Leg de croque naast het garnituur en dien direct op.

Tips:
- Eventueel kan de croque bereid worden in een grillpan of een braadpan. Daarvoor moet het brood aan de buitenzijde besmeerd worden met een weinig vetstof (bakmargarine).
- Varianten van de croque monsieur:
    - Croque madame: Gewone croque monsieur met bovenop een spiegelei.
    - Croque Hawaï: Gewone croque monsieur maar leg nog een schijf ananas tussenin en bovenop (mee laten roosteren).
    - Toast cannibal: Rooster 2 sneden brood. Besmeer met filet américain. Kruiden met pezocay. Beleg met plakjes augurk.
    - Uitsmijter: Beleg 1 snede (van een groot rond brood) met ham en twee spiegeleieren. Werk het bord eventueel af met sla en tomaten.

## Taartje van zalm en ei

- 4 eieren
- 120 g gerookte zalm (in reepjes)
- ca. 10 dragonblaadjes (fijngesneden)
- 50 ml melk
- 75 ml room
- pezocay
- krulandijvie
- 1 tomaat (geconcasseerd)
- peterselie (in plukjes)

1. Eieren klutsen en kruiden met pezocay.
2. Melk en room toevoegen. Goed mengen.
3. Reepjes gerookte zalm en fijngesneden dragon eronder mengen.
4. Timbaaltjes inboteren.
5. Het eimengsel roerbakken in een pan tot het geheel begint te stollen.
6. Het eimengsel over de timbaaltjes verdelen en verder laten garen in de stoompan (ca. 10 min., de timbaaltjes afdekken met aluminiumfolie).
7. Het timbaaltje in het midden van een bord uitstorten en afwerken met blaadjes krulandijvie, geconcasseerde tomaat en een plukje peterselie.

## Garnalencocktail (1 persoon)

- 75 g gepelde garnalen
- gemengde sla (in stukjes getrokken)
- ½ kropje witloof
- ¼ tomaat (in partjes)
- ½ ei (hard gekookt, in partjes)
- 45 g cocktailsaus
- peterselie (gehakte, of bieslook)

1. Reinig het witloof en haal de blaadjes eraf.
2. Schik in een coupe wat gemengde sla en steek een 3-tal witloofblaadjes verticaal in de coupe (tegen de wand).
3. Leg de partjes ei en de partjes tomaat in de coupe.
4. Leg de gepelde garnalen erbij (hou nog enkele garnalen achter).
5. Leg een lepel cocktailsaus op de garnalen en strooi de apart gehouden garnalen op de cocktailsaus.
6. Werk af met gehakte peterselie of bieslook.

## Kip-Hawaï cocktail

- 400 g kipfilet
- sla (in stukjes getrokken)
- 2 kropjes witloof
- 2 tomaten
- 2 eieren (hard gekookt)
- verse ananas (geschild en in kleine blokjes)
- 120 g mayonaise
- 30 g ketchup
- 1 klp cognac
- enkele plukjes peterselie

1. Stoom de kipfilets gaar (25 à 30 min) en laat ze afkoelen.
2. Maak een cocktailsaus door de mayonaise te mengen met de ketchup en de cognac.
3. Snij de hardgekookte eieren in partjes (12 partjes in totaal).
4. Snij de tomaten ook in partjes (12 partjes in totaal).
5. Reinig het witloof en haal de buitenste blaadjes eraf. Hou 12 mooie blaadjes apart en snij de rest in fijne reepjes.
6. Trek de kipfilets in stukjes, kruid ze met pezo en meng ze met de cocktailsaus en de ananasblokjes.
7. Leg in de coupes een bodempje sla en daarop een weinig gesneden witloof.
8. Verdeel de kippensalade over de 4 coupes.
9. Werk iedere coupe af met de witloofblaadjes, de partjes ei en de partjes tomaat.
10. Leg in het midden op de kippensalade een plukje peterselie.

## Tomaat gevuld met garnalen (voorgerecht voor 8 personen)

- 8 tomaten (middelgroot)
- 600 g grijze garnalen
- 1 krop sla (in chiffonade gesneden)
- 2 wortelen (geraspt)
- 8 eieren (hard gekookt)
- mayonaise

1. Tomaten wassen, kroontje verwijderen en uithollen.
2. Meng 300 g grijze garnalen met een weinig mayonaise (de overige 300 g is voor de afwerking van het bord).
3. Vul de tomaten met de grijze garnalen (welke gemengd zijn met mayonaise).
4. Het bord bestrooien met de in chiffonade gesneden sla.
5. Plaats in het midden van het bord de gevulde tomaat.
6. Strooi op de sla een weinig geraspte wortelen.
7. Schik de partjes ei rondom de tomaat.
8. Spuit 3 kleine toefjes mayonaise tussen de partjes ei.
9. Strooi de rest van de garnalen over de borden.

## Kaaskroketten (8 à 10 stuks)

- 135 g gruyère (of ½ parmezaan en ½ gruyère)
- 60 g vetstof
- 60 g bloem
- 300 ml melk
- 1 eidooier
- 30 ml room
- pezomus
- paneermeel
- peterselie

1. Maak met de vetstof en de bloem een roux. Leng aan met de melk (bechamelsaus). Kruiden met pezomus. Laat 2 minuten zachtjes pruttelen.
2. Neem van het vuur en voeg de kaas erbij en meng goed.
3. Roer er de eidooier, gemengd met de room, onder (eventueel heel eventjes terug verwarmen).
4. Bestrooi een snijplank met bloem en stort daarop het mengsel. Uitstrijken met een paletmes tot een rechthoekige plak van ca. 2 cm dikte.
5. Laat gedurende enkele uren afkoelen.
6. Verdeel in rechthoekjes en vorm er kroketten van.
7. Haal de kroketten door wat bloem, losgeklopt eiwit en wentel ze daarna in paneermeel.
8. Bak de kroketten in frietvet tot ze mooi bruin zijn (op 180° C).
9. Versieren met peterselie en citroen.

## Viskroketten (ca. 10 stuks)

- 300 g vis
- 90 g vetstof
- 90 g bloem
- 300 ml vocht (½ melk, ½ visbouillon)
- 1 ei (gesplitst in eiwit en -dooier)
- 1 klp peterselie (gehakt)
- 1 elp dille (gehakt)
- citroen
- paneermeel
- pezo

1. Laat de vis pocheren in court-bouillon of stoom hem gaar. Laten afkoelen.
2. Maak met de vetstof en de bloem een roux. Leng aan met het vocht. Kruiden met pezo.
3. Neem van het vuur en roer het ei eronder.
4. Voeg vis, dille en peterselie toe en meng goed.
5. Bestrooi een snijplank met bloem en stort daarop het mengsel. Uitstrijken met een paletmes tot een rechthoekige plak van ca. 1,5 cm dikte.
6. Laat gedurende ca. 2 u afkoelen.
7. Verdeel in 10 rechthoekjes en vorm er kroketten (rechthoekige) van.
8. Haal de kroketten door wat losgeklopt eiwit en wentel ze daarna in paneermeel. Laat ze nog een nacht rusten.
9. Bak de kroketten in frietvet tot ze mooi bruin zijn (op 180° C).
10. Versieren met peterselie en citroen.

## Macaronikroketten (ca. 12 stuks)

- 75 g macaroni (kleine elleboogjes)
- 250 ml melk
- 70 g vetstof
- 75 g bloem
- 50 g gemalen gruyère
- 100 g ham
- pezomus
- 1 ei (losgeklopt)

1. Kook de pasta beetgaar en laat afkoelen.
2. Snij de ham in fijne stukjes.
3. Maak met de bloem en de vetstof een roux. Leng aan met de melk (bechamelsaus). Kruiden met pezomus.
4. Voeg kaas, ham en pasta erbij. Goed mengen (eventueel terug op een zacht vuur eventjes verwarmen).
5. Bestrooi een snijplank met bloem en stort daarop het mengsel. Uitstrijken met een paletmes tot een rechthoekige plak van ca. 1,5 cm dikte.
6. Laat gedurende minstens 2 u afkoelen.
7. Verdeel in 12 stukken en vorm er kroketten (schijven) van.
8. Haal de kroketten door wat losgeklopt ei en wentel ze daarna in paneermeel.
9. Bak de kroketten in frietvet tot ze mooi bruin zijn (op 180° C).

## Rijstkroketten (ca. 12 stuks)

- 75 g rijst
- 75 g vetstof
- 75 g bloem
- 250 ml melk
- 1 ei
- 75 g gemalen gruyère
- 100 g ham
- pezo
- paneermeel

1. Kook de rijst beetgaar.
2. Snij de ham in fijne stukjes.
3. Maak op basis van een roux de bechamelsaus (goed kruiden met pezo).
4. Voeg kaas, ham en rijst erbij. Goed mengen.
5. Neem van het vuur en roer het ei eronder.
6. Bestrooi een snijplank met bloem en stort daarop het mengsel (uitspreiden).
7. Laat gedurende ca. 2 u afkoelen.
8. Verdeel in 12 stukken en vorm er kroketten (bollen) van.
9. Haal de kroketten door wat losgeklopt eiwit en wentel ze daarna in paneermeel. Laat ze nog een nacht rusten.
10. Bak de kroketten in frietvet tot ze mooi bruin zijn (op 180° C).

## Blini met Sint Jacobsvruchten en erwtenmousseline (voorgerecht)

- 4 blini's (zie recept)
- 12 sint jacobsvruchten (zonder koraal)
- 160 g erwten (diepvries)
- visbouillon (blokje)
- 1 grote rode paprika (gehalveerd, ontveld en zonder zaadlijsten)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- enkele druppels truffelolie
- vetstof
- pezo
- scheuten van rode biet (enkele plukjes voor garnituur)

1. Kook de erwten gaar in een weinig visbouillon. Haal ze uit de bouillon en mix ze fijn met een beetje bouillon als de massa te droog zou zijn. Meng er enkele druppels truffelolie door en breng op smaak met pezo. Zet koel weg.
2. Snij de ontvelde paprika in blokjes. Stoof deze samen met de gesnipperde ui gaar. Pureer met de mixer en breng op smaak. Voeg eventueel een weinig water toe als de coulis te dik is.
3. Warm de blini's terug op (in de oven of microgolfoven).
4. Kruid de sint jacobsvruchten met pezo en grill ze in een grillpan of contactgrill gedurende slechts enkele minuten.
5. Leg de blini op het midden van het bord en leg er een quenelle erwtenmousseline op.
6. Leg er 3 gegrilde sint jacobsvruchten bij. Werk af met wat scheuten van rode biet.
7. Giet er een weinig warme paprikacoulis rond.

## St-Jacobsvruchten in paprikamousseline

- 12 St-Jacobsvruchten (zonder koraal)
- 1 rode paprika
- 150 ml visbouillon
- 60 ml room (lichtjes opgeklopt)
- pezocay
- 4 kaaskletskoppen
- knolselder

1. Snij een schijf van de knolselder van 18 mm dik en steek er schijfjes uit van 28 mm diameter. Stoom de schijfjes beetgaar en laat ze afkoelen.
2. Snij de paprika in twee helften en verwijder de steel en de zaadjes.
3. Stoom de paprikahelften gedurende 9 minuten. Koel ze af en verwijder de schil.
4. Verwarm de visbouillon.
5. Snij de paprika in kleine stukjes en maal ze tot een coulis samen met de warme visbouillon.
6. Kruiden met pezocay.
7. Bak in olijfolie de St-Jacobsvruchten mooi bruin aan beide zijden. Kruiden met pezo.
8. Warm de paprikacoulis terug op en voeg er de lichtjes opgeklopte room bij.
9. Warm de knolselderschijfjes terug op in de microgolfoven en maak er een gleufje in om de kaaskletskoppen in vast te zetten.
10. Verdeel de paprikacoulis over de borden alsook de St-Jabosvruchten.
11. Schik in het midden van het bord het knolselderschijfje met de kaaskletskop.

## Garnaalkroketten (ca. 8 stuks)

- 200 g gepelde grijze garnaal
- 100 ml visfumet (liefst van de garnaalkoppen en staarten)
- 100 ml melk
- 30 g vetstof
- 30 g bloem
- 4 g gelatine (geweekt in koud water)
- 10 ml citroensap
- 4 g zout
- cayennepeper
- 1 ei
- bloem
- paneermeel (of panko)
- peterselie (als garnituur)

1. Maak een roux van de vetstof en de bloem.
2. Leng de roux aan met de fumet en de melk. Laat even pruttelen.
3. Kruiden met peper, zout en muskaatnoot.
4. Voeg de garnalen en het citroensap toe en breng terug tegen het kookpunt.
5. Neem van het vuur en voeg de geweekte gelatine toe en meng hem er goed onder.
6. Stort het mengsel uit op een plaat en rol uit tot een lap van ca. 2 cm dikte. Laat enkele uren afkoelen.
7. Vorm kroketten van ca. 60 g per stuk. Wentel ze door de bloem en haal ze door wat losgeklopt ei en wentel ze daarna in paneermeel.
8. Laat ze nog een nacht op een koele plaats rusten.
9. Bak de kroketten in frituurolie tot ze goed warm en mooi bruin zijn (op 170° C).

## Toast met grijze garnalen (6 personen)

- 200 g grijze garnalen (gepeld)
- 265 ml melk
- 19 g boter
- 19 g bloem
- citroensap
- peterselie (gehakt)
- pezocay
- toastbrood

1. Maak een roux met de boter en de bloem.
2. Voeg de melk toe om een bechamelsaus te maken. Kruiden met muskaatnoot en pezocay.
3. Voeg de garnalen toe en de peterselie. Terug even doorwarmen en een scheutje citroensap toevoegen.
4. Laten afkoelen.
5. Het toastbrood aan één zijde toasten.
6. Het toastbrood aan de niet-getoaste zijde besmeren met de garnalensaus.
7. Onder de grill in de oven plaatsen tot de garnalensaus goed warm is en begint te kleuren.
8. Serveren met een garnituur van bv. tomatenblokjes en eventueel wat losse garnalen en peterselie.

# Kippenpasteitje ( 6 personen)

- 400 g kipfilet (in blokjes gesneden)
- 250 g champignons (geborsteld en de grote in vier gesneden)
- 250 g gehaktballetjes (gaargekookt)
- pezomus
- citroensap
- peterselie
- 6 bladerdeegpasteitjes (groot)

Saus:

- 600 ml kippenbouillon
- 50 g bloem
- 50 g vetstof
- 60 ml room

1. Maak in een voldoende grote pot een roux met de vetstof en de bloem. Laat afkoelen.
2. Verwarm de kippenbouillon en pocheer er de kippenblokjes in gaar gedurende ca. 10 min.
3. Voeg de warme kippenbouillon (zonder de kip) bij de koude roux en maak een gladde saus.
4. Voeg de champignons toe en warm goed door.
5. Voeg nu de gehaktballetjes toe en warm goed door.
6. Voeg vervolgens de kippenblokjes toe en warm het geheel terug door.
7. Voeg de room toe.
8. Kruiden met pezomus. Voeg eventueel een scheutje citroensap toe.
9. Pasteitjes gedurende ca. 10 min. opwarmen in de oven (200° C). Haal ze uit de oven en vul ze met de warme vulling.
10. Versier met een takje peterselie en dien dadelijk op.

Tip:

- Men kan de pasteitjes ook vullen met de koude vulling en nadien de gevulde pasteitjes terug opwarmen in een oven van 180° C gedurende ca. 25 min.
- In een pasteitje zit ongeveer 100 g vulling. Op het bord wordt er nog ongeveer 170 g extra vulling geserveerd.
- Indien enkel de ragout geserveerd dient te worden dan mag deze wat minder dik zijn. Maak in dat geval de roux met 40 g boter en 40 g bloem.

## Quiche lorraine (8 personen)

- korstdeeg (van 250 g bloem)

Vulling:

- 200 g gerookt spek (in stukjes gesneden)
- 2 sneden ham (in stukjes gesneden)
- 100 g gemalen gruyère
- 4 eieren (geklutst)
- 150 ml room
- 150 ml melk
- pezo

1. Giet de room, de melk en de eieren in een kom en meng goed. Kruiden met pezo.
2. Voeg spek, ham en kaas toe. Meng door elkaar.
3. Rol het deeg uit tot een dunne lap en bekleed er een springvorm mee. De rand van de taart moet ca. 3 cm hoog zijn. Prik met een vork gaatjes in het deeg (ook in de rand).
4. Giet de vulling in de vorm.
5. Plaats in het midden van de voorverwarmde oven en bak op 200° C gedurende ca. 45 min.

Tip:

- Heb je de quiche liever wat droger, dan kan 50 g bloem in de vulling verwerkt worden.
- Door andere ingrediënten toe te voegen (bv. prei, broccoli, vis, …) wordt het aantal variaties eindeloos.

## Quiche met paprika en salami (8 personen)

- korstdeeg (van 400 g bloem)

Vulling:

- 100 g salami (in julienne)
- 1 rode paprika (in brunoise)
- 1 tomaat (in brunoise)
- 100 g gemalen gruyère
- 3 eieren (geklutst)
- 100 ml melk
- 100 ml room
- oregano
- pezo

1. Ringen van 8,5 cm doormeter op de bakplaat leggen, beboteren en bekleden met korstdeeg van 3 mm dikte.
2. De taartjes prikken en blind afbakken gedurende ca. 12 min. op 200° C. Laten afkoelen.
3. Giet de room, de melk en de eieren in een kom en meng goed. Kruiden met oregano en pezo.
4. Salami, paprika, tomaat, en de kaas verdelen over de lege taartjes.
5. Giet de vulling in de vormpjes.
6. Plaats in het midden van de voorverwarmde oven en bak op 200° C gedurende ca. 25 min.

# Visschelp

- 120 ml visbouillon
- 100 ml witte wijn (droge)
- 100 ml room
- 20 g bloem
- 20 g vetstof
- ketchup
- pezocay
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 8 champignons (in julienne)
- 4 stukjes witte visfilet (kabeljauw, schelvis, zeewolf… )
- 8 mosselen (gekookt)
- 8 scampi (gepeld, gechatreerd)
- 40 g gemalen kaas

1. De ui en de champignons stoven in een weinig vetstof. Opzij zetten.
2. Maak met de bloem en de vetstof een roux. Leng de roux aan met visbouillon, witte wijn en room. Voeg een beetje ketchup toe en breng op smaak met pezocay.
3. Leg in de schelpen een lepel van het ui-champignonmengsel.
4. Verdeel alle vis over de schelpen. Kruiden met pezo.
5. Schep de vissaus over de vis.
6. Laat even afkoelen en bestrooi met gemalen kaas.
7. Plaats ca. 15 min. in een hete oven of laat gratineren onder de grill.

# Krabcocktail

- 300 g gekookte krab (vers of uit blik)
- 4 scampi (maat 21/25, gepeld en gestoomd)
- sla (in stukjes getrokken)
- 2 kropjes witloof
- 2 tomaten (in 12 partjes)
- 4 eieren (hard gekookt, 2 eieren in 12 partjes gesneden)
- mayonaise
- ketchup
- cognac
- peterselie (gehakte)

1. Maak een cocktailsaus door de mayonaise te mengen met de ketchup en de cognac.
2. Reinig het witloof en haal de buitenste blaadjes eraf. Hou 12 mooie blaadjes apart en snij de rest in fijne reepjes.
3. Meng het krabvlees met 2 hardgekookte eieren en mayonaise. Kruiden met pezo.
4. Leg in de coupes een bodempje sla en daarop een weinig gesneden witloof.
5. Verdeel de krabsalade over de 4 coupes.
6. Werk iedere coupe af met de witloofblaadjes, de partjes ei en de partjes tomaat.
7. Leg een lepeltje cocktailsaus op de krabsalade.
8. Leg in het midden op de krabsalade een scampi en bestrooi met peterselie.

# Gemarineerde zalm “Gravad laks” (8 personen)

- 1 kg zalmfilet (met vel)
- 8 sneden casinobrood

Om te marineren:

- 30 g suiker
- 50 g zout (grof)
- witte peper (vers gemalen)
- 30 g dille (= 1 pakje)

Zoete mosterd-dillensaus:

- 50 g mosterd
- 25 g suiker (eventueel honing)
- 25 ml wijnazijn (eventueel ciderazijn)
- 100 ml olie
- dillenplukjes

1. Snij de filet in 2 stukken (ongeveer even groot).
2. Meng de suiker en het zout voor het marineren en strooi er een laag van in een diepe schaal.
3. Leg 1 stuk zalm erin met de velkant naar beneden. Bestrooi rijkelijk met een deel van het suiker-zoutmengsel en maal er witte peper over. Bestrooi met gehakte dille. Leg hierop het andere stuk zalm met de velkant naar boven en bestrooi met de rest van het suiker-zoutmengsel.
4. Dek de zalm af met aluminiumfolie. Leg er een plankje op en breng drukking op de zalm door een gewicht (zwaar blik) op het plankje te leggen.
5. Laat de zalm zo gedurende 1 à 2 dagen marineren op een koele plaats. Keer gedurende het marineren de zalm af en toe om.
6. Neem de zalm uit de marinade en laat hem uitlekken. Leg de zalm op een snijplank met de velkant naar onder. Versnij de filet schuin in plakjes.

De saus:

7. Meng alle ingrediënten voor de saus (werkwijze zoals voor mayonaise).
8. Serveer de zalm met de saus en warm toastbrood. Werk af met een weinig garnituur naar wens.

## Gevulde champignons (basisrecept)

- 8 grote champignons (geborsteld)
- 1 kleine ui (fijngehakt)
- 2 tn look (fijngesneden)
- boter en olijfolie
- 100 g roomkaas
- pezo

1. Haal de stelen uit de champignons en hak ze fijn.
2. Stoof de ui samen met de look en de fijngehakte stelen gaar in een weinig boter.
3. Haal van het vuur en laat een weinig afkoelen.
4. Meng de kruidenkaas onder de gestoofde ingrediënten. Kruiden met pezo.
5. Vul de champignons en strijk ze in met olijfolie.
6. Bak ze in een voorverwarmde oven op 180° C gedurende 20 minuten.

Tip:

- Er zijn veel variaties te bedenken voor de vulling:
  - Blauwe kaas met spinazie (ipv roomkaas)
  - Jonge kaas met ham

## Kaassoufflé met ham

- 250 ml melk
- 60 g vetstof
- 60 g bloem
- 3 eieren (gesplitst in eiwitten en -dooiers)
- 75 g gemalen gruyère
- 50 g ham (in brunoise)
- pezomus

1. Maak een roux van de vetstof en de bloem.
2. Leng de roux aan met de melk. Kruiden met pezomus.
3. Neem van het vuur en roer er de kaas, de ham en vervolgens de eidooiers eronder.
4. Laat de massa afkoelen.
5. Klop de eiwitten met een snufje zout tot sneeuw in een vetvrije kom.
6. Spatel het schuim voorzichtig onder het beslag.
7. Vul ingeboterde stenen potjes voor max. ¾ met het beslag.
8. Bak de soufflés in een oven van 150° C gedurende ca. 15 min.
9. Haal uit de oven en serveer zo snel mogelijk (om inzakken te voorkomen).

Tip:

- Door de ham te vervangen door een ander ingrediënt (bv.: champignons, garnalen, zalm, ...) bekomt men telkens een ander soort soufflé.

# Zalmcocktail

- 400 g zalm
- 50 g gepelde garnalen
- gemengde sla (in stukjes getrokken)
- 2 kropjes witloof
- 2 tomaten (in 12 partjes gesneden)
- 2 eieren (hard gekookt, in 12 partjes gesneden)
- mayonaise
- ketchup
- cognac
- peterselie (gehakte, of bieslook)

1. Stoom of pocheer de zalm gaar. Laat afkoelen en verwijder eventueel de vetlaag.
2. Maak een cocktailsaus door de mayonaise te mengen met de ketchup en de cognac.
3. Reinig het witloof en haal de blaadjes eraf.
4. Leg op een bord wat gemengde sla. Schik enkele witloofblaadjes, de partjes ei en de partjes tomaat op het bord.
5. Breek de zalm in mooie stukken en verdeel hem over de borden.
6. Leg een lepeltje cocktailsaus op de zalm en werk af met gehakte peterselie of bieslook.

# Scampi in pikant sausje

- 24 rauwe scampi (maat 26/30, gechatreerd)

De saus:

- 200 ml visbouillon
- 100 ml schaaldierenbouillon
- 150 ml room
- 4 tn knoflook (geperst)
- 30 g roux
- ½ elp bieslook (gehakt)
- olijfolie
- chilisaus (of cayennepeper, of Tabasco)
- pezo

De saus:

1. Verwarm de visbouillon samen met de schaaldierenbouillon. Bind met de roux. Breng goed op smaak met zout en chilisaus.

2. Bak de scampi aan één zijde in hete olijfolie. Draai ze om en voeg de knoflook toe. Voeg de room erbij. Laat heel even koken.
3. Voeg de saus erbij en breng terug aan de kook. Breng eventueel verder op smaak met zout en/of chilisaus. Werk af met bieslook.
4. Serveer met vers stokbrood.

## Tarteletje met eend en sinaasappel (8 personen)

- 2 halve eendenfilets (ca. 600 g in totaal)
- 2 sinaasappels (gepeld à vif en in partjes gesneden)
- ca. 400 ml sinaasappelsaus (op basis van karamel en sinaasappelsap)
- veldsla (voor garnituur)

Volkoren korstdeeg:

- 300 g meel
- 150 g boter
- 2 eiwitten
- 1 sn zout

1. Maak het deeg en laat opstijven in de koelkast.
2. Het deeg uitrollen (3 à 4 mm dikte) en kleine taartvormpjes ermee bekleden (ca. 10 cm doormeter). Afbakken gedurende ca. 25 min. op 220° C. Laten afkoelen.
3. Verwarm de sinaasappelsaus en voeg er de sinaasappelpartjes erbij.
4. Warm de tarteletjes terug op in een matig warme oven.
5. Verwijder van de eendenfilets het meeste vet en bak ze rosé in een braadpan. Kruiden met pezo.
6. Laat de filets ontspannen en snij ze in dobbelstenen.
7. Leg in het midden van het bord een tarteletje. Schik hierop (zijdelings) 2 sinaasappelpartjes. Leg de blokjes gebakken eendenfilet op het midden van het tarteletje.
8. Schik een beetje sinaasappelsaus rond het tarteletje. Werk het bord af met veldsla.

# Gekookte zeekreeft

- 2 levende kreeften (ca. 600 g per stuk)
- sla
- komkommer (schijfjes)
- citroen (in partjes)
- peterselie
- 150 g cocktailsaus

Court-bouillon:

- ½ ui (geëminceerd)
- 2 takken selder (mirepoix)
- bouquet garni
- pezocay
- 3 l water

1. Het water aan de kook brengen samen met de gesneden groenten en het b.g. Kruiden met pezocay en 10 min. laten trekken.
2. Steek de kreeften met de kop in de kokende court-bouillon en pocheer ze gaar gedurende ca. 8 min.
3. Laat de kreeften afkoelen in de courtbouillon.
4. Snij de kreeften overlangs door (te beginnen op het kruis op de kop). De scharen worden gekneusd (met de achterkant van een chefmes) en getipt.
5. Verwijder de maag en het darmkanaal op de rug. Eventueel aanwezige corail mag blijven zitten. Maak het staartvlees los (met een eetlepel).
6. Leg op elk bord een halve kreeft.
7. Werk het bord af partjes citroen, schijfjes komkommer en peterselie. Geef er cocktailsaus bij.

Tips:

- Kooktijden voor zeekreeft:
  - kreeften van 250 g → 6 min
  - kreeften van 500 g → 8 min.
  - kreeften van 750 g → 10 min.
  - kreeften van 1000 g → 12 min.

- Als je de kreeften niet laat afkoelen in de court-bouillon laat ze dan 1 min. langer koken.
- Sommige kreeftliefhebbers verkiezen dat de kreeft wordt gekookt in gezouten water i.p.v. in court-bouillon.
- Men kan de kreeft ook warm serveren. Geef er dan gesmolten boter en partjes citroen bij. Vers stokbrood past er zeer goed bij.

# Kreeft in citroensaus

- 2 levende kreeften (ca. 600 g per stuk)
- 30 g roux
- sap van 1 citroen
- 1 eidooier
- 125 ml room
- 3 elp witte wijn
- fleurons
- komkommer (schijfjes)
- pezo

1. Kook de kreeften gaar in een court-bouillon volgens het basisrecept (zie gekookte zeekreeft).
2. Haal de gekookte kreeften uit de pan en hou ze warm (in de oven op 70° C).
3. Neem 250 ml van de court-bouillon. Binden met roux.
4. Maak ondertussen een liaison van de room en de eidooier. Voeg de liaison bij de gebonden court-bouillon en breng op smaak met pezo, wijn en citroensap.
5. Snij de kreeften overlangs doormidden. De scharen worden gekneusd en getipt.
6. Verwijder de maag en het darmkanaal op de rug. Eventueel aanwezige corail mag blijven zitten.
7. Leg op elk bord een halve kreeft en giet een beetje citroensaus over de buikholte.
8. Werk het bord af met komkommer, peterselie en fleurons.

Tip:

- Een in de schil gekookte aardappel met zachte smeerkaas en kaviaar, past uitstekend bij deze kreeft.

# Zeekreeft Thermidor

- 2 levende kreeften (ca. 600 g per stuk)
- 200 ml witte wijnsaus
- 1 elp visglace (of vleesglace)
- 25 g sjalot (gestoofd)
- peterselie
- mosterd
- 30 g gemalen kaas
- 20 g boter (gesmolten)
- pezocay

1. Kook de kreeften gaar in een court-bouillon volgens het basisrecept (zie gekookte zeekreeft).
2. Haal de gekookte kreeften uit de pan.
3. Snij de kreeften overlangs doormidden. De scharen worden gekneusd en getipt. De ellebogen in de lengte in tweeën snijden.
4. Verwijder de maag en het darmkanaal op de rug. Het kreeftenvlees en eventueel aanwezige corail uithalen. Het vlees ook uit de scharen halen.
5. Het staartvlees in plakjes van 5 mm dikte snijden. Het minder mooie vlees grof hakken. Het vlees uit de scharen heel laten.
6. Verwarm de witte wijnsaus en voeg er de gestoofde sjalot de peterselie en de mosterd bij.
7. Roer 1/3 van de kaas onder de saus. Roer ook het gehakte kreeftenvlees en de eventueel aanwezige corail onder de saus. Kruiden met pezocay.
8. De smaak eventueel verstevigen met vis- of vleesglace.
9. Breng een dun laagje saus aan in het kreeftenpantser en leg hierop de plakjes kreeft. Leg het mooie vlees uit de scharen op het koppantser.
10. Overgiet het geheel met een dun laagje saus, strooi de rest van de kaas erover en besprenkel met gesmolten boter.
11. In de oven of onder de salamander laten gratineren.
12. Leg op elk verwarmd bord een halve kreeft en serveer met passend garnituur.

## Kwarteltje met mangosaus

- 4 kwarteltjes
- vetstof
- pezo
- krulsla (garnituur)
- 8 dunne partjes mango (garnituur)

Mangosaus:

- 1 rijpe mango
- 50 ml witte porto
- 200 ml kalfsfond
- suiker (eventueel)
- zout
- citroensap (eventueel)

De mangosaus:

1. Schil de mango en haal voorzichtig de pit eruit (snij hem daarvoor in helften of in kwarten).
2. Een kwart van de mango wordt in 8 dunne partjes gesneden voor het garnituur. De rest snij je in kleine blokjes.
3. Verwarm de kalfsbouillon.
4. Voeg de witte porto toe en de blokjes mango.
5. Pureer de het geheel.
6. Breng op smaak met suiker en zout.
7. Een weinig citroensap geeft de saus een frissere smaak.

8. Bak ondertussen de kwarteltjes mooi bruin in de vetstof. Kruiden met pezo.
9. Schik de kwartel op het bord samen met de krulsla, de saus en de partjes mango.

## Spaanse tortilla (voor een pan van ca. 24 cm diam.)

- 600 g aardappelen (gekookt en in plakjes gesneden)
- 250 g ui (in halve ringen)
- 250 g groene paprika (in reepjes, eventueel rode + groene paprika)
- 125 g chorizo (in plakjes)
- 7 eieren
- 4 elp olijfolie
- pezo

1. De ui en paprika gedurende enkele minuten fruiten in de olijfolie in een ovenvaste pan.
2. De chorizo toevoegen en even laten meebakken.
3. Ondertussen de oven op 160° C voorverwarmen.
4. In een grote kom de eieren klutsen en op smaak brengen met pezo.
5. De aardappelschijfjes toevoegen en mengen.
6. De gefruite ui, paprika en chorizo toevoegen en onder de aardappelen mengen.
7. Alles terug in de pan doen en eventjes op het vuur zetten tot het ei begint te stollen.
8. Verder in de oven gedurende ca. 30 min bakken.
9. Uit de oven halen en laten afkoelen.
10. Serveer eventueel met plakjes chorizo en/of gemengde sla.

## Fazantenpaté (voor vorm van 30 x 7 x 8,5 cm = 16 personen)

- korstdeeg (van 500 g bloem)

Vulling:

- 550 g vet spek (ongezouten en zonder zwoerd)
- 450 g fazantenfilet (opgekuist)
- 300 g kippenlever
- 15 g zout
- 1 msp foelie
- 1 ei
- peper
- 2 elp cognac
- 2 elp rode porto

Bouillon:

- ca. 300 ml gelatineuze bouillon (om de paté op te gieten)

1. Maak het deeg en laat het enkele uren rusten.
2. Het fazantenvlees in blokjes snijden, maar snij ook enkele repen om in het midden van de paté te leggen.
3. Het spek samen met de fazantenblokjes en de kippenlever 2x door de 5 mm plaat van de vleesmolen draaien. Het ei eronder mengen, cognac en porto toevoegen en kruiden met foelie, zout en peper.
4. De vorm inboteren en bekleden met deeg
5. Schep 1/2 van de vulling in de vorm leg er de reepjes fazant op. Schep de rest van de vulling in de vorm.
6. De overhangende flappen van het deeg naar binnen plooien en doreren.
7. Dek af met een deegdeksel voorzien van stoomgaatjes (+ deegkraagjes rond de gaatjes).
8. Het deksel doreren met losgeklopt ei.
9. De paté bakken gedurende 15 min. in een oven van 200° C en daarna ca. 1 h op 180° C (binnentemperatuur van de paté moet 70° C zijn).
10. Laten afkoelen.
11. De dag nadien de paté opgieten met gelatineuze bouillon en goed laten afkoelen.
12. De vorm verwijderen.
13. Versnijden en serveren met aangepast garnituur (gepocheerde peertjes, druiven in wijngelei, cumberlandsaus …).

## Peertjes gepocheerd in rode wijn (6 stuks)

- 6 kleine peren
- 250 ml rode wijn
- 750 ml water
- 360 g suiker

1. Peren schillen maar het steeltje en het kroontje laten zitten.
2. Water samen met de wijn aan de kook brengen en de suiker erin oplossen.
3. In deze siroop de peren gedurende ca. 25 min. pocheren.
4. Laten afkoelen in de siroop.

## Kroketten van wild (ca. 20 stuks)

- 250 g wild (restjes gaar vlees)
- 270 ml wildbouillon
- 30 ml rode porto
- 1 sjalotje (gesnipperd)
- 90 g bloem
- 90 g vetstof
- pezo
- 1 ei
- paneermeel

1. Hak het vlees in stukjes.
2. De vetstof smelten en het gesnipperde sjalotje aanstoven tot het begint te kleuren.
3. Bloem toevoegen en een roux bereiden. Even laten garen.
4. De roux aanlengen met de wildbouillon en eventjes doorwarmen.
5. Vlees en porto ondermengen.
6. Kruiden met pezo.
7. Uitstrijken op een bebloemde snijplank tot een plak van 1,5 cm dikte. Voldoende laten opstijven in de koelkast.
8. In stukjes verdelen van 40 à 45 g en er kroketten van vormen.
9. Door eiwit halen en vervolgens door paneermeel. De kroketten 2 x paneren.
10. Bakken of frituren. Serveer max. 2 stuks per persoon met aangepast garnituur (bv: rauwkost of druiven in wijngelei, gepocheerde peertjes …).

Tips:

- In de vulling kan men extra garnituur verwerken zoals:
  - gestoofde champignons
  - gehakte krieken
  - lardons
  - …
- Als extra specerij kan men foelie gebruiken.

## Druiven in wijngelei (voor 8 bolvormpjes van ca. 50 ml per stuk)

- 16 witte druiven
- 16 blauwe druiven
- 120 ml witte wijn
- 60 ml water
- 36 g suiker
- 10 g gelatine

1. Maak een wijngelei van de wijn, het water, de suiker en de gelatine.
2. Druiven halveren en ontpitten.
3. De vormpjes vullen met de halve druifjes.
4. Opgieten met de wijngelei.
5. Laten opstijven in de koelkast.

## Eendenpaté (voor vorm van 30 x 7 x 8,5 cm = 16 personen)

- korstdeeg (van 500 g bloem)

Vulling:

- 300 g ontbeende eend (in blokjes gesneden)
- 200 g eendenborstfilet
- 200 g kippenlever
- 600 g vet spek (ongezouten)
- 15 g zout
- 1 msp foelie
- 1 ei
- peper
- cognac, witte porto, rode porto (om te marineren)
- 1 ui (in ringen)
- 2 takjes tijm

Bouillon:

- ca. 300 ml gelatineuze bouillon (om de paté op te gieten)

1ste dag:

1. De borstfilets in repen snijden en marineren in rode porto met ui-ringen en tijm.
2. De blokjes eendenvlees marineren in witte porto met ui-ringen en tijm.
3. De kippenlevers marineren in rode porto.
4. Maak het deeg en laat het 1 nacht rusten.

2de dag:

5. De kippenlevers laten uitlekken en kort opbakken op hevig vuur in hete boter. Kruiden en laten afkoelen.
6. Het spek ontzwoerden en samen met de blokjes eend en de afgekoelde kippenlevers 2 x door de 5 mm plaat van de vleesmolen draaien. Het ei eronder mengen, 1 elp cognac toevoegen en kruiden met foelie, zout en peper.
7. De vorm bekleden met deeg
8. Schep 1/3 van de vulling in de vorm leg er de helft van de reepjes borstfilet op. Schep terug 1/3 van de vulling in de vorm en leg nu de rest van reepjes filet erop. Schep de rest van de vulling in de vorm.
9. Dek af met een deegdeksel voorzien van stoomgaatjes (+ deegkraagjes rond de gaatjes).
10. Het deksel doreren met losgeklopt ei.
11. De paté bakken gedurende 15 min. in een oven van 200° C en daarna ca. 1 h op 180° C (binnentemperatuur van de paté moet 70° C zijn).
12. Laten afkoelen

3de dag:

13. De paté opgieten met gelatineuze bouillon en goed laten afkoelen.
14. De vorm verwijderen.
15. Versnijden en serveren met aangepast garnituur en saus (bv: gepocheerde peertjes, druiven in wijngelei, cumberlandsaus …).

## Mousse van fazant (ca. 800 g mousse, voor 8 personen)

- 1 fazant (800 g → ca. 385 g gekookt)
- bouquet marmite
- 75 ml witte porto
- 150 ml fazantenbouillon
- 200 ml room (half opgeslagen)
- buerre manié
- pezocay
- 6 g gelatine (geweekt in koud water)
- walnoten
- sla (naar keuze)

1. De fazant pocheren in water met een bouquet marmite. Laten afkoelen in de bouillon.
2. Haal al het vlees van het karkas.
3. Maak een velouté op basis van 100 ml bouillon. Laat afkoelen.
4. Velouté samen met het koude vlees en de porto cutteren.
5. Door een tamis wrijven (steeds op ijs werken).
6. Geweekte gelatine oplossen in 50 ml warme bouillon.
7. De enigszins afgekoelde gelatine bij het vlees voegen. Goed kruiden.
8. Spatel de half geslagen room onder het mengsel en laat volledig opstijven.
9. Vorm met 2 lepels quenellen en schik ze op de borden.
10. Dien op met een slaatje en warme toast.

Tip:

- Een witloof slaatje past best. Als garnituur kan men halve walnoten op de quenellen leggen. Verder kan men veldsla, kerstomaatjes enz... gebruiken.
  Een versneden appeltje onder het witloof maakt het minder bitter.

## Terrine van tomaat, geitenkaas en pesto

- 1 kg rijpe tomaten
- 250 g verse geitenkaas
- 90 g pesto
- 12 ansjovisfilets (gezouten, op olie)
- pezo
- raketsla
- extra olijfolie

1. Maak de pesto wat smeuïger door extra olijfolie eronder te roeren.
2. Pel de tomaten, snij ze in vieren en verwijder de zaadjes.
3. Leg de tomaten op bakpapier in een ovenschaal en besprenkel ze met olijfolie.
4. Laat de tomaten gedurende 30 min konfijten in een oven op middelmatige warmte. Laat afkoelen.
5. Bekleed een terrinevorm aan de binnenkant met plasticfolie.
6. Leg een laagje tomaten in de vorm, daarop een laag geitenkaas en vervolgens wat pesto en ansjovisfilets. Herhaal deze werkwijze tot de vorm gevuld is.
7. Sluit de terrinevorm af met plasticfolie en laat één nacht rusten in de koelkast.
8. Snij de terrine in plakken en serveer met raketsla en focaccia.

# Salade met struisvogel en mango

- 300 g struisvogelfilet
- 75 ml sinaasappelsap (sap van 1 sinaasappel)
- 3 soorten sla (in stukjes getrokken)
- sinaasappelconfituur
- 4 lente-uitjes (klein gesneden)
- 1 mango (geschild, ontpit en in plakjes gesneden)
- 2 elp pijnboompitten (geroosterd)
- pezo
- vetstof

Vinaigrette:

- 1 elp cognac
- ½ elp wijnazijn
- ½ elp balsamicoazijn
- 3 elp zonnebloemolie
- 1 elp notenolie
- 1 elp zeer fijn gesnipperde sjalot
- pezo

1. Bak de struisvogelfilets in vetstof aan beide zijden (saignant). Goed kruiden met pezo.
2. Bestrijk de filets met sinaasappelconfituur en leg ze in een schaal (bekleed met aluminiumfolie) in een voorverwarmde oven op 200° C. Laat gedurende 8 à 10 min. verder bakken.
3. De pan ontvetten en deglaceren met het sinaasappelsap.
4. De deglacage mengen met de vinaigrette.
5. De sla mengen met de uitjes en mango en er de vinaigrette overgieten.
6. De filets uit de oven nemen.
7. De struisvogelfilets in plakjes snijden, op de sla leggen en de geroosterde pijnboompitten erover strooien.

## Gemarineerde zalm met dille (kort-)

- 400 g zalmfilet (met vel)
- casinobrood (4 sneden)

Marinade:

- 2 sjalotten (versnipperd)
- 2 elp citroensap
- bieslook (fijn gesneden)
- 1 tn look
- dille (gehakt)
- 2 elp witte wijn
- 3 elp olijfolie
- 6 elp arachideolie
- pezo
- groene peper (enkele bolletjes)

Dillenroom:

- 80 ml room
- enkele druppels citroensap
- pezo
- sherryazijn
- bloemsuiker
- enkele druppels worcestershiresaus
- dille (gehakt)

1. De ingrediënten voor de marinade vermengen en kruiden met pezo en geplette groene peperkorrels.
2. De zalmfilet pareren en zeer dun versnijden.
3. Room opkloppen op ijs en kruiden met pezo. Enkele druppels citroensap toevoegen, een weinig bloemsuiker, sherryazijn en worcestershiresaus. Afwerken met dille.
4. De versneden zalm door de marinade halen en schikken op het bord. Overgieten met een weinig marinade. Afwerken met een nootje dillenroom en een takje dille. Dien op met warme toast.

## Zalmballotine met mierikswortelsaus (ca. 12 personen)

- 550 g zalmfilet
- 500 g doradefilet (of wijting-)
- 1 à 2 eiwitten
- 250 ml room (half geslagen)
- pezocay
- 12 blaadjes spinazie
- ca. 48 blaadjes winterpostelein (of tuin- of waterkers)
- 10 g iziki (= zeewier, eventueel)
- mierikswortelsaus

1. Doradefilet cutteren samen met eiwit. Half geslagen room onder spatelen kruiden met pezocay. Koelen in de koelkast.
2. Zalmfilet in dunne plakken (3 à 4 mm) snijden van 15 cm lang.
3. Zeewier gaar stoven.
4. Spinazie blancheren. Afkoelen. Zalmplakken naast elkaar schikken op een ingevet vel aluminium folie en kruiden met zout.
5. Spinazie op de zalm schikken.
6. De farce over de spinazie verdelen en uitstrijken.
7. Eventueel het zeewier en/of stukjes zalm op de farce leggen.
8. Oprollen (diameter ca. 5 cm).
9. Stomen gedurende ca. 20 min.
10. Uit de folie nemen en laten afkoelen. In de koelkast leggen en verder volledig laten afkoelen.
11. In schijven snijden van ca. 1,5 cm dikte en er 4 van op elk bord schikken.
12. Afwerken met blaadjes winterpostelein, of waterkers (of plukjes tuinkers). In het midden komt een lepeltje mierikswortelsaus.

## Scampi in looksaus

- 24 rauwe scampi (maat 26/30)
- 4 elp tomatenketchup
- 250 ml room
- 100 ml volle melk
- 100 ml bisque van scampi
- 1 tn knoflook (geperst)
- peterselie (gehakte)
- zout en cayennepeper
- olijfolie (of geklaarde boter)

1. Ontdooi de scampi. Pellen en chatreren.
2. Bak ze gedurende korte tijd aan beide zijden in een weinig olie of geklaarde boter.
3. Verwijder de scampi uit de pan. Giet het vet af.
4. Breng onder voortdurend roeren de ketchup en de geperste look in de pan. Daarna de bisque, de melk en als laatste de room.
5. Laat even inkoken. Eventueel binden met beurre manié.
6. Breng de saus op smaak met cayennepeper (niet te veel) en zout.
7. Roer als laatste de peterselie en de scampi door de saus.
8. Dien op met stokbrood.

## Salade folle van scampi, gamba, gerookte zalm, grijze garnalen en eendenmousse

- 8 scampi (maat 21-25, gepeld en gechatreerd)
- 4 gamba's (rauw en ongepeld, maat 10-14)
- 2 tn look (geperst)
- 80 g gepelde grijze garnalen
- 80 g gerookte zalm (in 4 roosjes gedraaid)
- 80 g eendenmousse (4 plakjes)
- 1 roze pompelmoes (gepeld à vif en in partjes gesneden)
- 1 krulandijvie (in stukjes getrokken)
- olijfolie
- 2 elp citroensap
- pezo

De vinaigrette:

- 4 elp olijfolie
- 2 elp zonnebloemolie
- 3 elp sap van pompelmoes
- suiker
- pezo

1. Bak de scampi en de gamba's op een zacht vuurtje aan in olijfolie. Voeg de geperste look en het citroensap toe en laat nog even sudderen. Kruiden met pezo. Laat afkoelen.
2. Leg op de borden een hoopje krulandijvie.
3. Schik hierop de scampi, een roosje gerookte zalm, een gamba en een plakje eendenpaté.
4. Strooi er de grijze garnalen over.
5. Besprenkel ruim met de vinaigrette.

## Hazenrug op een bedje sla met frambozenazijn

- 300 g hazenrugfilet (ontvliesd)
- sla (in stukjes getrokken, 3 à 4 soorten)
- 120 g Ardense ham (julienne)
- 120 g oesterzwammen (grof versneden)
- pezo
- boter
- frambozenazijn

1. Schik de stukjes sla losjes op de borden.
2. Bak de hazenrugfilet rosé, kruiden met pezo. Verwijder uit de pan en hou warm.
3. Bak in de pan, waar de hazenfilet werd in gebakken, de julienne van ham snel aan.
4. Voeg de grof versneden oesterzwammen toe en laat ze even meestoven. Kruiden met peper
5. Verdeel de ham met oesterzwammen warm over de sla.
6. Deglaceer de pan met frambozenazijn en giet de deglacage over de sla.
7. Snij de hazenrugfilet in waaiervorm en leg op het bord.
8. Dien lauw op met stokbrood.

## Limburgse boerenpastei (ca. 1,2 kg pastei, voor 12 personen)

- 400 g varkenslever
- 400 g ongezouten spek
- 200 g mager varkensvlees
- 2 eieren
- 50 g gestoofde ui
- 3 g paprikapoeder
- 1 g mononatriumglutamaat (eventueel vervangen door zout)
- 2 g vanillesuiker
- 2,5 g suiker
- 50 g tarwebloem
- 15 g zout (in het geval er gezouten vlees wordt gebruikt moet de hoeveelheid zout aangepast worden. Gebruik ca. 1% zout op het gewicht van de ongezouten ingrediënten)
- verse peperkorrels (eventueel)

1. Snij het vlees in grove stukken.
2. Draai het spek door de 5 mm plaat.
3. Meng alle ingrediënten (ook het gemalen spek) met elkaar.
4. Draai alles door de 5 mm plaat.
5. Vorm invetten en vullen met het mengsel.
6. Afdekken met een varkensnetje.
7. Bakken op 90° C tot de kern een temperatuur van 69° C heeft.
8. Afkoelen.
9. Afbranden.
10. Eventueel afdekken met gelatine.

## Sint jacobsvruchten met spinazie en pompoencappuccino

- 200 g bladspinazie (eventueel diepvries)
- 12 sint jacobsvruchten (zonder koraal)
- visbouillon (blokje)
- 200 g pompoen (geschild en in blokjes)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- vetstof
- pezo
- 100 ml room (half stijfgeklopt)
- preischeuten (enkele plukjes voor garnituur)

1. Zet de pompoenblokjes onder in visbouillon en kook ze gaar. Mixen en bijkruiden. Hou warm.
2. Stoof de spinazie in een weinig vetstof en water gaar. Bijkruiden met pezo.
3. Kruid de sint jacobsvruchten met pezo en grill ze gedurende slechts enkele minuten in een grillpan of contactgrill.
4. Klop een weinig half stijfgeslagen room door de pompoencoulis.
5. Schik de spinazie in het midden van de warme borden, leg er 3 sint jacobsvruchten op en giet de pompoencappuccino er rond.
6. Werk af met een plukje preischeuten.

# Koffertje met gegratineerde grijze garnalen (4 pers.)

- 1 toastbrood
- 200 g grijze garnalen
- ½ elp citroensap
- 20 g bloem
- 20 g boter
- 200 ml visfumet (of melk)
- 70 ml room
- pezocay
- peterselie (gehakt)
- waterkers (voor garnituur)
- kerstomaatjes (voor garnituur)

1. Snij van het brood sneden af van ca. 4 cm dikte.
2. Snij de korsten van het brood.
3. Snij met een scherp mes bovenop het vierkant een 2$^{de}$ vierkant op 1,5 cm van de rand tot op 2/3 van de hoogte.
4. Snij met een fileermes aan 1 zijkant, op 2/3 van de hoogte, zodanig dat je het kleine stukje vierkant brood eruit kunt halen. Je hebt nu een bakje in brood.
5. Maak met de vetstof en de bloem een roux en leng deze aan met de visfumet.
6. Laat 2 min. zachtjes doorkoken en voeg dan de garnalen toe. Voeg het citroensap en de room toe en breng op smaak met pezocay.
7. Neem van het vuur en voeg de gehakte peterselie toe.
8. Vul de bakjes met de nog warme garnalensaus.
9. Plaats de bakjes in de oven en bak ze lichtbruin.
10. Haal de garnalenbakjes uit de oven en leg ze op de borden. Werk af met waterkers en kerstomaatjes.

Tip:

- Eventueel kan men geraspte kaas op de garnalen strooien om te gratineren.
- In de winter kan men ook een warm garnituur voorzien (bv. gebakken champignons).
- Het is ook mogelijk om de bakjes brood in te strijken met olijfolie en ze dan, zonder de garnalensaus, te toasten in de oven. De garnalensaus wordt dan net voor het serveren in de bakjes gedaan.

# Taartje van pasta met kip en basilicum

- 120 g pasta (hoorntjes)
- verse basilicumblaadjes (grof gehakt)
- 4 kleine takjes basilicum (garnituur)
- 20 g parmezaan (fijngemalen)
- 20 g gruyère (gemalen, om te gratineren)
- 300 g kipfilet (in 12 stukjes gesneden)
- 150 ml kippenfond
- 50 ml room
- vetstof
- pezo

1. Kook de pasta in licht gezouten water beetgaar.
2. Giet de pasta af en meng er de parmezaan en de gehakte basilicum onder. Kruiden met peper.
3. Beboter 4 ringen (dia. 8 cm) en verdeel er de pasta over. Bestrooi lichtjes met de gruyèrekaas. Laat afkoelen.
4. Plaats de gevulde ringen met pasta in de oven (boven en onderwarmte) gedurende ca. 20 min.
5. Bak de blokjes kipfilet in een pan met vetstof. Kruiden met pezo.
6. Verwarm de kippenfond en voeg de room toe. Kruiden met pezo.
7. Plaats op elk bord een gebakken pastataartje en leg er 3 stukjes kip op.
8. Giet de roomsaus er rond en plaats een toefje verse basilicum op de kippenblokjes.

Tips:
- Er kunnen ook reepjes gedroogde tomaten onder de pasta verwerkt worden.
- Het vleesgarnituur kan ook door vis (scampi) worden vervangen.
- Deze taartjes kunnen ook met gekookte rijst gemaakt worden.
- Je kan de ringen bekleden met een brede sliert gepocheerde groente (wortel, prei, courgette …).

# Aardappeltorentje met gerookte zalm

- 100 g jonge kaas (in blokjes van 4 mm)
- 160 g gerookte zalm
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- mayonaise
- citroensap
- pezo
- 400 g aardappel (in blokjes van 1 cm, gaar gestoomd)
- 1 appel
- 4 toefjes peterselie
- gehakte peterselie
- 16 blaadjes witloof (eventueel roodloof)

1. Leg de kaasblokjes in 4 ringen op de bakplaat (de blokjes niet op elkaar leggen). Leg in het midden van de ringen ook enkele blokjes.
2. Bak de kaas tot deze uitgesmolten is en aan de rand begint te bruinen. Neem de 4 schijfjes gebakken kaas van de bakplaat en laat afkoelen.
3. Meng een weinig mayonaise met citroensap en meng dit onder de gestoomde aardappelblokjes. Kruiden met pezo.
4. Snij de appel in kwarten en schil ze. Snij in blokjes van 3 à 4 mm. Meng er een weinig mayonaise en citroensap onder om verkleuring tegen te gaan.
5. Neem ringen van 6 cm doormeter en 6 cm hoogte. Vul ze voor de helft met aardappelsalade.
6. Verdeel nu hierop de gerookte zalm. Leg er een dunne laag gesnipperde ui op.
7. Verdeel de rest van de aardappelsalade hierop.
8. Leg bovenop het torentje een plakje gebakken kaas en garneer met de appelblokjes en een toefje peterselie. Schik er 4 blaadjes witloof rond en bestrooi met gehakte peterselie.

Tip:

- Andere combinaties zijn mogelijk door met de ingrediënten te variëren.

# Scampi in kerrieroom met appel

- 24 rauwe scampi (maat 26/30, gechatreerd)
- 1 appel (kwarten in plakjes gesneden, garnituur)
- suiker
- olijfolie
- boter
- tuinkers
- 4 kerstomaatjes

De saus:

- 400 ml visfumet
- 150 ml room
- 2 tn knoflook (geperst)
- 2 elp bloem
- 1 wortel (brunoise)
- 1 ui (gesnipperd)
- ¼ prei (brunoise)
- 1 appel (brunoise)
- olijfolie
- 1 klp kerriepoeder
- pezo

De saus:

1. Ui, look, wortel en prei aanstoven in olijfolie. Bestrooien met kerriepoeder en bloem. Laten drogen.
2. Aanlengen met de visfumet en zachtjes laten koken (onder deksel) tot de groenten gaar zijn. Mixen.
3. Brunoise van appel toevoegen en enkele minuten laten meekoken.
4. Zeven en afwerken met room. Op smaak brengen met pezo.

5. Bak de scampi gaar in hete olijfolie. Kruiden met pezo.
6. Bak ondertussen de plakjes appel zachtjes in boter. Bestrooi met suiker en laat lichtjes karameliseren.
7. Nappeer de saus op het midden van het warme bord. Schik 6 plakjes appel op de saus en ertussen 6 scampi. Werk in het midden af met tuinkers en een kerstomaatje.
8. Serveer met stokbrood.

## Escargots à la bourguignonne

Recept 1:

- 24 wijngaardslakken (uit blik, extra groot)
- 200 g slakkenboter (zie basisrecepten)
- 24 lege slakkenhuisjes

1. Laat de slakken uitlekken.
2. Doe de slakkenboter in een poche en spuit in ieder huisje een weinig slakkenboter.
3. Duw in ieder huisje een slak en spuit de huisje verder op met slakkenboter.
4. Schik de gevulde slakkenhuisjes op de speciaal hiervoor bestemde slakkenbordjes en plaats ze in een voorverwarmde oven van 200° C gedurende 10 à 12 min.
5. Haal de slakken uit de oven als de boter kookt en serveer ze dadelijk.

Recept 2:

- 24 wijngaardslakken (uit blik, extra groot of 48 middelgrote)
- 150 g geklaarde boter
- 30 g sjalot (zeer fijn gesnipperd)
- 20 g peterselie (gehakt)
- 2 tn look (geperst)
- 25 ml cognac
- pezo

1. Laat de wijngaardslakken uitlekken.
2. Voeg een weinig geklaarde boter in een braadpan en stoof er de sjalot in aan.
3. Voeg de rest van de geklaarde boter bij de sjalot.
4. De slakken toevoegen en het geheel door en door verwarmen (niet bakken).
5. De gehakte peterselie en de look toevoegen.
6. Kruiden met pezo.
7. De cognac toevoegen, even doorwarmen en dadelijk opdienen in kleine koperen pannetjes.

## Javanais van gerookte vis (ca. 14 personen)

- 200 g gerookte zalm (plakjes)
- 200 g gerookte heilbot (plakjes)
- 180 g gerookte sprotfilet
- 200 g wortelen (in z'n geheel gaar gestoomd)
- 250 g courgette (in z'n geheel gaar gestoomd)
- 150 g aardappelen (in z'n geheel gaar gestoomd)
- 350 ml visgelei (warm, op smaak gebracht met 1 elp pastisse)

1. De gestoomde en afgekoelde groenten in dunne langwerpige plakken snijden.
2. Een terrine instrijken met olie.
3. Bekleden met plakjes gerookte zalm.
4. Afwisselend de groenten, de sprotfilet en de gerookte heilbot in de terrine schikken. Telkens de lagen instrijken met warme visgelei. Af en toe een beetje visgelei in de terrine gieten.
5. Eindigen met een laag gerookte zalm.
6. Laten opstijven in de koelkast.
7. In plakken snijden en op de borden leggen.
8. Afwerken met tomatenblokjes, krulandijvie, komkommer ...

## Visterrine (ca. 16 personen)

- 500 g zalmfilet
- 500 g zeewolffilet
- 350 ml room
- brede preibladen (gaar gekookt)
- 2 eieren
- pezocay

1. Pureer de rauwe zalmfilet samen met 1 eiwit en 2 eidooiers. Kruiden met pezocay.
2. Pureer de rauwe zeewolffilet samen met 1 eiwit. Kruiden met pezocay.
3. Klop de room half stijf en kruid met pezocay.
4. Spatel de helft van de room onder de gepureerde zalm en de andere helft onder de gepureerde zeewolf.
5. Beboter een terrinevorm (van 30 x 7 x 8,5 cm) of strijk hem licht in met olie.
6. Bekleed de vorm met de preibladen en laat ze over de zijkanten van de vorm hangen.
7. Stort de zalmpuree in de vorm en hierop de puree van zeewolf. Bedek de bovenlaag met de overhangende preibladen.
8. Plaats een deksel op de terrinevorm of gebruik aluminiumfolie (enkele gaatjes inprikken).
9. Plaats de terrine tot 2/3 van de hoogte in een warmwaterbad van ca. 80° C. Laat in een voorverwarmde oven van 175° C gedurende ca. 45 min. gaar worden.
10. Haal uit de oven en laat een weinig afkoelen vooraleer de terrine uit de vorm te storten.
11. Laat volledig afkoelen in de koelkast.
12. Snij de terrine in plakjes van ca. 100 g per persoon en werk het bord af met een gepast garnituur (licht geslagen room gekruid met pezo, kerstomaatjes, plukjes dille …)

Tips:

- Er kunnen ook reepjes rauwe vis of gaar gekookte groenten als tussenlaag in de terrine gelegd worden als garnituur.
- De vorm kan ook bekleed worden met gerookte zalm of heilbot.
- Om te controleren of de terrine goed op smaak is gebracht kan men een lepel van de vulling in water pocheren om te proeven.
- Je kunt met alle soorten vis experimenteren.

## Zalmmousse (ca. 10 personen)

- 500 g zalmfilet (gepocheerd)
- 250 ml room
- 250 ml visbouillon
- 1 elp citroensap
- 12 g gelatine (in koud water geweekt)
- pezocay

1. Maal de gepocheerde zalm fijn.
2. Los de gelatine op in warme visbouillon en voeg bij de fijngemalen zalm.
3. Klop de room stijf.
4. Meng het citroensap door de zalm.
5. Spatel de room eronder en breng op smaak met pezocay.
6. Laat de mousse opstijven in de koelkast
7. Vorm met 2 lepels quenellen van de zalmmousse en schik ze op de borden.
8. Werk af met een passend garnituur (een plakje gerookte heilbot, geconcasseerde tomaat, gesnipperde ui, plukjes dille, geroosterd brood …).

Tips:

- De mousse kan ook in een terrinevorm gedaan worden (om achteraf plakjes van te snijden) of in individuele potjes. Gebruik dan iets meer gelatine (21 g i.p.v. 12 g).
- Alle soorten vis- en hammousse worden op gelijkaardige wijze gemaakt.

## Salade van gerookte zalm met komkommer

- 1 komkommer
- 30 g radijs
- 200 g gerookte zalm (in reepjes gesneden)
- citroensap
- peper
- 2 elp room (half geslagen)
- 2 elp lompviseieren (rode)
- 4 takjes dille
- paprikapoeder

1. De komkommer wassen en in twee snijden (dwars).
2. 1/3 van de komkommer in 48 dunne schijfjes snijden.
3. Het andere 2/3 van de komkommer overlangs doorsnijden, ontpitten en in julienne snijden.
4. Radijs wassen en in julienne snijden.
5. De julienne van komkommer en radijs samen met de zalmsnippers mengen. Citroensap toevoegen. Luchtig mengen. Kruiden met peper en de slagroom eronder spatelen.
6. De schijfjes komkommer (12 per bord) dakpansgewijs schikken in cirkelvorm op het midden van het bord.
7. In een uitsteekvorm van 7,5 cm de komkommer-zalmsalade op de komkommer schikken.
8. Afwerken met lompviseieren, paprikapoeder en dille.

# Caesar salad

- 1 kleine krop ijsbergsla
- 1 kleine krop Romeinse sla (of groenlof, suikerij)
- 2 eieren (hardgekookt)
- 80 g geraspte parmezaanse kaas
- 4 ansjovisfilets (gezouten en op olie)

Knoflookcroutons:

- 4 sneden oud brood (korsten verwijderd)
- 2 elp olijfolie
- 1 tn knoflook (geperst)
- Provençaalse kruiden
- zout

Dressing:

- 120 g mayonaise
- 1 tn knoflook (geperst)
- 1/2 klp Worcestershiresaus
- 1 elp citroensap
- 4 ansjovisfilets (gezouten en op olie)

De dressing:

1. Vier ansjovisfilets zeer fijn snijden.
2. Aan de mayonaise 1 geperst teentje knoflook toevoegen, de Worcestershiresaus, de versneden ansjovisfilets en het citroensap. Alles goed mengen tot een smeuïge dressing.

De knoflookcroutons:

3. De olijfolie mengen met gedroogde Provençaalse kruiden en 1 teentje geperste look.
4. Het brood in blokjes snijden en in een kom mengen met de olijfolie.
5. De blokjes brood in een ovenschaal doen en bestrooien met zout. Bakken op 200° C tot de broodkorstjes mooi gekleurd zijn.

De salade:

6. De kropjes sla grof versnijden en in en grote kom mengen.
7. De geraspte kaas over de salade strooien.
8. De dressing over de salade verdelen en alles voorzichtig mengen.
9. De hardgekookte eieren in vier stukken snijden.
10. De salade in hoopjes op de borden dresseren, de stukken hardgekookt ei over de borden verdelen alsook de broodkorstjes.
11. Werk af met de hele ansjovisfilets.

Tips:

- Aan de salade kunnen ook kleine hoeveelheden verse kruiden en/of andere slasoorten toegevoegd worden zoals: kervel, jonge spinazie, raketsla, tuinkers, waterkers… In de winter, als er weinig mooie sla voorhanden is kan je deze vervangen door fijngesneden Chinese kool gemengd met raketsla of veldsla.
- De salade kan in plaats van met ansjovisfilets eventueel met andere vis of vlees afgewerkt worden zoals: gebakken plakjes bacon, gebakken scampi of gamba's…
- Als de dressing nog te vast is kan je een klein beetje water toevoegen om hem smeiig te maken.

## Pastataartje met gebakken halloumi (voorgerecht 4 personen)

- 250 g halloumikaas
- 120 g pasta (elleboogjes)
- 20 g lookboter
- 4 zongedroogde tomaten op olie (in reepjes gesneden)
- 2 elp pijnboompitten
- raketsla
- 60 ml honingvinaigrette

1. Kook de paste gaar.
2. Giet het water weg en meng de lookboter onder de nog warme pasta.
3. Vul vier serveerringen met de pasta en plaats ze enkele uurtjes in de koelkast.
4. Rooster de pijnboompitten in een droge braadpan.
5. Snij de halloumi in 8 plakken en bak ze in een pan met een weinig olie of bak ze in de grillpan.
6. Dresseer op het midden van een bord de pasta. Leg hierop wat raketsla en enkele reepjes gedroogde tomaten.
7. Leg hierop 2 gebakken plakjes halloumi.
8. Strooi een eetlepel geroosterde pijnboompitten over het gerecht en lepel een weinig honingvinaigrette over het geheel.

## Flapjes met geitenkaas (voorgerecht 4 personen)

- 125 g geitenkaas (verse-)
- 6 vellen brickdeeg (24 cm diameter, in 2 gesneden)
- 1 appel
- 2 elp walnoten (grof gehakt)
- honing (vloeibare-)
- olijfolie
- citroensap
- pezo

1. Schil de appel en snij hem in kleine blokjes. Besprenkel met een weinig citroensap.
2. Meng in een klein kommetje één eetlepel olijfolie met wat vloeibare honing. Kruiden met pezo.
3. Leg een half vel brickdeeg met de ronde kant naar u toe en bestrijk het met het olie-honing mengsel.
4. Plooi het vel brickdeeg naar boven tot tegen de rechte kant.
5. Leg een weinig appelblokjes, geitenkaas en gehakte noten op de hoek van het brickdeeg.
6. Vouw het brickdeeeg zodanig dat de vulling wordt bedekt en er een driehoekje ontstaat. Vouw de rest van het deeg rond het driehoekje.
7. Maak zo 12 flapjes en zet ze koel weg tot gebruik.
8. Bak de kaasflapjes in een antiaanbakpan 2 à 3 minuten aan elke kant of bak ze gedurende ca. 10 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
9. Serveer met een fris slaatje.

Tip:

- De geitenkaas kan vervangen worden door een ander soort kaas.

# Warm pastataartje met scampi en kaaskletskop

- 80 g elleboogjes pasta
- 100 ml melk
- 6 g boter
- 6 g bloem
- 1 elp peterselie (gehakte-)
- cognac
- 1 tn look (geperst)
- pezo
- 12 scampi (middelgroot, ontdarmd en gepeld)
- olijfolie

De saus:

- 400 ml garnalenbisque
- 60 ml room (lichtjes opgeklopt)
- 12 g bloem
- 12 g boter
- 1 tn look (geperst)
- pezocay

- 4 kaaskletskoppen (zie recept)

1. Kook de elleboogjes beetgaar in een ruime hoeveelheid water.
2. Maak ondertussen een roux met de 6 g vetstof en de 6 g bloem. Leng de roux aan met de melk. Kruiden met zout.
3. Giet de elleboogjes af en voeg ze bij de bechamelsaus.
4. Voeg 1 teentje geperste look, de gehakte peterselie en een scheutje cognac toe.
5. Meng goed en vul er ringen mee van 5 cm diameter. Laat afkoelen.

De Saus:

6. Maak een roux met de bloem en de vetstof.
7. Leng de roux aan met de garnalenbisque. Kruiden met pezocay.
8. Voeg de room toe.
9. Verwijder de ringen en plaats de pastataartjes op een ingeboterde ovenschaal.
10. Verwarm ze gedurende een 10-tal minuten in de oven op 180°C.
11. Bak ondertussen de scampi in een weinig olijfolie.
12. Voeg ook de look bij de scampi. Kruiden met pezocay.
13. Plaats in een diep bord een pastataartje en giet er wat saus rond.
14. Zet 3 scampi tegen het pastataartje.
15. Plaats een kaaskletskop op het pastataartje.

## Quenellen van kip met pompoencappuccino (voorgerecht 4 personen)

Quenellen: (8 stuks)
- 250 g kipfilet (in fijne reepjes)
- 25 g eiwit
- 25 ml room
- 3 g zout (1/2 klp)
- peper

Cappuccino van pompoen:
- 400 ml pompoensoep
- 100 ml room
- pezocay
- plukjes peterselie voor garnituur

Quenellen:
1. De kip samen met het eiwit, de room en het zout fijnmalen.
2. Met behulp van twee eetlepels quenellen vormen en gaar pocheren in kokend water.
3. Warm houden en wegzetten voor verder gebruik.

Cappuccino van pompoen:
4. De pompoensoep verwarmen en eventueel bijkruiden.
5. De room half stijf kloppen en onder de pompoensoep mengen.
6. Schep de pompoencappuccino in de borden en leg er twee quenellen in.
7. Werk af met de plukjes peterselie.

Tip:
- Als garnituur kan er ook een weinig erwtenpuree gemaakt worden en deze dan druppelsgewijs in de pompoencappuccino aanbrengen.

## Groententaart (taartvorm van 24 cm diameter)

- korstdeeg (200 g bloem, 75 g boter, ½ ei, 3 elp water)
- 4 eieren
- 400 g prei (versneden en gaar gestoofd)
- 200 g courgetteschijfjes (gegrild)
- 75 ml melk
- 10 g maïszetmeel
- 100 g gerookte spekblokjes (eventjes opgebakken)
- 100 g kaas (gemalen of plakjes)
- pezomus

1. De bakvorm bekleden met het deeg. Leg een rond bakpapiertje in de vorm en stort er bakparels op. Plaats in een voorverwarmde oven op 200°C en bak de taartbodem blind gedurende 20 à 25 minuten.
2. De taartbodem uit de oven nemen, bakparels en papier verwijderen en enigszins laten afkoelen.
3. De eieren klutsen.
4. Het maïszetmeel mengen met de melk en bij de geklutste eieren voegen. Kruiden met pezomus.
5. De taartbodem bekleden met de spekjes en de gestoofde prei. Kruiden met peper.
6. De schijfjes courgette op de prei leggen.
7. Het ei-melkmengsel over de groenten gieten.
8. Bestrooien met de geraspte kaas.
9. Afbakken op 180°C gedurende 35 à 40 min.
10. Serveer met een slaatje.

Tip:

- Kan ook gemaakt worden als individuele taartjes. De hoeveelheden dienen dan aangepast te worden.
  Vb: 4 taartjes van 12 cm diameter.
    - Kostdeeg van 200 g bloem
    - 3 eieren
    - 400 g beetgare groenten
    - 50 g roomkaas
    - 50 ml melk
    - 12 g maïzena
    - 100 g gerookte spekblokjes
    - 50 g gemalen kaas
    - pezomus
- Kan ook met vis of als vegetarisch gerecht. Als je geen vis of vlees gebruikt vul dan het gewicht ervan aan met gare groenten..
- Kan in elk seizoen gemaakt worden met de groeten die dan voorradig zijn. De groenten eerst beetgaar stoven of grilleren (courgettes, paprika's, aubergines...).

## Gevulde flapjes (voor ca. 12 stuks)

Deeg:
- 200 g bloem
- 60 g boter (of olijfolie)
- 30 ml koud water
- 1 ei (geklutst)
- 2 g zout

Vulling:
- 300 g vulling (koude-, zie tips)

Deeg:
1. Doe de bloem in een kom samen met het zout.
2. Maak een kuiltje in het midden en giet er de gesmolten boter (of de olie in).
3. Meng met een deegkrabber de vetstof onder de bloem.
4. Voeg het geklutste ei toe.
5. Voeg het water toe en meng tot een deegbal.
6. Kneed de deegbal heel even op het aanrecht. Doe hem in een plastic zak en plaats hem dan in de koelkast gedurende minstens 4 uur.
7. Haal het deeg uit de koelkast en laat het op temperatuur komen gedurende 1 uur.
8. Verdeel het deeg in 2 stukken en rol een stuk uit tot op een dikte van ca. 1,5 mm.
9. Snij met een mes vierkanten uit het deeg van 115 x 115 mm.
10. Leg de lapjes deeg op een bakpapier.
11. Bestrijk twee zijden van de vierkanten met water (of melk of geklutst ei) en leg er ca. 25 g koude vulling op.
12. Plooi het deegflapje overhoeks dicht en druk met een vork de randen aan.
13. Maak van de rest van het deeg ook vierkanten en ga verder te werk zoals voor de eerste zes flapjes.
14. Leg de flapjes een bakplaat, bestrijk en ze met de rest van het geklutst ei. Plaats ze in een voorverwarmde oven van 200°C gedurende ca. 25 min.

Tip:
- De vulling is een soort dikke saus met vlees, groenten of vis. Er zijn vele variaties mogelijk.

Met vlees:
- 200 g vlees (gehakt, kippenblokjes, chorizo, wild…), ui, look, paprika,…
  De groenten aanstoven in olijfolie. Het vlees samen met de groenten laten garen.
  Laten afkoelen.

Vegetarisch:
- 200 g groenten (kaas, champignons, prei, sperzieboontjes, aardappel…), melk (eventueel half om half room), bloem, kaas, … De groenten stoven in olijfolie. Bloem toevoegen en even mee laten garen. Melk toevoegen en kruiden. Van het vuur nemen en de kaas ondermengen.

Laten afkoelen.

Met vis:
- 125 g vis (garnalen, scampi, kabeljauw…), melk, bloem, boter, peterselie. Een bechamelsaus maken en de gegaarde vis toevoegen. Even doorwarmen en kruiden.

Laten afkoelen.
- Je kan de deegflapjes vooraf maken en half afbakken op 150°C gedurende 15 à 20 minuten.

Na het ontdooien afbakken op 180°C gedurende 12 à 15 minuten.

## Pastasalade (koud gerecht voor 4 personen)

- 200 g pasta (bv.: mini penne, farfale…)
- 2 eieren (hardgekookt)
- 100 g ham (in blokjes van 1 x 1 cm)
- 100 g chorizo (in dunne plakjes)
- 4 schijven ananas (in stukjes)
- 1 klein blikje maïs
- 150 g cocktailtomaatjes (of 100 g zongedroogde tomaatjes in reepjes)
- 150 g gegrilde courgettes (in blokjes of 100 g diepvrieserwtjes)
- mayonaise (eventueel mengen met enkele eetlepels yoghurt)
- pezo

1. Kook de pasta beetgaar.
2. Giet het water van de pasta en spoel hem af met koud water.
3. Snij de hardgekookte eieren in stukjes en voeg ze bij de pasta.
4. Voeg ook de blokjes ham, de stukjes ananas, de maïs, de tomaatjes en de blokjes gegrilde courgettes bij de pasta.
5. Kruid het geheel met peper en zout.
6. Voeg enkele eetlepels mayonaise toe en meng voorzichtig tot een homogeen geheel.

Tip:

- Een perfect gerecht voor in de zomer. Kan eventueel aangevuld worden met een slaatje.

# Salades
# voor
# de boterham

## Haringsalade (ca. 250 g)

- 2 haringfilets (in reepjes gesneden)
- 1 augurken (zoetzuur, in reepjes gesneden)
- 1/2 zure appels (geschild en in blokjes)
- ½ ui (gesnipperd)
- 20 g mayonaise
- 20 g yoghurt
- 20 ml room (half opgeklopt)
- 1 klp citroensap (eventueel)
- pezo
- suiker

1. Meng alle ingrediënten voorzichtig door elkaar.
2. Breng op smaak met pezo en suiker.

## Vissalade (1) (ca. 450 g)

– 200 g witte visfilet (kabeljauw, schelvis, koolvis...)
– 50 g kleine scampi (gepeld en ontdarmd)
– 1 sjalotje (gesnipperd)
– 10 g erwten (diepvries)
– 20 g wortelen (kleine blokjes)
– 20 g aardappel (kleine blokjes)
– 40 g mayonaise (kleine blokjes)
– 20 g augurk
– 1 ei (hardgekookt)
– pezo
– olijfolie

1) Witte vis en de scampi gaar stomen en laten afkoelen.
2) Erwten blancheren en koud spoelen.
3) De blokjes wortel en aardappel gaar stoven in een weinig olijfolie. Laten afkoelen.
4) Het ei klein snijden en in een kom doen samen met de wortel- en aardappelblokjes, de erwten de augurk en het sjalotje. Mengen.
5) De vis in stukjes breken en toevoegen alsook de scampi.
6) Het geheel kruiden met pezo.
7) Mayonaise toevoegen en goed, maar voorzichtig mengen.

## Vissalade (2) (ca. 300 g)

- 80 g witte visfilet (kabeljauw, victoriabaars...)
- 50 g zalmfilet
- 15 g erwten (diepvries)
- 15 g ijsbergsla (of witloof, fijn gesneden)
- 15 g wortelen (geraspt)
- 15 g pasta (ellebogen)
- 45 g mayonaise
- 1 ei (hardgekookt)
- pezo
- kerriepoeder

1. Witte vis en zalm gaarstomen en laten afkoelen.
2. De pasta koken "al dente" en laten afkoelen.
3. Erwten blancheren en koud spoelen.
4. De eieren klein snijden en in een kom doen samen met de pasta, de wortelen, de sla en de erwten. Mengen.
5. De vis in stukken breken en toevoegen.
6. Mayonaise toevoegen en kruiden met pezo en kerriepoeder. Goed, maar voorzichtig mengen.

## Ham-prei salade (ca. 250 g)

- 150 g prei (in julienne)
- 60 g ham (in julienne)
- 45 g mayonaise
- pezo

1. Blancheer de prei gedurende 1 min. in kokend gezouten water. Spoel af onder koud stromend water. Laat de prei goed uitlekken.
2. Meng de prei met de ham en de mayonaise. Breng op smaak met pezo.

## Kipsalade (ca. 300 g)

- 225 g kippenfilet
- 50 g mayonaise
- 30 g yoghurt (of verse kaas)
- 1 ei (hardgekookt)
- pezo

1. Kippenfilet gaar stomen (ca. 20 min).
2. De afgekoelde filet in stukjes trekken.
3. De stukjes kip mengen met de mayonaise, geplette hardgekookte eieren en pezo.

## Kip-kerrie salade (ca. 300 g)

- 225 g kippenfilet
- 45 g mayonaise
- 25 g yoghurt
- kurkuma
- kerriepoeder
- pezo
- ½ klp suiker

1. Kippenfilet gaar stomen (ca. 20 min).
2. De afgekoelde filet in stukjes trekken.
3. De stukjes kip mengen met de mayonaise, yoghurt, kurkuma, kerriepoeder, suiker en pezo.

## Hawaïaanse kipsalade (ca. 300 g)

- 225 g kippenfilet
- 60 g mayonaise
- 20 g yoghurt
- 15 g ketchup
- l/2 klp chilisaus
- worcestersaus
- 1 klp whisky
- pezo
- suiker
- 1 schijf ananas (in stukjes gesneden)

1. Kippenfilet gaar stomen (ca. 20 min).
2. De afgekoelde filet in stukjes trekken.
3. Maak van de mayonaise, yoghurt, ketchup, chilisaus, worcestersaus, whisky en suiker een saus (whiskysaus).
4. De stukjes kip kruiden met pezo en mengen met de saus.
5. Meng er de stukjes ananas onder.

## Zalmsalade (ca. 200 g)

- 150 g zalmfilet (mag diepvries zijn)
- 50 g mayonaise
- 40 g geraspte wortel
- pezo

1. De zalmfilet gaar stomen. Ontgraten en het vet (donkerbruin) afschrapen.
2. De afgekoelde zalm in stukken trekken.
3. Geraspte wortel toevoegen en kruiden met pezo.
4. Mayonaise eronder mengen.

## Surimisalade (ca. 250 g)

- 6 krabsticks (= ca. 100 g)
- 1 ei (hard gekookt)
- 70 g mayonaise
- pezo

1. Krabsticks en eieren in stukjes snijden.
2. Kruiden met pezo en mengen met de mayonaise.

## Tonijnsalade (ca. 200 g)

- 1 blikje tonijn (155 g per blik uitgelekt)
- ½ kleine ui (gesnipperd)
- 50 g mayonaise

1. De tonijn laten uitlekken.
2. De gesnipperde ui toevoegen.
3. Alles fijnprakken en de mayonaise eronder mengen.

## Mosselsalade (ca. 350 g)

- 200 g mosselen (opgelegd in zuur, uitgelekt)
- 1 ei (hard gekookt)
- 60 g mayonaise
- 30 g ketchup
- whisky
- peterselie (gehakt)

Snij de eieren fijn en meng met de mosselen, de mayonaise, de ketchup, de peterselie en een weinig whisky.

## Huzarensalade (ca. 300 g)

- 120 g aardappelen (in dobbelstenen, gestoomd)
- 40 g augurk (kleine dobbelstenen)
- 40 g appel (kleine dobbelstenen)
- 50 g ham (gekookt, kleine dobbelstenen)
- ½ kleine ui (gesnipperd)
- 15 ml dressing (20 g mayonaise + 10 g yoghurt)
- pezo

1. Alle ingrediënten voorzichtig mengen.
2. Op smaak brengen met pezo.

## Oosterse salade (ca. 800 g)

- 250 g sojascheuten (1 min. geblancheerd)
- 2 kipfilets (gaar gestoomd)
- ¼ rode paprika (2 min. gestoomd)
- ¼ groene paprika (2 min. gestoomd)
- 60 g wortel (julienne)

Saus:

- 175 g mayonaise
- 2 klp kerriepoeder
- ¼ klp kurkuma
- 3 klp suiker
- 1 klp zout
- peper

2. Meng al de ingrediënten voor de saus tot een homogeen kerriesausje.
3. Snij de gestoomde kipfilets in blokjes.
4. Snij de gestoomde paprika's in julienne.
5. Meng de blokjes kip, de julienne van paprika, de julienne van wortel en de geblancheerde sojascheuten met elkaar.
6. Roer het kerriesausje onder de salade.
7. Controleer op smaak (eventueel bijkruiden met pezo).

## Vleessalade (ca. 300 g)

- 100 g gekookte ham (in reepjes of blokjes gesneden)
- 50 g augurk (kleine dobbelstenen)
- 30 g zilveruitjes (zoet-zuur)
- 1 ei (hardgekookt, in stukjes gesneden)
- 100 g mayonaise

Alle ingrediënten voorzichtig mengen.

## Salade van varkenshaasje (ca. 250 g)

- 150 g varkenshaasje
- ½ ui (gesnipperd)
- 1 klp mosterd
- 60 g mayonaise
- pezo

1. Bak het varkenshaasje gaar in een braadpan. Kruiden met pezo.
2. Laat het vlees afkoelen en snij het dan in julienne.
3. Meng het vlees met de gesnipperde ui, de mosterd en de mayonaise.
4. Op smaak brengen met pezo.

## Scampisalade (ca. 300 g)

- 200 g scampi (maat 41/60 gepeld en ontdarmd)
- 2 tn look (geperst)
- olijfolie
- pezocay
- 50 ml room
- 60 g mayonaise
- peterselie (gesnipperd)

1. De scampi kort aanbakken in olijfolie (2 à 3 min). Kruiden met pezocay.
2. Look toevoegen en ca. 1 min meebakken.
3. Blussen met de room en een weinig laten inkoken.
4. Laten afkoelen en mengen met de mayonaise en de peterselie.

## Kruidenroomkaas (ca. 220 g)

- 200 g roomkaas
- 1 elp gedroogde peterselie
- 1/2 elp gedroogde bieslook
- 1/2 klp lookpoeder
- 1 elp warm water

1. De gedroogde kruiden samenvoegen en 1 eetlepel warm water toevoegen.
2. Ca. 5 min. laten trekken.
3. De roomkaas onder de kruiden mengen.

Tip:

- Door de kruidenmengeling anders samen te stellen kunnen er verschillende smaken aan de roomkaas gegeven worden. Mogelijke ingrediënten:
  - Gedroogde tomatenpoeder
  - Gedroogde basilicum
  - Kerriepoeder
  - Chilipoeder
  - …

## Eiersalade (ca. 250 g)

- 3 eieren (hard gekookt)
- 1 elp bieslook (fijngesneden)
- 60 g mayonaise
- 1 klp mosterd
- enkele druppels worcestershiresaus (eventueel)
- pezo

1. Plet de hard gekookte eieren met een vork.
2. Voeg de fijngesneden bieslook toe.
3. Kruiden met peper en zout.
4. Voeg de mayonaise en de mosterd toe.
5. Alles goed mengen.

## Champignon à la Greque (ca. 500 g)

- 250 g champignons (in schijfjes gesneden)
- 1 kleine ui (in halve ringen)
- 1 tn look (geperst)
- 3 elp witte wijn
- 200 g tomaten (gepeld en geconcasseerd)
- tomatenpuree
- tijm
- laurier
- 2 elp citroensap
- 1 klp korianderpoeder
- pezocay
- 1 klp suiker
- aardappelzetmeel
- olijfolie

2. Stoof de ui en de look aan in olijfolie.
3. Voeg al de overige ingrediënten toe uitgenomen het aardappelzetmeel en de suiker..
4. Laat zachtjes koken tot de champignons gaar zijn.
5. Eventueel binden met aardappelzetmeel en op smaak brengen met de suiker en pezocay.

## Ham-prei salade (ca. 250 g)

- 100 g prei (in fijne halve ringen gesneden)
- 100 g nootham (in julienne gesneden)
- 60 g mayonaise

1. Doe de fijngesneden prei in een grote kom en giet er ruim kokend water op. Laat 10 min staan.
2. Spoel de prei koud onder stromend water en laat goed uitlekken.
3. Voeg de ham en de mayonaise toe en meng tot een homogene massa.

## Salade van grijze garnalen (ca. 300 g)

- 150 g grijze garnalen (gepelde-)
- 125 ml melk
- 8 g bloem
- 2 klp olijfolie
- pezomus
- enkele druppels citroensap
- 40 g mayonaise

1. Maak met de olijfolie en de bloem een roux.
2. Leng de roux aan met de melk. Laat even doorkoken.
3. Kruiden met pezomus en voeg ook enkele druppels citroensap toe.
4. Neem van het vuur en voeg de garnalen toe.
5. Laat afkoelen.
6. Voeg de mayonaise toe en meng tot een homogeen geheel.

# Maaltijdsalades

In het klein gemaakt zijn het ook perfecte voorgerechten.

## Salade paysanne (1 persoon)

- sla (mengeling van 3 slasoorten)
- 75 g gerookte lardons
- 75 g kaas (gruyère in blokjes)
- 1 ei (hardgekookt en in partjes)
- 1 tomaat (in partjes)
- Franse vinaigrette
- vetstof

1. Schik de in stukjes getrokken sla op het bord.
2. Schik ook de partjes tomaat en de partjes ei op het bord.
3. Verdeel de kaasblokjes over de salade.
4. Bak de lardons in een weinig vetstof en verdeel ze over de salade.
5. Oversaus met vinaigrette.

## Lauwe salade met champignons (1 persoon)

- sla (mengeling van 3 slasoorten)
- 150 g champignons (in kwartjes gesneden)
- 70 g lardons (gerookt)
- 10 g walnoten (grof gehakt)
- 10 g hazelnoten (grof gehakt)
- notenolie
- peper uit de molen

1. Verdeel de in stukjes getrokken sla op het bord.
2. Bak de lardons in een weinig notenolie.
3. Verwijder de lardons uit de pan, hou ze warm en bak de champignons aan (zelfde pan).
4. Verdeel de gebakken champignons en de warme lardons over de sla.
5. Bestrooi met de gehakte noten.
6. Draai wat verse peper uit de molen over de salade.

## Salade niçoise (1 persoon)

- sla (3 soorten, in stukjes)
- 150 g aardappelen (in blokjes en gekookt)
- 60 g prinsessenboontjes (beetgaar gekookt)
- 1 ei (hardgekookt en in partjes)
- 120 g tonijn (blik)
- 3 olijven (zwart)
- 1 tomaat (kleine, in partjes)
- 4 ansjovisfilets (gestrekt)
- Franse vinaigrette (met look)

1. Schik de blaadjes sla op het bord.
2. De aardappelen, de boontjes en de tonijn erbij schikken.
3. De partjes ei en tomaat op het bord schikken.
4. De ansjovis en de olijven erbij leggen.
5. Overgiet met de vinaigrette.

## Salade mexicaine (1 persoon)

- kropsla (blaadjes)
- 25 g rode bonen (gekookt, = 50 g)
- 60 g maïs (suikermaïs uit blik)
- 120 g tonijn (in olie, uit blik)
- ¼ rode paprika (in blokjes)
- 20 g ui (gesnipperd en gefruit)
- 1 tomaat (kleine, in partjes)
- vinaigrette (met de olie van de tonijn, suiker, chilisaus)
- pezo

1. Schik de sla op het bord.
2. Meng de bonen, de maïs, de paprika, de ui en de tonijn. Breng op smaak met pezo. Schik in het midden van de sla.
3. Leg de partjes tomaat rondom.
4. Overgiet met de vinaigrette.

## Salade van gebakken scampi (1 persoon)

- 6 scampi (maat 21/25, gechatreerd)
- 1 ei (hardgekookt, in partjes)
- 150 g aardappelen (in blokjes en gekookt)
- ½ tomaat (geconcasseerd)
- 50 g lardons (gerookt)
- Franse vinaigrette (met tijmazijn en look)
- lookdressing
- pezo
- peterselie (een toefje)

1. Bak de lardons in een weinig olijfolie en laat ze afkoelen.
2. Meng de lardons met de blokjes aardappel en een weinig lookdressing.
3. Bak de scampi in olijfolie, kruiden met pezo en laat afkoelen.
4. Laat de scampi even marineren in de vinaigrette.
5. Schik de aardappelsalade in het midden van het bord.
6. Leg 6 scampi en de partjes ei om en om rond de aardappelsalade.
7. Leg de blokjes tomaat op het midden van de aardappelsalade.
8. Werk af met een toefje peterselie.

## Noorse visschotel (1 persoon)

- 1 blad krulsla
- ½ tomaat (in partjes)
- 60 g prinsessenboontjes (beetgaar)
- 30 g ui (gesnipperd)
- peterselie (enkele toefjes)
- ½ ei (hardgekookt, in partjes)
- 2 schijfjes citroen
- 50 g gerookte forel
- 50 g gerookte zalm
- 50 g gerookte heilbot

1. Schik het blad sla, de partjes tomaat, de boontjes en de partjes ei op een bord.
2. Schik de gerookte vis op het bord.
3. Bestrooi de vis met de gesnipperde ui en werk af met een toefje peterselie en 2 schijfjes citroen.

## Pastasalade met kip (1 persoon)

- krulsla (rode, in blaadjes)
- 150 g kipfilet (in 8 blokjes gesneden)
- 40 g pasta (hoorntjes, "al dente" gekookt)
- 50 g jonge kaas (blokjes van 1cm x 1cm x 1cm)
- 60 g blauwe druiven (gehalveerd en ontpit)
- 5 ml room
- 2 klp karamel
- 20 ml yoghurt
- 20 ml mayonaise
- peterselie (garnituur)
- pezo
- paprikapoeder
- vetstof (olijfolie)

1. Bak de blokjes kip in hete vetstof aan alle kanten mooi bruin. Kruiden met pezo en paprikapoeder. Laat afkoelen.
2. Meng de kip, de kaas, en de druiven door de pasta.
3. Roer de room, de karamel en de yoghurt door de mayonaise. Breng op smaak met pezo.
4. Schep de saus door de salade juist voor het opdienen.
5. Werk de rand van het bord af met de sla. Schik in het midden de pastasalade en werk af met een plukje peterselie.

## Salade met grijze garnalen (1 persoon)

- kropsla (in chiffonade gesneden)
- 1 tomaat (groot)
- 120 g grijze garnalen
- 50 g wortel (geraspt)
- 1 ei (hard gekookt)
- komkommer (in schijfjes)
- peterselie (gehakt)
- mayonaise

1. De tomaat halveren (zigzag), wassen en enigszins uithollen (pitten verwijderen).
2. Meng de 60 g garnalen met een weinig mayonaise (de overige 60 g is voor de afwerking van het bord).
3. Vul de 2 helften met de grijze garnalen (welke gemengd zijn met mayonaise).
4. Het bord bestrooien met de in chiffonade gesneden sla.
5. Schik de gevulde tomaten op het bord.
6. Schik ook de geraspte wortelen, de partjes ei en de komkommer op het bord.
7. Werk af met een gespoten mayonaise en gehakte peterselie.

## Gebakken zalmreepjes met honingvinaigrette (1 persoon)

- sla (mengeling van 3 slasoorten)
- 125 g zalm (filet, in reepjes gesneden)
- 30 g fijne lardons (gerookt)
- 20 g rode biet (in brunoise, conserven)
- ½ appel

Honingvinaigrette:

- 3 elp zonnebloemolie (of maïsolie)
- 1 elp honing
- 1 elp citroensap
- 1 klp graanmosterd
- pezo

1. Maak de honingvinaigrette. De mosterd mengen met de honing en aanroeren met de olie zoals mayonaise. Als laatste wordt het citroensap toegevoegd. Kruiden met pezo.
2. Schil de appel en snij in julienne. Meng er een gedeelte van de vinaigrette door om het verkleuren van de gesneden appel te voorkomen.
3. De lardons knapperig bakken in een weinig olie en warm houden.
4. De zalm bebloemen en bakken in olie (genoeg olie nemen). Kruiden met pezo.
5. Schik de in stukjes getrokken sla op het bord. Leg in het midden de julienne van appel en daar rond de gebakken zalmreepjes.
6. Verdeel de blokjes rode biet en de lardons over het bord.
7. Besprenkel het geheel met de honing vinaigrette.

## Astoria vissalade (1 persoon)

- andijvie (in stukjes getrokken)
- 75 g knolselderij (in julienne gesneden)
- 150 g kabeljauwfilet (in blokjes)
- citroensap
- 20 g rozijnen
- 1 appel
- 20 g walnoten (grof gehakt en enkele hele)
- peterselie (gehakt en enkele toefjes)

Dressing:

- 50 ml room
- 1 klp citroensap
- 1 klp honing
- 1 klp mosterd
- 30 g mayonaise
- pezo

1. Blancheer de julienne van knolselder in ruim water met een weinig citroensap en zout. Laat afkoelen.
2. Pocheer de blokjes kabeljauwfilet.
3. Laat de rozijnen in heet water wellen en daarna afkoelen.
4. Maak een dressing van de voorziene ingrediënten.
5. Snij de appels in blokjes.
6. Meng voorzichtig alle ingrediënten onder elkaar (behalve de andijvie).
7. Werk af met de andijvie.

## Lauwe salade met kippenlevertjes (1 persoon)

- gemengde sla (in stukjes getrokken)
- 30 g lardons (gerookt)
- 100 g kippenlevertjes
- 1 tomaat (geconcasseeerd)
- olijfolie
- zout
- peper uit de molen
- tijm
- porto
- gehakte peterselie

Vinaigrette:

- 4 delen zonnebloemolie
- 3 delen rode wijn
- 2 delen rode wijnazijn
- 1/3 deel balsamicoazijn
- 1/3 deel mosterd
- zout

1. Maak de vinaigrette met de daarvoor bestemde ingrediënten.
2. Verdeel de sla over het bord.
3. Bak de kippenlevers in hete olie en kruid met pezo en tijm. Blus met de porto.
4. Verwijder de levertjes uit de pan en hou ze warm. Voeg het braadvocht bij de vinaigrette.
5. Bak de lardons krokant in een weinig olie.
6. Overgiet de sla met de vinaigrette.
7. Schik de levertjes en de lardons op het bord.
8. Verdeel de blokjes tomaat over de salade.
9. Werk af met gehakte peterselie.

## Koude schotel met hamrolletjes en asperges (1 persoon)

- kropsla (in blaadjes)
- ½ ei (hardgekookt en in partjes)
- 50 g wortel (julienne)
- ½ tomaat (in partjes)
- 2 plakken ham
- 6 dunne asperges (uit blik)
- 50 g prinsessenboontjes (beetgaar)
- mayonaise

1. Rol in elke plak ham 3 asperges.
2. Schik de sla op het bord
3. Schik de overige ingrediënten op het bord.
4. Werk af met gespoten mayonaise.

## Salade met gerookte zalmmousse (1 persoon)

- andijvie (in stukjes)
- rode sla (in stukjes)
- 1 tomaat (geconcasseerd)
- 100 g gerookte zalm
- citroensap
- 75 ml room (3/4 stijfgeklopt)
- pezocay
- dille (gehakt en enkele takjes)
- zalmeitjes (of lompviseitjes)

Vinaigrette gourmande:

- 2 delen zonnebloemolie
- 2 delen olijfolie
- 1 deel citroensap
- 1 deel sherryazijn
- pezo

1. Verdeel de andijvie en de rode sla over het bord.
2. Overgiet met de vinaigrette gourmande.
3. Cutter de zalm fijn in de keukenmachine met een weinig citroensap..
4. Spatel de geslagen room eronder en breng op smaak met pezocay en gehakte dille.
5. Vorm met 2 eetlepels (natte) quenellen.
6. Leg de quenellen op de sla.
7. Verdeel de blokjes tomaat over de salade.
8. Garneer het geheel met takjes dille en zalmeitjes.

Tip:

- Indien men een iets stevigere mousse wenst (ook voor grotere hoeveelheden) kan volgende samenstelling gebruikt worden: 1000 g zalm - 500 ml room - 400 ml visfumet - 50 ml citroensap - 18 g gelatine.

## Koude ratatouille (1 persoon)

- 6 scampi (maat 26/30)
- 1 tomaat (klein tot middelgroot)
- ¼ komkommer (geschild en in halve maantjes gesneden)
- komkommerschijfjes (gecanneleerd)
- ½ gele paprika
- Franse vinaigrette (met look)

1. Scampi pellen en chatreren. Gaarstomen en laten afkoelen.
2. Tomaten pellen, de pitten verwijderen en in halve maantjes snijden.
3. De paprika's overlangs doorsnijden, pitten en zaadlijsten verwijderen en 2 min. stomen. Laten afkoelen. Paprika's in dezelfde stukjes snijden als de tomaten.
4. Meng de gesneden groenten (tomaten, komkommer, paprika) met de scampi onder elkaar.
5. De vinaigrette onder de groenten en scampi mengen.
6. Schik de salade op het midden van het bord en werk de rand af met gecanneleerde komkommerschijfjes.

## Gevarieerde charcuterieschotel (1 persoon)

- 150 g aardappelen (in blokjes en gekookt)
- 1 gr augurk (in plakjes)
- ½ tomaat (in partjes)
- 1 ei (hardgekookt en in partjes)
- 35 g salami
- 35 g gerookte ham
- 35 g kalkoengebraad
- 35 g kalfsfrikadel
- 50 g rauwkost (julienne van wortel, witte kool ...)
- pezo
- mayonaise
- peterselie

1. Schik de vleessoorten aan één zijde van het bord (eventueel een ovaal bord).
2. Maak van de aardappelblokjes een salade (mengen met mayonaise, peterselie, pezo).
3. Schik vervolgens de aardappelsalade, augurk, tomaat, ei en rauwkost op het bord.
4. Werk af met een rozet mayonaise en een toefje peterselie.

## Salade met hammousse (1 persoon)

- 60 g gekookte ham
- 30 ml room
- 30 ml kalfsbouillon
- 1 klp cognac
- 1 klp madeira
- 2,5 g gelatine
- pezo
- krulandijvie (in stukjes getrokken)
- rode sla (in stukjes getrokken)
- ½ tomaat (in partjes)
- komkommer (in halve schijfjes)

Vinaigrette gourmande:

- 2 delen zonnebloemolie
- 2 delen olijfolie
- 1 deel citroensap
- 1 deel sherryazijn
- pezo

1. Maal de gekookte ham zeer fijn.
2. Los de gelatine op in warme kalfsbouillon en meng de bouillon met de fijngemalen ham.
3. Klop de room stijf.
4. Meng de cognac en de madeira onder de ham.
5. Spatel de room eronder en breng op smaak met pezo.
6. Vul de vorm en laat de mousse opstijven in de koelkast
7. Schik de groenten op het bord.
8. Snij plakjes van de mousse en schik ze op de sla.
9. Overgiet de sla met vinaigrette.

## Salade met heilbot en zalmmousse (1 persoon)

- 100 g gerookte heibot
- 60 g gepocheerde zalm
- 30 ml room
- 30 ml visbouillon
- 1 klp citroensap
- 2,4 g gelatine
- pezocay
- ½ tomaat (geconcasseerd, van de schil een roosje gesneden)
- komkommer (in halve schijfjes)
- ¼ ui (gesnipperd)

1. Maal de gepocheerde zalm fijn.
2. Los de gelatine op in warme visbouillon en meng de bouillon met de fijngemalen zalm.
3. Klop de room stijf.
4. Meng het citroensap door de zalm.
5. Spatel de room eronder en breng op smaak met pezocay.
6. Laat de mousse opstijven in de koelkast
7. Schik de gerookte heilbot in het midden van het bord.
8. Schik de komkommer op het bord (in een cirkel rond de heilbot).
9. Vorm met 2 lepels quenellen van de zalmmousse en schik ze op de heilbot.
10. Plaats het tomatenroosje tussen de 2 quenellen.
11. Strooi een weinig gesnipperde ui en geconcasseerde tomaat op de heilbot.

## Friszuur slaatje van mosselen (1 persoon)

- 120 g mosselen (opgelegd in azijn, afgegoten)
- 1 ei (hardgekookt en in plakjes)
- ½ tomaat (in blokjes gesneden)
- 45 g tartaarsaus (mayonaise, gepureerde uien, peterselie)
- sla (in chiffonade gesneden)
- wortelen (in julienne)
- rode biet (in brunoise)
- mayonaise

1. Meng de mosselen met de tartaarsaus en de minder mooie plakjes van het gekookte ei.
2. Breng de sla op het midden van het bord. Schik de mosselen op de sla.
3. Schik de worteljulienne rond de mosselen.
4. Schik de mooie plakjes ei op de wortelen.
5. Werk het bord af met brunoise van rode biet en mayonaise.

## Salade van gebakken zeeduivel (1 persoon)

- 150 g zeeduivelfilet (in escalopes gesneden)
- bloem
- olijfolie
- pezo
- ½ rode paprika (in reepjes gesneden)
- ¼ venkelknol (in reepjes gesneden)
- sla (blonde krulsla in stukken getrokken)

Vinaigrette:

- 3 delen olijfolie
- 1 deel balsamicoazijn
- citroensap
- 1 tn look (geperst)
- gehakte peterselie
- pezo

1. Blancheer of stoom de reepjes paprika en venkel gedurende ca. 2 min. Naspoelen met koud water.
2. Kruid de stukken vis met pezo en wentel ze in de bloem. Bak ze in hete olijfolie mooi bruin aan beide kanten.
3. Meng alle ingrediënten voor de vinaigrette.
4. Schik de sla op het bord.
5. Schik hierop de stukjes zeeduivel.
6. Verdeel de paprikareepjes en venkelreepjes over de salade.
7. Schep de vinaigrette over de salade.

## Salade met garnalen en feta (1 persoon)

- 70 g feta (in blokjes gesneden)
- 80 g roze garnalen (gekookt en gepeld, grote)
- ½ sinaasappel (geschild à vif en in partjes)
- 3 blaadjes witloof
- 3 blaadjes rood witloof (of rode krulsla)

Vinaigrette:

- 1 elp olijfolie
- 2 elp maïsolie
- ½ elp azijn
- 1 elp sinaasappelsap
- peterselie (gehakt)
- pezo

1. Schik de blaadjes witloof en sla op een bord.
2. Meng de partjes sinaasappel samen met de blokjes feta en de garnalen en schep dit op het slagarnituur.
3. Meng alle ingrediënten voor de vinaigrette en schep deze op de salade juist vóór het opdienen.

## Salade met nieuwe maatjes (1 persoon)

- sla (enkele blaadjes)
- 150 g aardappelen (in blokjes en gekookt)
- peterselie (gehakt)
- mayonaise
- pezo
- 50 g prinsessenboontjes (beetgaar gekookt)
- 1 radijsje (rood)
- 3 maatjesharingen
- ¼ ui (gesnipperd)
- ½ ei (hardgekookt en in 3 partjes)
- ½ tomaat (in 3 partjes)

1. Meng de aardappelblokjes met een weinig mayonaise en peterselie. Kruiden met pezo.
2. Schik de blaadjes sla in het midden van het bord (op een hoopje).
3. Schik hierop de aardappelen en de boontjes.
4. Vouw de maatjes open en leg ze in een stervorm op het bord. Strooi er gesnipperde ui op.
5. De partjes ei en tomaat op het bord schikken (tussen de maatjes).
6. Snij van het radijsje een bloemetje en leg het bovenop de boontjes.
7. Werk de rand van het bord af met gehakte peterselie.

## Pikante pastasalade (1 persoon)

- 50 g pasta (penne, "al dente" gekookt)
- 75 salami (pikante, in blokjes)
- 60 g ananas (in blokjes)
- korianderblaadjes (fijngesneden)
- ¼ ui (in lange snippers)
- ¼ rode paprika (in julienne, geblancheerd)
- 1 tn look (in plakjes gesneden)
- pezo
- chilisaus (of enkele druppels tabasco)
- bieslook
- olijfolie

Vinaigrette:

- 3 elp maïsolie
- 1 elp citroensap
- 1 elp witte porto
- pezo

1. Bak de blokjes salami, de plakjes look en de uisnippers in hete olijfolie. Laat afkoelen.
2. Meng onder de pasta samen met de blokjes ananas en de julienne van paprika.
3. Breng op smaak met pezo en een weinig chilisaus.
4. Maak de vinaigrette (alle ingrediënten mengen) en schep deze door de salade juist voor het opdienen.
5. Strooi een weinig gesnipperde korianderblaadjes over de salade.
6. Werk de rand van het bord af met bieslook.

## Waldorfsalade (1 persoon)

- 1 rode krulsla (enkele blaadjes)
- 1 appel (met rode schil)
- 125 g witte selder (blokjes van 5 x 5 mm)
- 50 g walnoten (grof gehakt)
- citroensap
- mayonaise
- een blaadje peterselie

1. De mayonaise aanlengen met citroensap tot deze tamelijk vloeibaar wordt.
2. De appel halveren, het klokhuis verwijderen en in julienne snijden. Dadelijk mengen met de mayonaise tegen het verkleuren.
3. De selderblokjes onder de appel mengen.
4. De gehakte noten toevoegen en eronder mengen.
5. Schik de krulsla op het bord en leg er de Waldorfsalade bij.
6. Werk af met een stukje appel en een blaadje peterselie.

Tip:

– Kan ook gemaakt worden met knolselder i.p.v. witte selder.

## Salade met tonijnmousse (1 persoon)

- 70 g tonijn (uit blik)
- 35 ml room
- 35 ml visbouillon
- 1 klp citroensap
- 1,5 g gelatine
- pezocay
- sla (in chiffonade)
- 30 g roze garnalen
- ½ tomaat (gekarteld gesneden)
- ¼ komkommer (gecanneleerd en in schijfjes)
- ½ ei (hardgekookt, in partjes)
- peterselie (plukje voor garnituur)

1. Maal de tonijn fijn.
2. Los de gelatine op in warme visbouillon en meng de bouillon met de fijngemalen tonijn.
3. Klop de room stijf.
4. Meng het citroensap door de tonijn.
5. Spatel de room eronder en breng op smaak met pezocay.
6. Laat de mousse opstijven in de koelkast
7. Schik de komkommer op het bord (in een cirkel).
8. Schik de chiffonade van sla in het midden van het bord.
9. Vorm met 2 lepels quenellen van de tonijnmousse en schik ze op het bord.
10. Plaats het halve tomaat en de partjes ei bij de quenellen.
11. Werk de tomaat af met de roze garnalen en een plukje peterselie.

## Salade van kip in sinaasappelsaus (1 persoon)

- 150 g kipfilet (in blokjes)
- pezo
- 1 kiwi (gepeld en in plakjes gesneden)
- 150 g aardappelen (in blokjes)
- 45 ml Franse vinaigrette
- 3 partjes sinaasappel
- sla (in chiffonade)

Sinaasappelsaus: (ca. 550 ml, voor ca. 10 personen)

- 450 ml sinaasappelsap (van ca. 1 kg persappelsienen)
- 75 ml citroensap
- 150 g suiker
- 30 ml water
- 30 ml cognac
- aardappelzetmeel (1 klp gebroken in 50 ml water)

De sinaasappelsaus:

1. Karameliseer de suiker samen met 30 ml water.
2. Blus de karamel met het vruchtensap en laat de karamel op een zacht vuurtje oplossen.
3. Bind de saus een weinig met aardappelzetmeel en laat eventjes opkoken.
4. Neem van het vuur en laat enigszins afkoelen vooraleer de cognac toe te voegen.

5. Bak de blokjes kipfilet gaar. Goed kruiden met pezo.
6. Stoom de aardappelblokjes gaar. Laat ze afkoelen.
7. Meng de kipfilet met 60 ml sinaasappelsaus.
8. Meng de blokjes aardappel met de vinaigrette.
9. Schik op een bord de blokjes kipfilet.
10. Schik de chiffonade op het bord met daarop de aardappelblokjes.
11. Werk af met plakjes kiwi en partjes sinaasappel.

## Huzarensalade (1 persoon)

- 150 g aardappelen (in dobbelstenen, gestoomd)
- 40 g augurk (kleine dobbelstenen)
- 40 g appel (kleine dobbelstenen)
- 75 g ham (gekookt, kleine dobbelstenen)
- ¼ kleine ui (gesnipperd)
- 30 ml dressing (20 g mayonaise + 10 g yoghurt)
- pezo

1. Alle ingrediënten mengen en op het bord schikken.
2. Afwerken met aangepast garnituur (peterselie, tomaat, komkommer, sla, mayonaise …)

# Soepen

## Tomatenroomsoep ( ca. 4,1 l )

- 1 l gepelde tomaten (2 blikjes)
- 2 l runderbouillon (van pasta)
- 300 g wortelen (in blokjes gesneden)
- 150 g aardappelen (in blokjes gesneden)
- 2 uien (gesnipperd)
- 40 g vetstof
- cayennepeper
- zout
- 2 elp gehakte peterselie
- 250 g gehakt voor balletjes
- 250 ml room

1. De uien in de vetstof goudgeel aanstoven.
2. Bouillon toevoegen.
3. De wortelen en aardappelen toevoegen. Breng aan de kook en laat gedurende 20 min. gaarkoken.
4. Tomaten toevoegen en terug aan de kook brengen.
5. Ondertussen de soepballetjes rollen en afkoken in een apart pannetje. Het kookvocht wegdoen.
6. De soep mixen.
7. Soepballetjes en bouillon toevoegen en de soep terug aan de kook brengen.
8. Op smaak brengen met zout en cayennepeper (niet te veel!).
9. In een soepterrine de room en de peterselie mengen en daarop de hete soep gieten.

## Groentesoep (ca. 2,8 l)

- 1 selder (gesneden in brunoise)
- 1 prei (gesneden in dunne ringen)
- 2 wortelen (gesneden in brunoise)
- 2 uien (middelgroot, gesnipperd)
- 2 l bouillon
- 40 g vetstof
- pezo

1. De uien goudgeel aanstoven in de vetstof.
2. Groenten toevoegen en enkele min. laten meestoven.
3. Bouillon toevoegen en gedurende ca. 20 min. laten gaarkoken.
4. Op smaak brengen met bouillon en pezo.

Tip:

- Eventueel kan een bindmiddel aan de soep toegevoegd worden (bv. vermicelli). Dit gebeurt op het laatst als de soep nog volop kookt. De vermicelli zal zich dan niet op de bodem vastzetten.

## Kippenroomsoep met quenellen en noten (ca. 2,5 l)

- 2 l kippenbouillon
- 75 vetstof
- 70 g bloem
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 kleine preien (enkel het wit, fijngesneden)
- 4 seldertakken (in brunoise)
- peterselie (gehakt)
- pezo
- 100 ml room
- 50 g walnoten (grof gehakt)

Quenellen van kip: (ca. 24 stuks)

- 200 g kipfilet
- 60 ml room
- pezo

1. De ui, prei en selder aanstoven in de vetstof (niet laten bruinen).
2. De bloem toevoegen en een roux maken (goed mengen). Even laten garen.
3. De roux aanlengen met de kippenbouillon.
4. Laat de soep gedurende ca. 10 min. Zachtjes koken.

De quenellen:

5. Maal het kippenvlees fijn.
6. Voeg de licht opgeslagen room toe.
7. Kruid het geheel met pezo.
8. Vorm met 2 koffielepeltjes kleine quenellen (balletjes) en pocheer ze in water.

9. Mix de soep zeer fijn.
10. Voeg de quenellen van kip erbij en warm de soep terug even door.
11. Afwerken met peterselie, room en gehakte noten.

## Pompoensoep met spek en rookworst (ca. 1,2 l)

- 350 g pompoen
- 100 g aardappelen
- 500 ml water
- 75 ml melk
- 85 g gerookt spek
- 100 g rookworst
- 50 g ajuin
- peterselie
- 20 g vetstof

1. Water aan de kook brengen en in blokjes gesneden pompoen toevoegen.
2. Na ca 10 min. de aardappelen (in stukken gesneden) toevoegen.
3. Laten gaar koken (ca. 20 min.).
4. Ondertussen de in stukken gesneden ajuin stoven in een pan. Daarna toevoegen aan de soep.
5. Spek en rookworst versnijden en aan de soep toevoegen.
6. Melk toevoegen.
7. Als de soep klaar is de peterselie toevoegen. Eventueel op smaak brengen met peper en/of zout.

## Pompoencrème met gerookte forel (ca. 2,7 l)

- 1 kg pompoen (in blokjes gesneden)
- 1 l bouillon (kippen- of runderbouillon)
- 2 preien (enkel het wit, in stukken gesneden)
- 1 ui (gesnipperd)
- 200 ml room
- 16 pruimendanten (ontpit, maar heel gelaten)
- 150 g gerookte forel (in stukken gebroken)
- pezo

1. De ui en prei aanstoven in een weinig olijfolie.
2. Blokjes pompoen toevoegen en overgieten met bouillon tot alles juist onder staat.
3. Aan de kook brengen en gedurende ca. 20 min laten garen.
4. Mixen.
5. Eventueel aanvullen met bouillon als de soep te dik is en terug aan de kook brengen.
6. Kruiden met pezo.
7. Van het vuur nemen en de room toevoegen. Bijkruiden indien nodig.
8. In de borden scheppen en afwerken met de pruimendanten en de stukjes gerookte forel.

## Courgettesoep (ca. 2,3 l )

- 1 ui (gesnipperd)
- 1 kg kleine courgettes (ongeschild, in blokjes)
- 1,2 l kippenbouillon (eventueel van tabletten)
- pezo
- 100 ml room
- vetstof

1. Stoof in een kookpan de ui goudgeel in een weinig vetstof. Voeg de blokjes courgette erbij alsook de kippenbouillon. Laat zachtjes koken gedurende ca. 15 min.
2. Pureer de soep met een staafmixer.
3. Breng op smaak met pezo. Breng terug even aan de kook.
4. Zet de soep van het vuur en werk ze af met room.

Tip:
- De soep kan eventueel op smaak gebracht worden met een eetlepel pesto of gehakte peterselie.

## Maïssoep (ca. 3 l)

- 1 ui (gesnipperd)
- 2 rode paprika's (in brunoise)
- 1 groene paprika (in brunoise)
- 1 elp kerriepoeder
- 60 g bloem
- 60 g vetstof
- 1 l melk
- 1 l kippenbouillon
- 570 g maïs (uitgelekt, uit blik)
- oregano
- pezocay

1. Paprika en ui aanstoven in de vetstof.
2. Singeren met kerriepoeder en bloem. Even laten garen.
3. Aanlengen met de bouillon en de melk.
4. Maïskorrels en oregano toevoegen en de soep 10 min. zachtjes laten koken.
5. Op smaak brengen met pezocay.

## Aardappelsoep (ca. 4 l)

- 1 ui (gepeld)
- 1 wortel (grof versneden)
- 1 prei (grof versneden)
- 1 kruidnagel
- 1 bouquet garni
- 2,3 l runderbouillon
- 500 g aardappelen (in blokjes)
- 250 g knolselder (in julienne)
- 2 wortelen (in julienne)
- 2 preien (in ringen)
- pezo
- 250 ml room

1. Pikeer de ui met de kruidnagel.
2. De ui samen met het b.g., de aardappelen, de grof versneden wortel en prei, aan de kook brengen.
3. Verwijder de ui en het b.g. als de aardappelen gaar zijn. Pureer de soep.
4. De julienne van knolselder, wortelen en de preiringen toevoegen. Laat 5 min. zachtjes koken.
5. Breng op smaak met pezo.
6. Werk af met room.

## Wortelsoep met kerrie (ca. 2,5 l)

- 1 ui (gesnipperd)
- 1 tn look (geperst)
- 300 g wortelen (grof versneden)
- 200 g wortelen (in julienne)
- 1 appel (in blokjes)
- 1 stukje gemberwortel (eventueel)
- 1,5 l kippenbouillon
- 1 elp kerriepoeder
- 50 g bloem
- 65 g vetstof
- pezo
- bieslook (gesnipperd)
- 150 ml room

1. Fruit de ui en de look in de vetstof.
2. Roer de kerrie en de bloem erdoor en laat even garen.
3. Leng aan met de bouillon en voeg de grof versneden wortelen toe.
4. Laat de soep zachtjes koken tot de wortelen gaar zijn.
5. Voeg de appel en de gember toe. Na ca. 5 min. mixen.
6. Voeg de julienne van wortel toe en laat nog enkele minuten zachtjes koken.
7. Breng op smaak met pezo.
8. Werk af met bieslook en room.

## Erwtensoep (ca. 2,1 l)

- 250 g spliterwten (gewassen en 12 u geweekt)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 tak selder (in brunoise)
- 1 prei (in brunoise)
- 1 aardappel (in blokjes)
- 30 g vetstof
- 1,5 l water
- tijm, laurier, marjolein
- pezo
- peterselie (gehakt)
- 4 sneden oud brood (eventueel, in dobbelstenen gesneden)
- olijfolie

1. Stoof de ui, de selder en de prei in de vetstof gedurende korte tijd.
2. Voeg de spliterwten, de aardappelen, de kruiden en het water toe. Laat gedurende ca. 40 min. koken.
3. Mix de soep en laat terug even doorkoken.
4. Breng op smaak met pezo.
5. Bak de blokjes brood mooi bruin in een pan met hete olijfolie (ruim wat olie gebruiken).
6. Dien de soep op met de croûtons in een apart kommetje.

## Knolselderroomsoep (ca. 3,6 l)

- 350 g knolselder (in blokjes van 1 cm x 1 cm)
- 350 g knolselder (in julienne)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 prei (fijn gesneden)
- 2,5 l kippenbouillon
- olijfolie
- 90 g bloem
- 90 g vetstof
- peterselie (gehakt)
- 250 ml room
- pezo

1. Stoof de ui en de prei goudgeel in de olijfolie.
2. Voeg 1,5 l kippenbouillon toe en ook de blokjes knolselder. Laat zachtjes koken tot de knolselder gaar is.
3. Maak ondertussen een roux met de vetstof en de bloem. Leng de roux aan met 1 l kippenbouillon.
4. Voeg de soep, als de knolselder gaar is, bij de aangelengde roux en laat terug even koken. Mix de soep.
5. Voeg 5 minuten vóór het opdienen de julienne van knolselder toe. Breng op smaak met pezo.
6. Werk af met room en gehakte peterselie.

## Witloofroomsoep (ca. 3,4 l)

- 500 g witloof (fijngesneden)
- 1 prei (fijngesneden)
- 4 aardappelen (in blokjes gesneden)
- 2 uien (gesnipperd)
- 2 l kalfsbouillon (eventueel kippenbouillon)
- 200 ml room
- vetstof
- pezo
- 1 klp suiker (eventueel)

1. De ui en de prei aanstoven in de vetstof.
2. Witloof toevoegen en even meestoven.
3. Kalfsbouillon en aardappelblokjes toevoegen en het geheel aan de kook brengen.
4. Als de groenten gaar zijn de soep mixen.
5. Kruiden met pezo en eventueel een weinig suiker.
6. Afwerken met de room.

## Tuinkersroomsoep (ca. 4 l)

- 3 bakjes tuinkers (gewassen en van worteltjes ontdaan)
- 1 ui (gesnipperd)
- 200 g wit van prei (mirepoix)
- 3 stengels bleekselder (mirepoix)
- 3,5 l blanke fond (of kippenbouillon)
- 110 g bloem
- 90 g vetstof
- b.g.
- pezo
- 250 ml room

1. De ui samen met 1/3 van de tuinkers en de mirepoix van prei en selder aanstoven in de vetstof.
2. Bestrooien met de bloem, goed mengen en even laten drogen.
3. Bevochtigen met de blanke fond.
4. Bouquet garni toevoegen en ca. 20 min zachtjes gaarkoken.
5. B.g. verwijderen en de soep mixen.
6. Terug laten doorkoken en op smaak brengen met pezo.
7. Van het vuur nemen en afwerken met room en de rest van de tuinkers.

## Fijne groentesoep met pikante worst (ca. 3,5 l)

- 600 g courgettes (in blokjes)
- 1 prei (in dunne ringen)
- 3 wortelen (in blokjes)
- 200 g aardappelen (in blokjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- ca. 2 l kippenbouillon
- 40 g vetstof
- pezo
- 2 elp gehakte peterselie
- 200 g pikante worst (in schijfjes of blokjes gesneden)

1. De ui en de prei aanstoven in de vetstof.
2. Bouillon en overige groenten toevoegen en gedurende ca. 20 min. laten gaarkoken.
3. Mixen.
4. Op smaak brengen met pezo.
5. Afwerken met peterselie en de schijfjes pikante worst.

## Potage au pistou (ca. 4,6 l)

- 200 g witte bonen (één nacht geweekt in water)
- 200 g wortelen (blokjes van 1 cm x 1 cm)
- 200 g aardappelen (blokjes van 1 cm x 1 cm)
- 200 g prinsessenbonen (doormidden gebroken, geblancheerd)
- 300 g courgettes (blokjes van 1 cm x 1 cm)
- 300 g vleestomaten (ontveld en in grove stukken, eventueel uit blik)
- 150 g pasta (gebroken macaroni)
- 3,2 l water (eventueel kippenbouillon of blanke fond)
- pezo
- pesto (ca. 100 g)

1. Breng de witte bonen aan de kook in een ruime hoeveelheid water. Laat zachtjes beetgaar koken (ca. 1 uur). Giet het kookwater weg.
2. Breng het water aan de kook. Voeg de blokjes wortel en aardappel toe. Laat 10 min. zachtjes koken.
3. Voeg de stukken tomaat, de blokjes courgettes, de witte bonen, de prinsessenbonen en de pasta toe. Laat nogmaals 10 min. zachtjes koken.
4. Breng op smaak met pezo.
5. Neem van het vuur en roer er de pesto door.

Tip:

- Men kan ook witte bonen uit blik gebruiken. De bonen goed afspoelen en de bereidingswijze volgen vanaf punt 2.

# Bisque van scampi met bloemkool (ca. 5 l)

- 1 kg scampischalen (of schalen van garnalen)
- 36 gepelde scampi (klein formaat)
- 900 g gepelde tomaten (uit blik)
- 1 prei (grof versneden)
- 2 wortelen (grof versneden)
- 2 uien (gesnipperd)
- 3 seldertakken (grof versneden)
- 3 teentjes knoflook (geperst)
- 80 ml olijfolie
- 250 ml witte wijn
- 2,5 l visfumet
- ½ bloemkool (in roosjes)
- 320 g blanke roux
- pezocay
- peterselie (gehakt)
- 300 ml room
- cognac (eventueel)

1. Stoom de bloemkoolroosjes beetgaar.
2. Verhit de olijfolie. Voeg de scampischalen toe en laat ze goed fruiten.
3. Voeg de look en de groenten toe en laat even meestoven.
4. Voeg de tomaten en de tomatenpuree toe.
5. Laat terug op temperatuur komen en giet er de wijn en de visfumet op.
6. Breng het geheel aan de kook en laat gedurende 25 min. zachtjes koken.
7. Passeer de soep door een chinois à sauce.
8. Bind de soep met de roux.
9. Laat terug even doorkoken.
10. Breng op smaak met pezocay.
11. Voeg de bloemkoolroosjes en de scampi toe 10 min. voor het opdienen van de soep.
12. Voeg de room toe juist voor het opdienen.
13. Dien de soep op en zorg ervoor dat iedere gast 3 scampi en enkele bloemkoolroosjes heeft.

## Roomsoep met sherry en blauwe kaas (ca. 4,5 l)

- 2 uien (gesnipperd)
- 3 stengels bleekselder (brunoise)
- vetstof
- 3 l kippenbouillon
- 3 sappige peren
- 300 ml droge sherry
- 250 g blauwe kaas
- 400 ml room
- pezo
- b.m.

1. Peren wassen, in kwarten snijden en klokhuis verwijderen. Overgieten met de sherry en afgedekt wegzetten.
2. Uien en selderij fruiten in de vetstof, bouillon erover gieten en ca. 20 min. laten koken.
3. De soep mixen. Eventueel binden met b.m.
4. De kwartjes peer samen met de sherry toevoegen aan de soep en ca. 5 min. zachtjes laten meekoken.
5. De blauwe kaas fijnprakken en mengen met de room.
6. Het room-kaas-mengsel door de soep roeren en op smaak brengen met pezo.
7. Werk de soep af met selderijblad.

## Goudkleurig vissoepje (ca. 4 l)

- 1 ui (gesnipperd)
- 200 g knolselderij (in blokjes)
- 200 g wortelen (in blokjes)
- 2 preien (in ringen)
- 250 g aardappelen (in blokjes)
- 2 tn look (geperst)
- vetstof
- pezo
- 2 l visbouillon (eventueel van blokjes)
- 1,5 à 2 elp kurkuma
- 4 elp citroensap
- 250 ml room
- 1 kg zeevis (gefileerd en in stukken gesneden)
- dille (pluksels)

1. Uien en look fruiten in vetstof. Overige groenten toevoegen en meefruiten.
2. Kurkuma, citroensap en visbouillon toevoegen. Laat alles ca. 25 min. zachtjes koken.
3. De soep mixen en kruiden met pezo.
4. Vis toevoegen en ca. 6 min. laten pocheren in de soep.
5. Room toevoegen en opdienen. Garneer met plukjes dille.

Tip:

- De soep mixen met een inox staafmixer. Kunststof onderdelen kleuren soms onuitwisbaar geel.

## Tomaten-vissoep (ca. 3 l)

- ½ l gepelde tomaten (of 4 verse tomaten)
- 1 l visbouillon (of fumet)
- 750 g gefileerde zeevis (kabeljauwfilet, hokifilet, zalmfilet, inktvisringen...)
- 1 soepselder (grof versneden)
- 2 gr aardappelen (geschild en in blokjes)
- 1 ui (grof gesnipperd)
- 4 tn look (in plakjes)
- tijm
- laurier
- 250 ml room
- peterselie (gehakt)
- pezocay
- olijfolie

1. Ui, look en selder aanstoven in olijfolie.
2. Visbouillon, tomaten, aardappelen, tijm en laurier toevoegen. Aan de kook brengen.
3. De soep laten koken tot alle groenten gaar zijn.
4. Laurierblaadjes verwijderen en de soep mixen.
5. De vis versnijden in hapklare brokken en aan de soep toevoegen. Ca. 10 min. zachtjes verder laten trekken.
6. Op smaak brengen met pezocay.
7. Afwerken met room en peterselie.

## Roomsoep Agnes Sorel (ca. 3 l)

- 2 l kippenbouillon (eventueel runderbouillon)
- 1 prei (in ringen gesneden)
- 2 uien (gesnipperd)
- 100 g gerookte tong (of gerookte hesp, in reepjes gesneden)
- 200 g champignons (in schijfjes gesneden)
- 200 ml room
- 1 eidooier
- 80 g bloem
- 80 g vetstof
- pezo

1. Stoof de uien en de prei in een weinig vetstof (niet laten bruinen).
2. Doe de bloem bij de gestoofde groenten en meng goed.
3. Leng de roux aan met de bouillon en laat even doorkoken.
4. Voeg de champignons bij de soep alsook de reepjes tong.
5. Maak een liaison van de eidooier en de room en kruid met pezo.
6. Voeg de liaison toe aan de soep juist vóór het serveren.

## Preisoep (ca. 2,8 l)

- 3 preien (in stukjes gesneden)
- 1 ui (gesnipperd)
- 200 g aardappelen (geschild en in blokjes)
- 40 g vetstof
- 2 l bouillon
- pezo

1. Ui aanstoven (goudgeel) in de vetstof.
2. Prei toevoegen en enkele min. laten meestoven.
3. Aardappelen en bouillon toevoegen en aan de kook brengen.
4. Gedurende ca. 20 min. laten koken op een zacht vuur.
5. Op smaak brengen met pezo.

## Preiroomsoep (ca. 3,1 l)

- 3 preien (in stukjes gesneden)
- 1 ui (gesnipperd)
- 200 g aardappelen (geschild en in blokjes)
- 40 g vetstof
- 2 l bouillon
- pezo
- 200 ml room

1. Ui aanstoven (goudgeel) in de vetstof.
2. Prei toevoegen en enkele min. laten meestoven.
3. Aardappelen en bouillon toevoegen en aan de kook brengen.
4. Gedurende ca. 20 min. laten koken op een zacht vuur.
5. De soep mixen en terug gedurende 5 min. zachtjes laten koken.
6. Op smaak brengen met bouillon en pezo.
7. Van het vuur nemen, de room toevoegen en opdienen.

## Witloofsoep (ca. 2,9 l)

- 500 g witloof (fijngesneden)
- 2 uien (gesnipperd)
- 2 l kalfsbouillon (eventueel kippenbouillon)
- 200 ml melk
- vetstof
- pezo
- 1 klp suiker (eventueel)

1. De ui aanstoven in de vetstof.
2. Witloof toevoegen en het geheel lichtbruin stoven.
3. Kalfsbouillon toevoegen en het geheel aan de kook brengen.
4. Kruiden met pezo en eventueel een weinig suiker.
5. Afwerken met de melk.

## Japanse pompoensoep (ca. 6,3 l )

- 1 Japanse pompoen (ca. 3 kg)
- 2 uien (gesnipperd)
- 3 l visbouillon (eventueel van tabletten)
- 3 elp zoete Japanse rijstwijn (of cream sherry)
- 3 elp sojasaus
- pezo
- 350 ml room
- bieslook (fijngeknipt)

1. Snij de pompoen in stukken en schil ze. Snij de geschilde stukken in blokjes.
2. Stoof in een kookpan de uien goudgeel in een weinig vetstof. Voeg de blokjes pompoen erbij alsook de visbouillon. Laat zachtjes koken gedurende ca. 25 min.
3. Pureer de soep met een staafmixer.
4. Breng op smaak met de rijstwijn, de sojasaus en pezo. Breng terug even aan de kook.
5. Zet de soep van het vuur en werk ze af met room en bieslook.

## Champignonroomsoep (ca. 5,6 l)

- 1 kg champignons (geborsteld en in plakjes gesneden)
- 2 uien (gesnipperd)
- 4 l kippenbouillon (eventueel van extract)
- 150 g bloem
- 150 g vetstof
- 350 ml room
- peterselie (gehakt)
- pezo

1. Stoof de uien in de vetstof goudgeel.
2. Bestrooi met de bloem en laat even garen.
3. Leng de roux aan met kippenbouillon.
4. Mixen.
5. Stoof de plakjes champignon in vetstof en voeg ze bij de soep. Laat de soep gedurende ca. 5 min. zachtjes koken.
6. Breng op smaak met pezo.
7. Werk af met room en gehakte peterselie.

Tip:

- Men kan de helft van de champignons opzij houden en de rest van de soep mixen. Voeg na het mixen de achtergehouden champignons toe als garnituur.

## Knolseldersoep met wortelen (ca. 5,5 l)

- 700 g knolselder (in blokjes gesneden)
- 400 g wortelen (in blokjes gesneden)
- 2 l water
- 2 l kippenbouillon (eventueel van extract)
- 120 g bloem
- 120 g vetstof
- 300 ml room
- peterselie (gehakt)
- pezo

1. De blokjes knolselder en wortel in 2 liter water gaarkoken.
2. Ondertussen een roux bereiden met de vetstof en de bloem.
3. De roux aanlengen met de kippenbouillon.
4. De blokjes groenten samen met het kookvocht bij de aangelengde roux voegen.
5. De soep even laten doorkoken en op smaak brengen met pezo.
6. Van het vuur nemen en de room en peterselie toevoegen.

## Zeeuwse tomatensoep (ca. 2,9 l)

- 2 l visbouillon (eventueel van blokjes)
- 1 kg mosselen
- 1 ui
- 1 kleine selder
- 1 wortel
- 1 blikje tomatenpuree (van 140 g)
- pezo
- tijm
- laurier
- 80 g vetstof
- 80 g bloem
- 150 ml room
- 1 à 2 elp Cognac
- 2 à 3 elp gehakte peterselie

1. Maak een roux met vetstof en bloem en laat afkoelen.
2. Breng de visbouillon aan de kook.
3. Snij de groenten in mirepoix.
4. Was de mosselen en verwijder de slechte.
5. Voeg de groenten, de kruiden (behalve de peterselie) en de mosselen bij de kokende bouillon en laat op een zacht vuurtje koken tot de mosselen opengaan (5 à 8 min.).
6. Haal de mosselen uit de pot. Haal ze uit de schelpen, dek ze af en leg zet ze opzij.
7. Zeef het kookvocht (door doek of fijne zift).
8. Leng de roux aan met het gezeefde kookvocht.
9. Voeg de tomatenpuree erbij en laat alles nog eens goed doorkoken.
10. Neem de soep van het vuur.
11. Voeg nu de mosselen, de room, de Cognac en de gehakte peterselie erbij.
12. Breng eventueel op smaak met pezo.

## Uiensoep met kaas (ca. 4 l)

- 6 uien (in ringen gesneden)
- 3 klp suiker
- 100 g bloem
- 100 g vetstof
- 3 l kalfsfond
- 300 ml witte wijn
- pezo
- gemalen kaas (eventueel)
- stokbrood (eventueel)

1. Stoof de uien in de vetstof licht bruin. Strooi de suiker erover en laat eventjes verder stoven tot de uien mooi bruin zijn.
2. Strooi de bloem over de uien en meng goed.
3. Leng de roux aan met de kalfsfond (indien met pasta gewerkt wordt, aanlengen met water en achteraf de pasta toevoegen aan de soep).
4. Voeg de witte wijn toe en breng terug aan de kook. Laat ca. 10 min. zachtjes koken.
5. Breng de soep op smaak met pezo.
6. Eventueel kan men sneden stokbrood bestrooien met geraspte kaas en deze laten gratineren in de oven of onder de salamander. Leg ze dan in de soepborden.

Tips:
- Eventueel kan men aardappelen en/of prei toevoegen aan de soep.
- De soep kan ook gemixt worden. Hou in dat geval enkele uiringen over als garnituur.
- Gemalen kaas kan ook apart geserveerd worden.

## Kervelroomsoep (ca. 2,3 l)

- 100 g kervel (gemalen)
- 70 g bloem
- 70 g vetstof
- 2 l kippenbouillon (eventueel van extract)
- pezo
- 150 ml room

1. Maak met de vetstof en de bloem een roux.
2. Leng de roux aan met de kippenbouillon. Breng aan de kook.
3. Voeg de kervel toe en laat ca. 5 min. zachtjes koken (zonder deksel).
4. Breng op smaak met pezo.
5. Neem van het vuur en voeg de room toe.

## Kervelbouillon (ca. 2,3 l)

- 100 g kervel (gemalen)
- 2 l kippenbouillon
- 150 g gehakt (voor soepballetjes)
- 40 g rijst
- 40 g erwtjes
- pezo

1. Breng de kippenbouillon aan de kook.
2. Voeg de gewassen rijst toe en laat 10 min. zachtjes koken.
3. Voeg de erwtjes toe en laat alles 5 min. koken.
4. Voeg de soepballetjes toe en laat nogmaals 5 min. koken.
5. Voeg de kervel toe 2 min. vóór het opdienen van de soep en laat zachtjes koken zonder deksel.
6. Kruiden met pezo.

## Lentesoep (ca. 4,8 l)

- 3 l runderbouillon
- vetstof
- 1 ui (gesnipperd)
- 4 wortelen (in brunoise)
- 1 kleine bloemkool (in kleine roosjes)
- 2 kleine preien (enkel het wit, fijngesneden)
- 100 g jonge erwtjes
- 50 g kervel (gehakt)
- 300 g gehakt (gerold in vleesballetjes)
- enkele lente-uitjes (of bieslook, gesnipperd)
- 6 elp vermicelli
- pezo

1. De ui goudgeel aanstoven in vetstof.
2. Bouillon en groenten toevoegen (behalve de kervel en de lente-uitjes).
3. Laat de groenten gedurende ca. 15 min. gaarkoken in de bouillon.
4. Voeg de kervel, de lente-uitjes, de gehaktballetjes en de vermicelli toe en laat nog ca. 10 min. zachtjes koken.
5. Breng op smaak met pezo.

## Aspergeroomsoep (ca. 2,4 l)

- 600 g asperges
- 2 l water
- 70 g bloem
- 70 g vetstof
- 200 ml room
- kippenbouillon (extract)
- pezo

1. Bereid met de vetstof en de bloem een roux en laat deze afkoelen.
2. Asperges schillen en het onderste stukje afbreken of afsnijden.
3. Van de schillen en de afsnijdsels een bouillon trekken (in 2 l water) gedurende 20 min.
4. De geschilde asperges in water bewaren.
5. De koude roux aanlengen met hete aspergebouillon en aan de kook brengen.
6. Voeg een weinig kippenbouillon (extract) bij de soep en breng ze op smaak met pezo.
7. De geschilde asperges in stukjes snijden van 2 cm, toevoegen aan de aspergebouillon en 4 min. meekoken (uitgezonderd de aspergepunten). De aspergepunten toevoegen en 3 à 4 min. laten meekoken tot ze gaar zijn.
8. Neem van het vuur en voeg de room toe.

## Bouillabaise (ca. 5,5 l)

- 2 kg visfilet (zeevis, in stukken van ca. 3 cm)
- 4 aardappelen (brunoise)
- 2 grote uien (gesnipperd)
- 4 tn knoflook (geperst)
- 4 tomaten (gepeld, pitten verwijderd en in 8 gesneden)
- 1 prei (in ringen gesneden)
- ½ venkelknol (eventueel, brunoise)
- sinaasappelschil (julienne van 1/8 schil, enkel buitenste laag)
- 100 ml olijfolie
- b.g.
- saffraan
- pezo
- 2,5 l visbouillon
- 300 ml witte wijn
- 1 stokbrood
- rouille

1. Verwarm de olijfolie en stoof de uien, de venkel, de prei en de look goudgeel.
2. Voeg de tomaten en de brunoise van aardappel erbij en laat even meestoven.
3. Voeg de julienne van sinaasappelschil bij de groenten samen met de saffraan. Laat 10 min. zachtjes koken in de helft van de bouillon.
4. Leg de vis erbij en giet de rest van de visbouillon en de witte wijn erbij.
5. Kruiden met pezo en het b.g.
6. Laat de soep gedurende 10 min. zachtjes koken.
7. Dien op met stokbrood besmeerd met rouille en licht geroosterd onder de grill.

Tips:

- Men kan schaal- en schelpdieren toevoegen voor een rijkere soep.
- De venkelknol kan vervangen worden door enkele druppels pastis.

## Visconsommé met mosselen en saffraan (ca. 2,1 l)

Voor de visfumet:
- 1 kg visafval
- 2 uien (middelmatig, geëminceerd)
- vetstof
- 1 fles droge witte wijn
- 1,2 l water
- 1 b.g.

Voor de schelpdierenbouillon:
- 500 g mosselen (goed gewassen)
- 1 ui (gesnipperd)
- pezo

Voor de clarif:
- 1 prei (in fijne mirepoix)
- 1 wortel (in brunoise)
- 1 kleine selder (in brunoise)
- 6 eiwitten
- 200 g rauwe wijting (gemalen)
- 70 g tomatenpuree
- water (weinig)
- saffraandraadjes
- pezo

De visfumet:
1. Visafval wassen onder koud stromend water.
2. De visafval fruiten in een weinig vetstof onder deksel.
3. De uien toevoegen en even mee laten uitzweten.
4. Wijn en water toevoegen. Kruiden met pezo en b.g. toevoegen.
5. Laat 25 min. trekken op een zacht vuur.

De schelpdieren-bouillon:
6. De mosselen en de ui in een hoge pan doen, kruiden met pezo en laten gaarkoken.
7. De mosselen uit de schelp halen en bijhouden voor het garnituur.
8. Voeg het kooknat bij de visfumet.

De clarif:
9. Vermeng de gesneden groenten met de eiwitten, de gemalen wijting, de tomatenpuree en een weinig water. Kruiden met pezo.

10. Zeef de visfumet (door een fijne chinois) en verwarm hem tot ca. 60° C.
11. Voeg al roerend de clarif toe en breng al roerend tot juist onder het kookpunt.
12. Laat 20 min. zachtjes trekken.
13. Giet de soep door een neteldoek.
14. Voeg de saffraandraadjes toe en breng ze terug tot aan het kookpunt.
15. Verdeel de soep in borden en leg in elk bord enkele mosselen.

## Garnalenbisque (ca. 2,3 l)

- 500 g garnalenkoppen en -staarten
- 2 wortelen (in mirepoix)
- 1 ui (gesnipperd)
- 400 g soeptomaten (of gepelde tomaten uit blik)
- 70 g tomatenpuree
- 200 ml witte wijn
- cognac
- bouquet garni
- 2 takken selder (eventueel, in mirepoix)
- 2 tn look (fijngesneden)
- 1,5 l water (of visfumet)
- 150 ml room
- 100 g gepelde garnalen
- pezocay
- olijfolie
- ca. 120 g blanke roux

1. Mirepoix van wortel, ui, look en selder aanstoven in olijfolie.
2. Garnalenkoppen en staarten toevoegen en meestoven (op hoog vuur).
3. Flamberen met cognac.
4. Tomaten en tomatenpuree toevoegen.
5. Witte wijn toevoegen.
6. Bevochtigen met water (of visfumet). Ca. 20 min. laten trekken.
7. Passeren door een fijne zeef.
8. De bisque binden met blanke roux.
9. Op smaak brengen met pezocay.
10. Afwerken met room en gepelde garnalen.

## Crème Dubarry (ca. 3,5 l)

- 1 bloemkool (in roosjes)
- 1 grote ui (gesnipperd)
- 2 l kippenbouillon
- 500 ml melk
- 60 g bloem
- 60 ml olijfolie
- 200 ml room
- pezomus
- gehakte peterselie

1. Stoof de ui aan in de vetstof.
2. Voeg de bloem toe en maak een roux. Laat afkoelen.
3. Kook de bloemkoolroosjes gaar in de kippenbouillon.
4. De koude roux aanlengen met de hete kippenbouillon (bloemkool ook toevoegen).
5. Mix de soep fijn.
6. Voeg de melk bij de soep en breng terug aan de kook.
7. Breng op smaak met pezo.
8. Zet de soep van het vuur en voeg de room erbij.
9. Voeg de gehakte peterselie toe.

## Oostendse visroomsoep (ca. 3,2 l)

- 600 g visfilet (zee-) (kabeljauw, zalm, tong, pladijs)
- 60 g garnalen (gepeld)
- 30 gekookte mosselen
- 450 ml gepelde tomaten (of 5 verse tomaten)
- 1 prei (grof versneden)
- 4 takken selder (grof versneden)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 bouquet garni
- 1 tn look
- 2 l visfumet (of 1 l water + 1 l visfumet)
- 100 g bloem
- vetstof
- pezo
- 200 ml room

1. De vissoorten in reepjes snijden (2 cm x 1 cm x 5 mm).
2. Groenten en look aanfruiten in een weinig vetstof.
3. Singeren en tomateren. Laten drogen en bevochtigen met de visfumet. Breng aan de kook samen met het b.g. Ca. 15 min. zachtjes laten koken.
4. De soep zeven. Terug aan de kook brengen.
5. De rauwe reepjes vis aan de kokende soep toevoegen en terug aan de kook brengen.
6. Afwerken met room en garnalen.
7. Kruiden met pezo.

## Kippensoep (ca. 2,4 l)

- 2 l kippenbouillon
- vetstof
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 wortelen (in brunoise)
- 2 kleine preien (enkel het wit, fijngesneden)
- 4 seldertakken (in brunoise)
- 150 g gehakt (vleesballetjes, of stukjes kip)
- peterselie (gehakt)
- 4 elp vermicelli
- pezo

1. De uien goudgeel aanstoven in vetstof.
2. Bouillon en groenten toevoegen (behalve de peterselie).
3. Laat de groenten gedurende ca. 10 min. gaarkoken in de bouillon.
4. Voeg de gehaktballetjes (of het kippenvlees) en de vermicelli toe en laat nog ca. 10 min. zachtjes koken.
5. Breng op smaak met pezo.
6. Afwerken met peterselie.

## Consommé van scampi (ca. 3 l)

- 3 l schaaldierenbouillon (van scampi- of garnaalschalen)
- 200 g wijtingfilet (gemalen)
- 300 g prei (grove reepjes)
- 375 g selder (grove reepjes)
- 375 g wortelen (grove reepjes)
- 70 g tomatenpuree
- 6 eiwitten
- b.g.
- mignonnette
- zout
- cayennepeper
- 24 scampi (maat 26/30, gepeld, gechatreerd en gekookt)

De clarif:

1. De gemalen vis, eiwitten, prei, selder, wortel, tomatenpuree, b.g. en mignonnette met elkaar vermengen (eventueel een weinig water toevoegen).

2. De schaaldierenbouillon verwarmen tot 60° C.
3. De clarif bij de hete bouillon voegen en losroeren.
4. De bouillon al roerend aan de kook brengen. Stoppen met roeren en zachtjes verder laten koken (max. 2 uur). De eiwitten in de clarif stollen en zullen alle onzuivere bestanddelen uit de bouillon opnemen. Er zal zich op de soep een koek vormen die, als hij gaar is, naar de bodem zakt.
5. De consommé op smaak brengen met zout en cayennepeper en daarna voorzichtig door een neteldoek zeven (de neteldoek eerst goed uitspoelen met heet water).
6. De gekookte scampi in plakjes snijden en als garnituur in de consommé doen.

## Fazantenconsommé (ca. 3 l)

- 3 l fazantenbouillon (of bouillon van ander vederwild)
- 300 g mager fazantenvlees (gemalen)
- 100 g fazantenborstfilet (gepocheerd in gevogeltefond en in blokjes gesneden)
- 300 g prei (grove reepjes)
- 375 g selder (grove reepjes)
- 375 g wortelen (grove reepjes)
- 70 g tomatenpuree
- 6 eiwitten
- b.g.
- mignonnette
- zout
- cayennepeper

De clarif:

1. Het gemalen fazantenvlees, eiwitten, prei, selder, wortel, tomatenpuree, b.g. en mignonnette met elkaar vermengen (eventueel een weinig water toevoegen).

2. De fazantenbouillon verwarmen tot 60° C.
3. De clarif bij de hete bouillon voegen en losroeren.
4. De bouillon al roerend aan de kook brengen. Stoppen met roeren en zachtjes verder laten koken (max. 2 uur). De eiwitten in de clarif stollen en zullen alle onzuivere bestanddelen uit de bouillon opnemen. Er zal zich op de soep een koek vormen die, als hij gaar is, naar de bodem zakt.
5. De consommé op smaak brengen met zout en cayennepeper en daarna voorzichtig door een neteldoek zeven (de neteldoek eerst goed uitspoelen met heet water).
6. De blokjes fazantenborstfilet als garnituur in de consommé doen.

## Lamsbouillon met groenten (ca. 3,5 l)

- 250 g mager lamsvlees (in dunne plakjes)
- 250 ml water
- 1 ui (in snippers)
- 2 tn look (in dunne plakjes)
- olijfolie
- 1 l lamsbouillon
- 1 l kalfsbouillon
- 150 g savooikool (eventueel, in chiffonade)
- 150 g knolselder (in blokjes)
- 300 g wortelen (in snippers)
- 3 tomaten (ontveld, in stukken)
- 1 groene paprika (ontveld, in stukken)
- pezo
- aardappelzetmeel (eventueel)

1. Bak de plakjes lamsvlees in olijfolie op een hevig vuur kort aan. Kruiden met pezo.
2. Voeg de plakjes look en de snippers ui erbij en laat ze even meefruiten.
3. Giet er 250 ml water op en laat onder deksel zachtjes gaarkoken.
4. Verwarm ondertussen de lams- en kalfsbouillon.
5. Voeg de gesneden knolselder, wortelen en paprika toe aan de bouillon. Laat zachtjes gaarkoken.
6. Voeg de stukjes tomaat en de chiffonade van savooikool toe.
7. Voeg het vlees samen met het kookvocht bij de soep.
8. Breng op smaak pet pezo. Eventueel binden met aardappelzetmeel.

## Broccoliroomsoep (ca. 4,2 l)

- 1 bloemkool (in roosjes)
- 1 grote ui (gesnipperd)
- 2 l kippenbouillon
- 500 ml melk
- 700 g broccoli (in roosjes)
- 90 g bloem
- 90 g vetstof
- 200 ml room
- pezomus

1. Stoof de ui aan in de vetstof.
2. Voeg de bloem toe en maak een roux. Laat afkoelen.
3. Kook de bloemkoolroosjes gaar in de kippenbouillon.
4. Kook ondertussen de broccoliroosjes "al dente" in een apart potje. Kruiden met zout.
5. De koude roux aanlengen met de hete kippenbouillon (bloemkool ook toevoegen).
6. Mix de soep fijn.
7. Voeg de melk bij de soep en breng terug aan de kook.
8. Voeg broccoliroosjes bij de soep en laat ze goed warm worden..
9. Breng op smaak met pezo.
10. Zet de soep van het vuur en voeg de room erbij.

## **Mosselroomsoep** (ca. 3,7 l of 2,8 l als de soep gezeefd wordt)

- 2 kg mosselen
- 500 ml witte wijn (droge)
- 100 g gerookt spek (of gerookte ham)
- 3 uien (julienne)
- 4 tomaten (geconcasseerd)
- 2 wortelen (julienne)
- 2 tn look (gesnipperd)
- 150 g knolselder (blokjes)
- 120 g roux
- pezo
- 150 ml room

1. De mosselen grondig wassen. Gaarkoken in de witte wijn.
2. Mosselen uit de schelpen nemen en apart houden. Het kookvocht zeven.
3. Het gezeefde vocht aanlengen met ca. 1 l water (tot een totaal van 2 l vocht).
4. Het spek aanbakken in een weinig vetstof en daarna uien, look en knolselder eventjes mee fruiten. Bij het aangelengde kookvocht voegen. Tomaten toevoegen en ca. 20 min. zachtjes laten koken.
5. Binden met roux.
6. Julienne van wortelen toevoegen.
7. Afwerken met de mosselen en room.

Tip:

- De soep kan ook gezeefd worden. Hou dan wel de spekreepjes, de julienne van wortelen en de mosselen als garnituur.

## Zuiderse vissoep (ca. 3 liter)

- 150 g rode paprika (de helft in brunoise de ander helft grof versneden)
- 150 g wortel (de helft in brunoise de ander helft grof versneden)
- 200 g courgette (de helft in brunoise de ander helft grof versneden)
- 150 g ui (fijngesneden)
- 200 g aardappel (grof versneden)
- 3 takken witte selder (of een halve venkelknol, grof versneden)
- 4 tn look (fijngesneden)
- 4 blaadjes laurier
- 1 tomaat (gepeld en in blokjes gesneden)
- 500 g kabeljauwfilet (in blokjes)
- 300 g Sint Jacobsvruchten
- 1250 ml visbouillon
- ½ klp komijn
- pezocay
- dille (of perterselie, fijngesneden)
- olijfolie
- room

1. De ui en de look aanfruiten in een weinig olijfolie.
2. De bouillon toevoegen en aan de kook brengen.
3. Al de grof versneden groenten en de komijn toevoegen. Terug aan de kook brengen.
4. Op een laag vuur de groeten laten gaar worden.
5. De soep mixen.
6. De groenten die in brunoise gesneden zijn toevoegen en 5 min zachtjes laten koken.
7. De tomatenblokjes en de vis toevoegen. Gedurende ca. 5 min zachtjes laten koken.
8. Op smaak brengen met pezocay.
9. Afwerken met dille of peterselie en room.

Tips:

- Door 80 g pasta in de soep te doen, op het moment dat de brunoise van groenten wordt toegevoegd, kan men er een maaltijdsoep van maken.
- Je kan een gedeelte van de kabeljauw vervangen door garnalen of andere zeevruchten.
- Je kan eventueel een beetje saffraan of kurkuma in de soep doen.

## Goulashsoep (maaltijdsoep voor ca. 8 personen)

- 2 uien (gesnipperd)
- 4 tn look (fijngesneden)
- 6 tomaten (in stukken gesneden, of 750 ml tomaten uit blik)
- 2 rode paprika's (reepjes)
- 1 groene paprika (reepjes)
- 600 g aardappelen (grove stukken)
- 1 kg rundsstoofvlees (grove stukken)
- 2 l runderbouillon
- 35 g tomatenpuree
- pezocay
- 1 klp kummel
- 3 klp paprikapoeder
- reuzel
- olijfolie

1. Het vlees aanbraden in de reuzel. Kruiden met pezo. Overdoen in de snelkookpan met de helft van de runderbouillon en gaarkoken gedurende ca. 40 min.
2. In een andere hoge pot de uien en de look aanstoven in olijfolie.
3. Al de resterende ingrediënten bij de uien en de look voegen en zachtjes aan de kook brengen. Laten sudderen tot de aardappelen gaar zijn.
4. Het vlees met de bouillon bij de groenten voegen en terug aan de kook brengen.
5. Op smaak brengen met pezocay.
6. Opdienen met vers brood.

Tips:

- In originele goulash laat met huisgemaakte pastasliertjes gaarkoken op het einde van de bereiding. Recept voor de pasta:
  - 200 g bloem
  - 2 eieren

  Maak hiervan een deegje (is vrij stug), rol uit op een dikte van 2 mm en snij in reepjes 3 cm die je in de soep laat gaarkoken (gaat snel, enkele minuten).
- In het traditionele recept voor goulashsoep komt geen rode wijn, wortelen, selderij of zure room voor en wordt de soep ook niet gebonden met bloem.

## Gazpacho (koude Spaanse soep, ca. 3 l)

- 1 komkommer (geschild en in brunoise)
- 1 kg tomaten (vers of uit blik, geconcasseerd)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 groene paprika (in brunoise)
- 1 rode paprika (in brunoise)
- 2 tn look (geperst)
- 100 g wit broodkruim (eventueel)
- 1 l ijswater
- 100 ml azijn
- 100 ml olijfolie
- 2 klp suiker (eventueel)
- pezocay

1. Voeg al de ingrediënten bij elkaar, behalve de olijfolie.
2. Pureer het mengsel in een blender.
3. Voeg al kloppend de olijfolie geleidelijk toe.
4. Laat minstens 2 uur koelen.
5. Klop de gazpacho nog even door alvorens hem in koppen te doen.

## Vichyssoise (koude aardappel-preisoep, ca. 3,5 l)

- 400 g preiwit (in mirepoix)
- 100 g ui (in mirepoix)
- 2 l kippenbouillon
- 500 g aardappelen (geschild en in blokjes)
- 500 ml room
- bieslook (fijn gesneden)
- pezo
- vetstof

1. Stoof de prei en de ui aan in de vetstof.
2. Voeg de kippenbouillon toe en breng een de kook.
3. Voeg de blokjes aardappel toe en laat ze zachtjes gaarkoken.
4. Mix de soep grondig en breng op smaak met pezo.
5. De soep passeren en goed koelen.
6. Afwerken met de room en de fijngesneden bieslook.

## Slasoep (ca. 2 l soep)

- 600 g sla (kropsla of verschillende soorten sla, in stukjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 4 tn look (fijngesneden)
- 1100 ml groentebouillon (van poeder of blokje)
- 1 grote aardappel
- 100 g roomkaas
- pezo
- 2 elp olijfolie

1. Stoof de ui aan in de olijfolie.
2. Voeg de look en de sla toe en laat stoven tot de sla sterk gereduceerd is in volume.
3. Voeg de groentebouillon toe en breng aan de kook.
4. Snij de aardappel in julienne en voeg bij de soep.
5. Voeg de bouillon toe en laat alles zachtjes koken tot de aardappel gaar is.
6. Voeg de roomkaas toe en laat deze oplossen in de soep.
7. Mix de soep en breng ze op smaak met pezo.

## Romige soep van zoete aardappel (8 personen)

- 400 g zoete aardappel (in blokjes)
- 150 g wortelen (in blokjes)
- 150 g aardappelen (in blokjes)
- 2 gele paprika's (in blokjes)
- 1 ui (fijngesneden)
- 2 tn look (fijngesneden)
- 1,3 l kippenbouillon
- 3 elp peterselie (gehakt)
- pezo
- 150 g roomkaas
- olijfolie

1. De ui even aanstoven in een weinig olijfolie.
2. Look toevoegen en mengen.
3. De kippenbouillon toevoegen en aan de kook brengen.
4. De blokjes zoete aardappel, wortel en gele paprika toevoegen.
5. Terug aan de kook brengen en ca. 20 minuten zachtjes laten koken.
6. De pot van het vuur nemen en de soep mixen.
7. De pot terug op het vuur plaatsen en de roomkaas en gehakte peterselie ondermengen.

Tip :

- Je kan de roomkaas vervangen door cocosmelk en de peterselie door koriander voor een meer exotische soep.

## Winterse groentesoep met soepvlees (ca. 2 l)

- 500 g soepvlees (of 750 g schenkel)
- 2 blaadjes laurier
- foelie
- tijm
- rozemarijn
- enkele peterseliestengels
- 1,25 l koud water

De soepgroenten:

- 2 stengels selder (gesneden in brunoise)
- 1 prei (gesneden in dunne ringen)
- 1 wortel (gesneden in brunoise)
- 100 g knolselder (gesneden in brunoise)
- 100 g savooikool (gesneden in chiffonade)
- 2 tn look (fijngesneden)
- 1 ui (middelgroot, gesnipperd)
- pezo

1. Doe het koude water in een grote pot en leg er het soepvlees in.
2. Doe de laurierblaadjes, de foelie, de peterseliestengels, de tijm en de rozemarijn in een koffiefilterzakje en bind het dicht. Leg dit ook in het water.
3. Breng aan de kook. Laat op een zacht vuur ca. 2 uur koken tot het soepvlees gaar is (steek met een satéprikker in het vlees om de gaarheid te controleren).
4. Haal het soepvlees uit de bouillon en hou het apart om er bouilliesalade van te maken.

5. Voeg nu de fijngesneden soepgroenten toe en laat de soep nog een 10 à 15 min. zachtjes koken.
6. Op smaak brengen met pezo.

Tip:

- Een gedeelte van het soepvlees kan terug aan de soep worden toegevoegd.
- Er kunnen ook nog soepballetjes toegevoegd worden (ca. 150 g).
- Eventueel kan de soep wat gebonden worden met vermicelli. Dit gebeurt op het laatst als de soep nog volop kookt. De vermicelli zal zich dan niet op de bodem vastzetten.
- Met de soepgroenten kan men variëren al naargelang het seizoen.

## Winterse soep van droge witte bonen (ca. 2,8 l)

- 300 g witte droge bonen
- 200 g gerookt spek (in blokjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 4 tn look (fijn gesneden)
- 2 stengels selder (in blokjes gesneden)
- 1 prei (gesneden in dunne ringen)
- 2 wortelen (in blokjes gesneden)
- 2 aardappelen (in klokjes gesneden)
- groentebouillon (pasta of blokjes)
- pezo

De dag voordien:

1. Week de bonen in 1,5 l koud water (ca. 24 uren).

’s Anderen daags:

2. Giet het water weg waarin de bonen hebben geweekt en doe de bonen in het mandje van de snelkookpan.
3. Voeg 2 l vers koud water toe.
4. Laat 20 minuten koken in de snelkookpan.
5. Bak ondertussen het spek in een weinig olijfolie. Neem het spek uit de pan en stoof in diezelfde pan de rest van de groenten, met uitzondering van de wortel- en aardappelblokjes gedurende enkele minuten.
6. Nadat de bonen 20 minuten gekookt hebben wacht je 10 minuten vooraleer de snelkookpan te openen.
7. Giet de bonen uit het mandje in de snelkookpan en voeg alle groenten toe.
8. Sluit de snelkookpan en laat de soep terug 15 minuten onder druk koken.
9. Open de snelkookpan op de gebruikelijke manier.
10. Haal ca. 750 ml soep uit de pan en mix de rest van de soep fijn.
11. Voeg de niet-gemixte soep bij de gemixte soep alsook het spek.
12. Controleer de kruiding en serveer met een stuk stokbrood.

## Soep van zoete aardappel (ca. 2 l)

- 1 ui (gepeld)
- 1 wortel (grof versneden)
- 500 g zoete aardappel (grof versneden)
- 700 ml runderbouillon (water + bouillonpoeder)
- pezo
- 200 ml kokosmelk
- olijfolie
- peterselie (fijngehakt)

1. De ui aanstoven in de olijfolie.
2. De runderbouillon toevoegen samen met de rest van de groenten.
3. Aan de kook brengen en op een zacht vuur de groenten gaarkoken.
4. De soep mixen.
5. De kokosmelk toevoegen.
6. Terug aan de kook brengen.
7. De smaak controleren en eventueel pezo toevoegen.
8. Werk af met de gehakte peterselie.

Tips:

- Voor een meer exotische smaak kan de peterselie vervangen worden door verse koriander en kan er eventueel wat verse gember worden toegevoegd.
- Als de soep niet genoeg gebonden zou zijn kan je ze eventueel met een beetje maïszetmeel aandikken.

## Minestrone (ca. 3,5 l)

- 1 ui (gesnipperd)
- 3 tn look (geëminceerd)
- 1 kleine selder (in blokjes)
- 1 prei (in brede ringen)
- 1 wortel (in blokjes)
- 1 aardappel (in blokjes)
- 1 courgette (in blokjes)
- 125 g gedroogde bonen (1 nacht geweekt in water, of eventueel bonen uit blik)
- 450 g rijpe tomaten (gepeld en in stukken, eventueel uit blik)
- olijfolie
- 2 l bouillon (kippenbouillon, groentebouillon of blanke fond)
- 1 elp basilicum (gehakt)
- peterselie (gehakt)
- 90 g kleine pasta (elleboogjes)
- pezo
- Parmezaanse kaas (geraspt)

1. De bonen in een potje met water gedurende ca. 60 min beetgaar koken.
2. Ondertussen de ui en look fruiten in hete olijfolie.
3. Selder en prei toevoegen en ook even meestoven.
4. Bouillon toevoegen alsook de blokjes aardappel en wortel.
5. Breng aan de kook en laat ca. 15 min. zachtjes koken.
6. Tomaten toevoegen alsook de bonen. Terug aan de kook brengen.
7. De pasta toevoegen en ca. 12 min zachtjes laten meekoken.
8. Op smaak brengen met pezo.
9. Van het vuur nemen en de basilicum en peterselie toevoegen.
10. Dien op en bestrooi aan tafel met de geraspte kaas.

Tips:

- Voor een meer winterse minestrone kan je gerookt spek of rookworst toevoegen. Vervang dan eventueel de courgette door kool (bloemkool, savooikool).
- De bonen kunnen ook in de hogedrukpan gekookt worden (ca. 20 min). Voeg ze aan de soep als deze begint te koken.

# Hoofdgerechten Vlees

# Gehaktballen in tomatensaus

- 500 g gehakt
- 50 g paneermeel
- 1 ei
- pezomus

Tomatensaus:

- 1 ui (gesnipperd)
- 2 à 4 tn look (fijngesneden)
- 1 blik gepelde tomaten (ca. 450 g)
- 500 ml gezeefde tomaten
- gedroogde Provençaalse kruiden (tijm, oregano, rozemarijn…)
- 1 klp suiker
- runderbouillon (van poeder of tablet)
- chilisaus (of tabasco, of cayennepeper)
- zout
- olijfolie

De tomatensaus:

1. Stoof de ui samen met de look aan in olijfolie. Niet laten kleuren !
2. Voeg de gepelde tomaten erbij en snij (of knip met een schaar) de tomaten in stukjes.
3. Voeg ook de gezeefde tomaten toe.
4. De Provençaalse kruiden, de suiker, de chilisaus en de runderbouillon toevoegen.
5. Laat de saus gedurende 5 à 10 min zachtjes pruttelen.

6. Maak ondertussen het gehakt aan met de daarvoor bestemde ingrediënten.
7. Vorm ca. 12 gehaktballen en bak ze rondom bruin in olijfolie.
8. Voeg de gehaktballen bij de saus en laat ze door en door warm worden.
9. De saus op smaak brengen met pezo indien nodig en eventueel een beetje binden met aardappelzetmeel.
10. Opdienen met gestoomde aardappelen.

## Gevulde kip (ca.6 personen)

- 1 braadkip (ca. 1,25 kg zonder ingewanden)
- 400 g kalfsgehakt (of worstvulling)
- 50 g kippenlevertjes
- 50 g ui (gesnipperd)
- 50 g broodkruim
- 50 g witte selder (brunoise)
- 50 g gedroogde veenbessen (geweekt in water met kirsch)
- 30 g walnoten
- 1 ei
- 50 ml room
- peper uit de molen
- zout
- vetstof
- 1 msp gemengde specerijen (paprika, tijm, foelie, cayennepeper)
- 2 klp suiker

De farce:

1. De gesnipperde ui en de brunoise van selder aanstoven in vetstof.
2. De kippenlevertjes bakken in vetstof en kruiden met pezo. Laten afkoelen en in blokjes snijden.
3. Het kalfsgehakt kruiden met pezo en de specerijen.
4. Meng het kalfsgehakt met, het broodkruim, de blokjes kippenlever, de gefruite ui en selder, het ei, de veenbessen, de walnoten, de suiker en de room.
5. Laat de farce, tijdens het ontbenen van de kip, opstijven in de koelkast.

Ontbenen van de kip:

6. Leg de kip met de borst naar onder op een snijplank.
7. Maak met een scherp mes een lange snee van nek tot staart. Snij de staart eraf.
8. Snij het vlees voorzichtig los tot tegen het karkas, beginnend aan de 2 oestervormige stukjes vlees. Let op dat het vel niet scheurt. Ga verder langs het karkas naar beneden.
9. Snij het vleugelgewricht door zodat de vleugel loslaat van het karkas. Snij de vleugeltip eraf. Het middelste beentje laten zitten.
10. De poten lossnijden daar waar het gewricht in de holte van het karkas rust. Verwijder de bilpijp. Het laatste beentje laten zitten.
11. Snij het vel rondom nek en sleutelbeen los. Schraap het vlees langs het borstbeen los.
12. Schraap het vlees langs het karkas los tot het karkas helemaal kan verwijderd worden.
13. Leg de ontbeende vogel open en verwijder het overtollige vet, pezen en vliesjes.

14. Kruid de binnenzijde van de kip met pezo en vul op met de farce (niet te vol).
15. Naai de kip dicht met keukengaren en breng hem in model, borst naar boven leggen.
16. Laat de gevulde kip 1 nacht opstijven in de koelkast.
17. Leg op de kip enkele plakjes braadboter en leg hem op een beboterde braadslede. Plaats in een voorverwarmde oven van 200° C en laat gedurende 20 min. braden.
18. Zet de oventemperatuur op 160° C en laat verder braden tot de kip gaar is (1,5 à 2 uur, de binnentemperatuur van de kip moet minimum 70° C zijn). Regelmatig arroseren.
19. Neem uit de oven en laat 10 min. rusten. Verwijder het keukengaren. Versnijden.

Tip:

- Geef er kroketjes bij en fruit plus een passend sausje.

## Gevulde kalkoen (ca.12 personen)

- 1 baby kalkoen (ca. 2,5 kg zonder ingewanden)
- 200 g kalkoenfilet (of kipfilet)
- 450 g vet spek (ongezouten)
- 100 g gerookt spek (in blokjes)
- 100 g kalkoenlever (of kippenlever)
- 120 g bigarreaux (zoete kersen op lichte siroop)
- 1 ui (gesnipperd)
- 15 g zout
- peper uit de molen
- 1 msp gemengde specerijen (paprika, tijm, foelie, cayennepeper)
- 2 eieren
- 5 elp Grand Marnier (of Madeira, Muskaatwijn, Porto…)
- 100 g ijsblokjes

De farce:

1. De gesnipperde ui aanbakken in vetstof.
2. De kalkoenlever bakken in vetstof en kruiden met pezo. Laten afkoelen en in blokjes snijden.
3. De kalkoenfilets en het vet spek samen cutteren met de specerijen en de blokjes ijs.
4. Meng het kalkoenvlees met, het vet spek, het gerookt spek, de blokjes kippenlever, de gefruite ui, de eieren, de kersen en de Grand Marnier.
5. Breng de farce op smaak met pezo en de specerijen.
6. Laat de farce, tijdens het ontbenen van de kalkoen, opstijven in de koelkast.

7. Ontbeen de kalkoen (zelfde werkwijze als voor een kip. Zie recept "Gevulde kip").

8. Kruid de binnenzijde van de kalkoen met pezo en vul op met de farce (niet te vol).
9. Naai de kalkoen dicht met keukengaren en breng hem in model, borst naar boven leggen.
10. Laat de gevulde kalkoen 1 nacht opstijven in de koelkast.
11. Leg op de kalkoen enkele plakjes braadboter en leg hem op een beboterde braadslede. Plaats in een voorverwarmde oven van 200° C en laat gedurende 20 min. braden.
12. Zet de oventemperatuur op 160° C en laat verder braden tot de kalkoen gaar is (ca. 2 uur, de binnentemperatuur van de kalkoen moet minimum 70° C zijn). Regelmatig arroseren.
13. Neem uit de oven en laat 10 min. rusten. Verwijder het keukengaren. Versnijden.

Tips:

- Geef er kroketjes bij en fruit plus een passend sausje.
- Met de vulling kan eindeloos gevarieerd worden.
- Vlees: - gehakt of worstvulling
  - lever (gebakken en in stukjes gesneden)
  - kalkoen of kipfilet (fijngecutterd)
  - spek (gebakken, in blokjes of rauw gecutterd samen met ander vlees)
- Specerijen: peper, zout, foelie, tijm, salie, peterselie…
- Groenten: selderij, ui, champignons, look…fijngesneden en aangestoofd
- Brood: witte broodkruimels
- Gedroogd fruit: veenbessen, rozijnen, abrikozen…geweekt in porto of cognac
- Noten: walnoten, kastanjes (gekookt), hazelnoten (geroosterd)…al of niet gehakt.
- Vers of ingemaakt fruit: appels, krieken (op siroop), peren, mandarijnen…

# Gevulde kwartels met warme clementines

- 8 kwartels (van 120 g/stuk, panklaar)
- 270 g kipfilet (of kalkoenfilet)
- 50 g kippenlevers
- 100 ml room (half opgeklopt)
- 50 g gedroogde abrikozen (in brunoise)
- 50 ml Mandarine Napoleon
- 8 clementines (gepeld à vif en gehalveerd)
- sap van 8 clementines
- 1 l kalfsfond
- maïszetmeel
- witte porto
- pezo
- laurier (gemalen)
- tijm (gemalen)
- foelie
- vetstof

1. De brunoise van abrikozen weken in witte porto.
2. De kippenlevers bakken in vetstof en kruiden met pezo. Laten afkoelen.
3. De kwartels ontbenen door de rugzijde overlangs tot op het bot door te snijden. Volg verder dezelfde werkwijze als voor het ontbenen van een kalkoen (zie vorig recept). Laat echter de botten van de vleugeltjes en pootjes zitten (zo blijft het beestje beter in model).
4. De kippenlevers in blokjes snijden.
5. De kipfilets cutteren.
6. Meng het kippenvlees met de afgegoten brunoise van abrikozen en de Mandarine Napoleon.
7. Room en de blokjes kippenlever onder de farce mengen.
8. Kruiden met pezo, tijm, laurier en foelie. Laat de farce opstijven in de koelkast.
9. Kruid de ontbeende kwartels aan de binnenzijde en vul ze op met de farce.
10. Naai ze dicht met keukengaren en breng ze in model.
11. De kwartels aanbraden aan alle zijden in vetstof. Kruiden. Afdekken en verder laten gaar worden (ca. 35 min) in de kalfsfond.
12. De kwartels uit de pan halen en het sap van de clementines toevoegen. De gehalveerde clementines opwarmen in de saus.
13. Eventueel de saus binden met maïszetmeel.
14. Het keukengaren verwijderen en de kwartels overlangs doorsnijden.
15. De gehalveerde kwartels mooi dresseren op een verwarmd bord met de warme gehalveerde clementines en pommes duchesse.

## Everzwijn met boschampignons (voor 5 personen)

- 1 kg everzwijngebraad (van de bout)
- 300 g boschampignons (gesauteerd)
- 250 g zilveruitjes (geglaceerd)
- 150 g gerookt spek (in reepjes gesneden en gesauteerd)
- 200 ml witte wijn (droge)
- 500 ml wildfond
- buerre manié
- rozemarijn
- pezo
- vetstof

1. Het everzwijngebraad aanbakken in hete vetstof. Kruiden met pezo. De pan déglaceren met de witte wijn. Het gebraad in een ovenslede leggen samen met de déglacage, bestrooien met rozemarijn en boter in verder garen in de oven (rosé).
2. Het gebraad uit de pan nemen en laten ontspannen.
3. De wildfond toevoegen aan het braadvocht. Binden met beurre manié. Uitjes, spek en boschampignons toevoegen. Eventueel bijkruiden.
4. Het vlees versnijden in plakken van 7 mm dikte.

## Hutsepot (ca. 8 personen)

- 4 braadworsten (à 120 g/stuk)
- 4 sneden gerookt spek (½ cm dik)
- 4 varkensribben (buikribben)
- 8 stukken lamsvlees (schouder, lage rib of dergelijke)
- 2 uien (grof versneden)
- 4 wortelen (grof versneden)
- 2 preien (grof versneden)
- 2 rapen (in blokjes)
- ½ savooikool (in stukken gesneden, of spruitjes)
- 1,5 kg aardappelen (geschild en in grote stukken gesneden)
- ca. 1 l kalfsfond
- pezo
- tijm
- laurier
- marjolein
- vetstof

1. Het vlees mooi aanbraden aan alle zijden in een braadpan. Kruiden met pezo.
2. De worsten, de lapjes gerookt spek en de ribben halveren. Leg al het vlees in een ruime stoofpot.
3. Giet het vet uit de braadpan en déglaceer de pan met water. Giet de déglacage bij het vlees.
4. Stoof de uien in de braadpan waarin het vlees werd gebakken. Voeg ze bij het vlees.
5. Leg de overige, grof versneden, groenten op het vlees.
6. Giet de kalfsfond erbij (de ingrediënten moeten voor ¾ onder staan).
7. Voeg de kruiden (tijm, laurier en marjolein) toe.
8. Laat de stoofpot op een zacht vuurtje gedurende ca. 2,5 uur gaar worden.

# Konijnenrug met jagerssaus (6 personen)

- 6 stukken konijnenrug (ca. 1200 g)
- 1 ui (gesnipperd)
- vetstof
- pezo

Marinade:

- ½ fles rode wijn
- 1 dl azijn
- 1 ui (geëminceerd)
- 1 wortel (grof versneden)
- 1 selder (grof versneden)
- tijm
- laurier
- enkele kruidnagels
- enkele geplette peperbollen

Jagerssaus:

- 20 g bloem
- 20 g boter
- 125 g gerookt spek (lardons)
- 500 ml bouillon
- ½ elp Worcestersaus
- 50 ml madeira (of cream sherry)
- 1 ui
- 20 ml olijfolie
- 100 ml witte wijn
- 70 g tomatenpuree
- 250 g champignons (geëminceerd)
- 2 elp bosbessenconfituur
- gehakte peterselie
- pezo

1. Konijnenrug marineren (24 uur).
2. Afdeppen en aanbraden in hete vetstof. Kruiden met pezo.
3. Een ui snipperen en aanstoven in boter. Konijn toevoegen en een deel van de marinade.
4. Laten gaar stoven.

De saus:

5. De gesnipperde ui stoven in een weinig olie. De witte wijn toevoegen en voor ½ laten inkoken. Tomatenpuree toevoegen.
6. Maak een roux met de boter en de bloem. Een weinig laten kleuren. Aanlengen met de bouillon. Worcestersaus toevoegen.
7. Het ui-tomaten-mengsel toevoegen aan de roux. Even laten koken.
8. De champignons toevoegen en de madeira.
9. De bosbessengelei toevoegen en even laten sudderen.
10. Het spek bakken in een weinig vetstof. Voeg toe aan de saus.
11. Strooi juist vóór het opdienen de gehakte peterselie over de saus.
12. Schep de saus over de stukken konijn en dien op met kroketjes.

# Steak met gemengd slaatje

- 4 steaks van ca. 180 g elk
- vetstof
- 4 mooie blaadjes sla
- 2 tomaten (in partjes gesneden)
- 2 eieren (hardgekookt en in partjes gesneden)
- een stukje komkommer (in schijfjes gesneden)
- mayonaise

1. Verhit de vetstof in een braadpan.
2. Leg de steaks in de pan en blijf er af. Ze mogen pas omgekeerd worden als de ene zijde voldoende gebakken is. De steaks zullen vanzelf los komen te liggen in de pan.
3. Als de ene zijde gebakken is kan men de steaks omdraaien. De gebakken zijde kruiden met pezo. Als de andere zijde ook gebakken is, de steaks nogmaals omdraaien en deze zijde kruiden.
4. Schik de sla, de partjes tomaat en ei en de schijfjes komkommer aan de rand van het bord. Werk af met mayonaise.
5. Leg de steak bij het slaatje en serveer met frieten.

Tips:

- De pan waarin het vlees gebakken wordt moet juist groot genoeg zijn. Het bodemoppervlak van de pan moet volledig bedekt zijn met vlees. Is de pan te groot dan zal de vetstof verbranden op de plaatsen waar geen vlees ligt.
  In een te kleine pan kan het vlees niet gelijkmatig gebakken worden.
- De vetstof moet voldoende heet zijn (het mag echter niet verbranden). Het vlees moet direct dichtschroeien als het in de pan wordt gelegd.
- Als men bij het vlees een saus wil serveren waarvoor men de pan dient te déglaceren (bv. peperroomsaus of gewone braadjus) dan mag men geen pan met antikleeflaag gebruiken.
- Hoelang het vlees moet gebraden worden is afhankelijk van de wens van de gast en van de dikte van de steak. Door met de vinger op de steak te drukken kan men voelen hoe gaar de steak al is. Voor steaks met een gemiddelde dikte van 2 cm kan men volgende tijden aanhouden:

  - bleu (bijna rauw) 1 à 2 min. per kant
  - saignant (bloederig) 2 à 3 min. per kant
  - à point (half doorbakken) 3 à 4 min. per kant
  - bien cuit (doorbakken) 4 à 5 min. per kant

  Het is moeilijk om steaks van 3 cm dikte “bien cuit” te bakken. Door te lang in de pan te moeten liggen bestaat de kans dat de buitenzijde van de steak vrij hard gaat worden (en zal verbranden) en binnenin toch nog niet helemaal doorbakken zal zijn.
  Daarom worden dikke steaks die “bien cuit” moeten gebakken worden meestal aan beide zijden aangebakken in de pan en daarna verder afgebakken in een oven op 180° C.

# Kipfilet gevuld met groenten

- 4 kipfilets
- 150 g knolselder (of reepjes, in staafjes)
- 150 g worteltjes (in staafjes)
- 150 g fijne boontjes
- 500 ml gevogeltvelouté
- 125 ml witte wijn
- 125 ml room
- bieslook (gesnipperd)
- vetstof
- pezo
- 50 g roux

1. De groenten blancheren tot ze halfgaar zijn. Afkoelen onder stromend water.
2. Kipfilets in enveloppe snijden. Platslaan en kruiden.
3. De kipfilets opvullen met weinig groenten. Opletten voor afwisseling en kleur. Dichtvouwen en vaststeken met cocktailprikkers (of in darmnet verpakken).
4. Aan beide zijden een weinig aanbakken in vetstof, kruiden en verder laten garen onder deksel (op het vuur of in de oven).
5. Uit de pan nemen, ontvetten en blussen met een weinig witte wijn.
6. Gevogeltevelouté toevoegen en terug aan de kook brengen.
7. Binden met roux. Room toevoegen en op smaak brengen met pezo.
8. Op het bord een schepje saus aanbrengen. Bestrooien met bieslook.
9. De kipfilet schuin versnijden in dunne plakjes en op de saus schikken. De overige groenten als garnituur op het bord schikken en serveren met gestoomde aardappelen.

# Everzwijnragout

- 1 kg everzwijnragout
- vetstof
- 375 ml witte wijn (droge)
- 125 ml wildfond
- 2 elp porto
- buerre manié (of aardappelzetmeel)
- pezo

1. Het vlees aanbakken in hete vetstof. Kruiden met pezo. De pan déglaceren met witte wijn.
2. De rest van de witte wijn verwarmen samen met de wildfond. Bij het vlees voegen. Onder deksel het vlees gaar stoven (ca. 3 u).
3. De porto toevoegen en de saus binden. Op smaak brengen met pezo.
4. Serveren met aangepast garnituur (zilveruitjes, knolselderpuree, wortelpuree, ...).

## Steak Stroganoff

(4 personen)

- 500 g biefstuk (filet pur, in reepjes gesneden)
- 1 grote ui (in lange snippers)
- 300 g champignons (in plakjes)
- 1 augurken (in brunoise)
- 1 elp tomatenpuree
- 1 klp suiker
- 1 klp mosterd
- 200 ml melk
- 5 g maïszetmeel
- 200 ml room
- cognac (of wodka)
- vetstof
- paprikapoeder
- pezo

1. Ui en champignons samen kort aanbakken in de vetstof.
2. Het maïszetmeel oplossen in de melk.
3. Augurken, tomatenpuree, suiker, mosterd en de melk toevoegen.
4. Breng aan de kook en laat gedurende enkele minuten zachtjes koken.
5. De room toevoegen.
6. Bak ondertussen in een andere pan de biefstukreepjes onder voortdurend omscheppen in hete vetstof. Kruiden met pezo en paprikapoeder.
7. Voeg het vlees bij de saus.
8. Ontvet de pan van het vlees, déglaceer ze en voeg bij het gerecht.
9. Kruiden met pezo en op smaak brengen met cognac.
10. Serveren met pommes duchesse of frietjes. Werk het bord af met een rauw groentegarnituur in de zomer of met gekookte groenten in de winter.

## Kotelet op grootmoederswijze

- 4 koteletten
- 300 ml witte droge wijn
- 250 g champignons (in plakjes)
- 150 g gerookt spek (lardons)
- 15 zilveruitjes
- bloem
- vetstof
- 1 klp aardappelzetmeel (eventueel)
- tijm, laurier, basilicum, rozemarijn
- pezo
- peterselie (gehakt)

1. Koteletten kruiden met pezo en in de bloem wentelen. Aan beide zijden korsten in hete vetstof.
2. De spekreepjes en de uitjes toevoegen. Even laten meebakken.
3. Wijn erop gieten, tuinkruiden toevoegen en gedurende 10 à 15 min. laten sudderen onder deksel.
4. Champignons toevoegen en ca. 5 min. laten meestoven.
5. Eventueel de saus bijbinden met aardappelzetmeel en op smaak controleren..
6. Op een schaal schikken en bestrooien met peterselie.

## Gebraden varkensrug met abrikozen (ca. 8 personen)

- 1200 g varkensrug
- 150 g gedroogde abrikozen
- 150 ml varkensjus (of demi-glace)
- 150 ml room
- 40 g amandelen (gepeld en gesnipperd)
- 40 g vetstof
- maïszetmeel
- 4 venkelknollen
- pezo

1. Snij het stuk varkensrug in enveloppe. Kruid het vlees met pezo en vul het gebraad met de abrikozen. Sluit het gebraad met behulp van een brideernaald en draad.
2. Kleur het gebraad in een pan en kruid het ook aan de buitenzijde met pezo.
3. Leg het gebraad in een braadslede en bak het gaar in een voorverwarmde oven van 200° C (10 min. per cm dikte).
4. Stoom ondertussen de gereinigde en gehalveerde venkelknollen tot ze beetgaar zijn. Laat afkoelen.
5. Stoof de venkel lichtjes aan in boter (goed warm).
6. Haal het gebraad uit de oven en laat gedurende 5 à 10 min. ontspannen.
7. Déglaceer de braadslede met water en voeg de jus (of demi-glace) toe. Bind de saus met maïszetmeel. Werk de saus af met room en de amandelsnippers en breng ze op smaak.
8. Snij het gebraad in plakken en dresseer op het bord samen met de gestoofde venkel.

## Varkenslapjes met ragout van rode kool en appel

- 600 g varkenslapjes
- pezo
- aardappelzetmeel
- 150 g gerookte spekreepjes
- 1,5 appel (in blokjes van 1 cm)
- ¼ rode kool (in reepjes gesneden)
- olijfolie

1. Bak de spekreepjes in een pan met weinig olijfolie.
2. Voeg de reepjes rode kool toe en bak ze beetgaar.
3. Voeg de blokjes appel toe en bak die ook mee tot ze warm zijn.
4. Bak ondertussen de varkenslapjes in hete vetstof gaar. Kruiden met pezo.
5. Haal de lapjes uit de pan, ontvet ze en déglaceer met water. Binden met aardappelzetmeel. Kruiden. Voeg de lapjes terug toe en warm ze door.
6. Schik de lapjes vlees op de borden met een weinig saus.
7. Schik de ragout van rode kool met appel en spek erbij.
8. Serveer met gestoomde aardappelen.

## Lamsmedaillons niçoise

- 8 lamsmedaillons (90 g per stuk)
- 4 kleine tomaten (gehalveerd)
- vetstof
- 400 g prinsessenboontjes
- 400 ml lamsfond (gebonden met roux)
- 1 tn look (geperst)
- 1 elp tomatenpuree
- witte wijn
- peterselie (gehakt)
- sla
- pezo
- vetstof

1. Kook de boontjes beetgaar in licht gezouten water.
2. Stoof de tomaten in de oven (eventueel met een weinig lookboter).
3. Braad de medaillons in hete vetstof. Kruiden met pezo. Hou ze warm in de oven.
4. Pan ontvetten, déglaceren met witte wijn. Knoflook en tomatenpuree toevoegen. Lamsfond toevoegen. Laten koken. Eventueel bijbinden met beurre manié of maïszetmeel. Bijkruiden.
5. De medaillons op borden dresseren, overgieten met de saus en bestrooien met gehakte peterselie.
6. Serveren met de gestoofde tomaten, de boontjes een blad sla en gefrituurde aardappelblokjes.

## Kalkoenfilet met amandelen

- 650 g kalkoenlapjes
- bloem (om de kalkoenlapjes in te wentelen)
- vetstof
- 50 g geschaafde amandelen (geroosterd in een droge braadpan)
- 1 roze pompelmoes (geschild à vif en in partjes gesneden)
- 1 bakje waterkers

De saus:

- 450 ml kippenbouillon
- 20 g bloem
- 20 g vetstof
- 100 ml room
- 30 ml sherry
- pezo

1. Op basis van een roux de roomsaus bereiden. De sherry pas op het laatste toevoegen.
2. De kalkoenlapjes kruiden met pezo en door de bloem wentelen.
3. De lapjes bakken in hete vetstof aan beide kanten.
4. Schik de lapjes (1 à 2 stuks) op het bord en schep de saus erbij.
5. Strooi er de geroosterde amandelen over.
6. Leg er een garnituur bij van waterkers en roze pompelmoespartjes.
7. Serveer met kroketten.

## Frikadellenkoek (ca. 1 kg)

- 750 g gehakt
- 150 g paneermeel
- 2 eieren (kleine)
- pezomus
- vetstof

1. Alle ingrediënten mengen en op smaak brengen met pezomus.
2. Een langwerpige koek vormen.
3. De koek aan alle zijden mooi aanbakken in een braadpan.
4. De koek in de oven op 200° C verder afbakken tot hij volledig gaar is binnenin (ca. 10 min per cm dikte).
5. De frikadellenkoek kan warm of koud geserveerd worden.

Tip:

- De koek kan eventueel in een pot (met deksel) op een zacht vuur gebakken worden. Af en toe de koek omdraaien en eventueel een weinig water toevoegen.

## Kipfilet met oosterse saus

- 4 kipfilets
- vetstof
- 3 sjalotten (gesnipperd)
- 25 g bloem
- 75 ml citroensap
- 300 ml kippenbouillon
- 150 ml sinaasappelsap (sap van 2 sinaasappels)
- 75 g suiker
- 1 klp tomatenpuree
- ½ verse ananas (geschild en in stukken gesneden)
- 1 verse perzik (of 2 pruimen, geschild en in partjes)
- paprikapoeder
- pezocay

1. Bak de kipfilets in hete boter in de pan.
2. Kruiden met pezo.

Oosterse saus:

3. Smelt vetstof en stoof hierin de gesnipperde sjalotten. Voeg de bloem erbij en maak een roux.
4. Leng de roux aan met de kippenbouillon, het citroensap en het sinaasappelsap.
5. Voeg de tomatenpuree en de suiker erbij.
6. Kruiden met pezocay en paprikapoeder.
7. Laat even doorkoken.
8. Leg juist voor het opdienen het fruit in de saus.
9. Schik de kipfilet op een bord samen met de saus en het fruit.
10. Dien op met rijst.

# Pittige varkensmignonnette

- 600 g varkensmignonnettes (4 x 150 g)
- vetstof

Marinade:

- ½ klp lookpoeder
- ½ klp gemberpoeder
- pezocay
- 4 elp sojasaus (zoete)
- 1 klp citroensap

De saus:

- 1 ui (zeer fijn gesnipperd)
- 2 tn knoflook (zeer fijn gesnipperd)
- 1 elp olie (arachide)
- 200 ml bouillon (of water)
- 1 klp gemberpoeder
- 100 g tomatenpuree
- 1 elp droge sherry
- 50 g basterdsuiker
- 1 elp sojasaus (zoete)
- cayennepeper
- water (eventueel)

1. Voeg de ingrediënten voor de marinade samen. Strijk de mignonnettes ermee in en laat ze minstens 15 min. marineren.
2. Laat de mignonnettes uitlekken en bak ze in hete vetstof aan beide zijden tot ze mooi bruin en volledig gaar zijn.
3. Haal de mignonnettes uit de pan. Ontvet de pan en déglaceer met 200 ml bouillon (of water). Hou de aldus bekomen bouillon apart.
4. Doe de arachideolie in de pan en fruit de ui en de knoflook erin. Voeg vervolgens de bouillon toe en alle andere ingrediënten voor de saus, uitgenomen de sojasaus.
5. Roer tot je een homogene saus hebt bekomen en laat de saus 3 min. zachtjes pruttelen.
6. Roer de sojasaus erdoor en voeg eventueel een weinig water toe.
7. Leg het vlees terug in de pan en warm het terug even door.
8. Serveren met rijst en een fris slaatje.

# Lamsfilet met groenteboeket

- 600 g lamsfilet
- pezo
- 150 g wortelen (in staafjes)
- 150 g broccoli (in roosjes)
- 150 g raapjes (in kleine château)
- 400 ml lamsfond (van pasta of poeder)
- 25 g roux
- 1 elp mosterd
- 100 ml room

Marinade:

- olijfolie
- knoflook (geperst)
- tijm

1. Leg de lamsfilet in de marinade gedurende ca. 15 min.
2. De lamsfond binden met roux en afwerken met mosterd en room. Eventueel bijkruiden met pezo.
3. Kook of stoom de groenten beetgaar.
4. Bak de lamsfilet goudbruin aan beide zijden. Kruiden met pezo. Laat ze eventueel verder in de oven gaar worden. Ze moeten echter rosé blijven.
5. Schik op een bord een mengeling van de beetgare groenten.
6. Snij de lamsfilet in escalopes.
7. Breng een hoeveelheid saus op het bord en schik er de lapjes lamsfilet op.
8. Dien op met gratin dauphinois.

# Kippenvleugels à l'indienne

- 1 kg kippenvleugels
- 1 ui (fijngesnipperd)
- 2 tn look (geperst)
- 30 g bloem
- 2 elp olijfolie
- 1 klp kerriepoeder
- 70 g tomatenpuree
- 250 ml kippenbouillon
- 500 ml melk
- zout
- cayennepeper
- 2 à 3 klp suiker
- vetstof
- 4 schijven ananas (in stukjes)

1. Ontvel de kippenvleugels en snij ze middendoor op het gewricht.
2. Bak de vleugels aan in vetstof. Kruiden met zout. Verwijder de vleugels uit de pan en déglaceer ze met water. De bouillon bijhouden.
3. Stoof de gesnipperde ui en de look goudgeel in een weinig vetstof. Bestrooi met kerriepoeder en laat even meebakken. Bestrooi met de bloem en meng goed. Laat even garen.
4. Meng de tomatenpuree eronder.
5. Leng de roux aan met melk en kippenbouillon. Breng pittig op smaak met zout en cayennepeper.
6. Voeg de kippenvleugels toe en laat ze verder garen (ca. 10 min.).
7. Neem van het vuur en werk af met de stukjes ananas. Dien dadelijk op met rijst of brood.

# Varkenshaasje in peperroomsaus

- 700 g varkenshaasje (varkensfilet)
- vetstof
- pezo

Peperroomsaus:

- 300 ml runderbouillon
- 150 ml bruine fond
- 150 ml room
- 1 elp verse groene peperbolletjes (op azijn)
- 40 g roux
- zout

1. Maak de bruine fond samen met de runderbouillon warm (niet koken). Roux toevoegen en oplossen.
2. Zet terug op het vuur en breng al roerend aan de kook tot de saus gebonden is. Voeg de room toe en kruid met zout.
3. Kneus met een eetlepel de peperbolletjes en voeg ze toe aan de saus.
4. Snij de varkenshaas in medaillons.
5. Smelt vetstof in een braadpan en bak de medaillons mooi bruin. Het vlees mag binnenin nog rosé zijn. Kruiden met pezo.
6. Haal de medaillons uit de pan en hou ze warm.
7. Giet het vet weg en déglaceer de pan met een weinig water. Giet de déglacage bij de peperroomsaus.
8. Schik de medaillons op de borden en serveer er kroketjes en seizoensgroenten bij.

# Macaroni met hesp en kaas

- 400 g macaroni
- 300 g hesp (in blokjes gesneden)
- 50 g gemalen kaas

Kaassaus:

- 1 l melk
- 200 g geraspte kaas
- 100 g roux
- pezomus

1. Verwarm de melk, neem ze van het vuur en voeg de roux toe. Laat de roux oplossen.
2. Zet terug op het vuur en breng al roerend aan de kook. Laat enkele minuten zeer zacht koken.
3. Neem van het vuur en roer er de gemalen kaas onder.
4. Kruiden met pezomus.
5. Kook de macaroni “al dente”.
6. Giet het water af en meng er de blokjes hesp en de kaassaus onder.
7. Doe in vuurvaste vormpjes, bestrooi met geraspte kaas en laat gratineren in de oven.

# Vlaamse stoofkarbonades

- 1 kg stoofkarbonades (rundvlees)
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 elp azijn
- 1/2 elp bruine suiker
- 330 ml bier (kan ook donker bier zijn)
- ca. 250 ml bruine fond
- vetstof
- aardappelzetmeel
- tijm, laurier, marjolein, kruidnagel
- pezo

1. De gesnipperde ui lichtbruin aanbraden in hete vetstof.
2. Ui uit de braadpan verwijderen en overdoen in een sautoir. Nu de stukken vlees aan alle kanten mooi bruin braden en kruiden met pezo.
3. Voeg het vlees bij de uien.
4. Pan déglaceren en déglacage bij de uien voegen. Kruiden, azijn en bruine suiker toevoegen.
5. Laat alles even stoven onder deksel en voeg dan het bier en de bruine fond toe.
6. Laat stoven tot het vlees gaar is (ca. 3 u) .
7. Bind het geheel met aardappelzetmeel (gebroken in water) juist vóór het opdienen.
8. Eventueel bijkruiden.

Tips:

- De stoverij kan ook in de drukpan bereid worden (45 à 50 min.).
- Van varkensvlees kan ook een goede stoofschotel bereid worden.

## Lasagne (voor 8 porties van ca. 500 g)

- pastadeeg (van 400 g bloem)
- 250 g gemalen kaas
- béchamelsaus (van 1200 ml melk, 200 g roux, pezomus)

Bolognaisesaus:

- 640 g gehakt
- 750 m1 gepelde tomaten
- 35 g tomatenpuree
- 120 ml runderbouillon
- 3 uien (middelmaat, gesnipperd)
- 3 tn look (geperst)
- 2 wortelen (brunoise)
- 2 seldertakken (brunoise)
- oregano, tijm, basilicum
- peterselie (gehakt)
- pezo

De lasagnevellen:

1. Verdeel de deegbal in 4 stukken en verwerk hem in de pastamachine tot langwerpige vellen.
2. Snij de vellen op de gewenste grootte (hou er rekening mee dat tijdens het koken de vellen iets groter worden).
3. Kook de vellen in ruim kokend water “al dente” (ca. 3 min.) en laat ze uitlekken (niet op elkaar leggen).

Bolognaisesaus:

4. Bak het gehakt korrelig in een weinig vetstof. Breng het over in een sautoir.
5. Fruit de ui, wortel, selder en look in de pan waarin het gehakt werd gebakken en voeg bij het gehakt.
6. Voeg het tomatensap en de bouillon erbij en breng aan de kook.
7. Voeg de kruiden toe (oregano, basilicum, tijm) en laat 30 min. op een laag vuur sudderen (zonder deksel).
8. Indien nodig de saus binden met beurre manié. Bijkruiden met pezo.
9. Voeg de gehakte peterselie toe.

Het schikken in de lasagnepan:

10. Beboter de lasagnepan.
11. Breng een laagje bolognaisesaus op de bodem van de pan.
12. Leg hierop een laag lasagneplakken.
13. Breng op de plakken een laagje bechamelsaus.
14. Leg hierop een laag lasagneplakken.
15. Herhaal deze procedure tot alles verwerkt is (je hebt dan 5 lagen lasagnevellen gebruikt). Eindig met een laag bechamelsaus.
16. Strooi geraspte kaas over het geheel.
17. Afbakken in een voorverwarmde oven op 200° C gedurende ca. 30 min.
18. Haal uit de oven en laat enkele minuten staan alvorens te serveren.

# Hartige gevulde pannenkoeken

De pannenkoeken:
- 100 g bloem
- 100 g meergranenmeel
- 2 eieren
- 150 ml melk
- 180 ml water
- 1 msp zout

De vulling:
- 285 g bechamelsaus
    - 20 g bloem
    - 20 ml olijfolie
    - 225 ml melk
    - 60 ml room
    - pezomus
- 250 g groente (gaar gestoofd)
- 350 g vlees of vis (gaar gepocheerd)

Garnituur:
- gemalen kaas (om de pannenkoeken mee te bestrooien)
- rauwkost (komkommer, wortel, chinese kool, sla, tomaat…)
- mayonaise (aangeroerd met een weinig citroensap en suiker)

1. Maak van de ingrediënten voor de pannenkoeken een glad beslag.
2. Bak 8 pannenkoeken in een pan van 20 cm diameter en laat ze afkoelen.

3. Maak met de olijfolie en de bloem een roux.
4. De roux aanlengen met de melk en even laten doorkoken.
5. Room toevoegen en kruiden met pezomus.
6. De gaar gestoofde groente toevoegen.
7. De gaar gestoomde vis of vlees toevoegen. Bijkruiden indien nodig.
8. Laat een weinig afkoelen.
9. Leg ca. 100 g vulling op de pannenkoek en plooi hem dicht. Leg op een bakplaat.
10. Vul op dezelfde wijze alle pannenkoeken en schik ze op de bakplaat.
11. Bestrooi met gemalen kaas en plaats ze in de oven. Bak gedurende 20 à 25 min op 180° C.
12. Serveer een pannenkoek per persoon met een weinig rauwkostgarnituur.

Tip:
- Ideeën voor vullingen:
    - Champignons met kip
    - Prei met kabeljauwfilet
    - Spinazie met kaas
    - Varkenshaas met gebakken ui
    - …..

# Coq au vin

- 1 haantje van 1,5 kg (of braadkip)
- 100 g zilveruitjes (eventueel uit de diepvries)
- 200 g champignons (in kwarten gesneden)
- 100 g gerookt spek (lardons)
- 2 tn look (gesnipperd)
- 200 ml demi-glace
- b.g.
- 500 ml rode wijn (mâconnais)
- vetstof (olijfolie en bakboter)
- pezo
- peterselie (grof gehakt)
- b.m. (eventueel)

1. De haan (of braadkip) versnijden in grote stukken. Eventueel ontvellen.
2. De spekreepjes en de zilveruitjes goudgeel aanbakken in olijfolie.
3. Spekreepjes en zilveruitjes uit de pan verwijderen en vervolgens de champignons en de look er in aanbakken.
4. In een grotere braadpan de stukken haan rondom mooi bruin braden in bakboter.
5. Giet de demi-glace op de aangebraden stukken haan, voeg het b.g. erbij en laat verder garen onder deksel.
6. De stukken haan uit de pan halen. Het b.g. verwijderen.
7. De rode wijn in de braadpan gieten en laten inkoken tot de helft.
8. Voeg de spekreepjes, zilveruitjes en de champignons met de look bij de saus. Doorwarmen en binden met b.m.
9. De stukken haan terug in de saus leggen en zachtjes laten doorwarmen.
10. Op smaak brengen met pezo.
11. Bestrooien met grof gehakte peterselie en opdienen met gebakken aardappelen.

# Gevulde paprika's met rijst en tomatensaus

- 400 g rijst
- 4 paprika's
- 600 g gehakt
- 1 ei
- paneermeel
- pezomus

De tomatensaus:

- 750 ml melk
- 1 blikje tomatenpuree (van 140 g)
- 50 g roux
- runderbouillon (extract)
- basilicum
- pezo

De gevulde paprika's:

1. Halveer de paprika's (overlangs doorsnijden) en verwijder de stengel, de zaadlijsten en de zaadjes.
2. Stoom de paprika's gedurende 4 min. en koel ze daarna direct af onder koud stromend water.
3. Maak het gehakt aan met het ei en paneermeel en kruid met pezomus.
4. Vul de halve paprika's met het aangemaakt gehakt en leg ze in een vuurvaste schotel. Leg op de paprika's enkele klontjes boter.
5. Plaats de paprika's in de voorverwarmde oven en bak ze tot het gehakt volledig gaar is (30 à 40 min. op 200° C).

De tomatensaus:

6. Maak de melk warm. Neem van het vuur en voeg de roux toe. Laat de roux oplossen.
7. Zet terug op het vuur en laat al roerend zachtjes koken gedurende enkele minuten.
8. Voeg de tomatenpuree toe en een weinig runderbouillon (extract). Kruiden met pezo en basilicum. Laat de saus op een zacht vuurtje enige minuten doorkoken.
9. Opdienen met gekookte rijst.

# Blinde vinken met wortelpuree

Wortelpuree:
- 800 g aardappelen (geschild)
- 800 g wortelen (geschild)
- 200 ml melk (warme-)
- 1 ei
- 20 g vetstof
- pezomus

Blinde vinken:
- 4 blinde vinken
- pezo
- 35 g tomatenpuree ( ½ kl blikje)
- 1 ui (gesnipperd)
- tijm, laurier
- runderbouillon (ca. 500 ml)
- 3 elp madeira (of cream sherry)
- vetstof
- beurre manié

Wortelpuree:
1. Stoom de wortelen en de aardappelen gaar. Maak van de gestoomde groenten, het ei, 20 g vetstof en de warme melk een puree. Kruiden met pezomus.

Blinde vinken:
2. Bak de blinde vinken mooi bruin aan alle zijden in een weinig vetstof. Kruiden met pezo.
3. Stoof de gesnipperde ui goudgeel in een andere sautoir. Voeg de blinde vinken, tijm en laurier erbij. Voeg ook de bouillon toe en laat verder op een zacht vuurtje gaar stoven onder deksel (ca. 30 min.).
4. Werk de saus af met madeira en tomatenpuree.
5. De saus eventueel bijbinden met beurre manié.

# Osso buco

- 4 kalfsschenkels (ca. 4 cm dik)
- 4 elp olijfolie
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 wortelen (brunoise)
- 3 takken witte selder (brunoise)
- 1 tn look (geperst)
- 20 g tomatenpuree
- 1 tomaat (geconcasseerd)
- 120 ml witte wijn
- 375 ml blanke kalfsfond
- bloem
- basilicum, rozemarijn, tijm, laurier, oregano
- peterselie (gehakt)
- pezo

1. De kalfsschenkels kruiden met pezo en door de bloem wentelen. Bruin bakken in de hete olijfolie.
2. Ui, look, groenten en kruiden toevoegen en even laten meefruiten.
3. Tomateren en de witte wijn toevoegen.
4. Blanke fond toevoegen en onder deksel gaar stoven (3/4 à 1 uur) op een zacht vuur.
5. Kruiden met pezo.
6. Haal de kalfschenkels uit de pot schik ze samen met de saus op een bord.
7. Werk af met gehakte peterselie.
8. Serveren met rijst of deegwaren.

Tip:

- De kalfsschenkels kunnen omgeven zijn door een vetrand. Snij deze vetrand met een mes in om te vermijden dat tijdens het bakken de schenkels omkrullen.

## Kippenvleugels in kerrieroom

- 1 kg kippenvleugels
- 1 ui (fijngesnipperd)
- 35 g bloem
- 500 ml kippenbouillon
- 250 ml melk
- 250 ml room
- peterselie (gehakt)
- pezo
- 1 elp kerriepoeder
- 1 klp kurkuma
- 1 tn look (geperst)
- vetstof

1. Ontvel de kippenvleugels en snij ze middendoor op het gewricht.
2. Bak de vleugels aan in vetstof. Kruiden met pezo. Verwijder de vleugels uit de pan en déglaceer ze. De bouillon bijhouden.
3. Stoof de gesnipperde ui en de look goudgeel in een weinig vetstof. Bestrooi met kerriepoeder en kurkuma. Laat even meebakken. Bestrooi met de bloem en meng goed. Laat even garen.
4. Leng de roux aan met melk, kippenbouillon en room. Breng op smaak met pezo.
5. Voeg de kippenvleugels toe en laat ze verder garen (ca. 10 min.).
6. Werk af met peterselie juist voor het opdienen.

## Gentse waterzooi (ca. 8 personen)

- 3 l kippenbouillon (zie basisrecepten)
- 2 braadkippen (of 1 braadkip + 2 kippenborsten)
- 750 g julienne:
- 250 g prei
- 250 g wortelen
- 250 g knolselder (of bleekselder)
- 210 g roux
- peterselie
- 300 ml room
- pezo

1. Bouillon trekken van de kippen en/of de karkassen.
2. De enigszins afgekoelde kippen van vlees ontdoen.
3. De roux bij de warme (maar niet kokende) bouillon voegen en laten oplossen.
4. Terug op het vuur zetten en enkele min. zachtjes laten koken.
5. Stukken kip en julienne toevoegen.
6. Gehakte peterselie toevoegen en de room.
7. Op smaak brengen met pezo.
8. Serveren met gestoomde aardappelen of brood.

# Kalkoenfilet in Provençaalse saus

- 600 g kalkoenfilet
- vetstof
- pezo

Provençaalse saus:

- 200 g gepelde tomaten (eventueel uit blik)
- 200 ml gezeefde tomaten
- 1 klp suiker
- 1 grote ui (in lange snippers gesneden)
- 2 groene paprika's (eventueel, in reepjes gesneden)
- 2 tn look (geperst)
- 250 g champignons (of 1 blikje)
- 150 ml witte wijn
- tijm
- oregano
- bouillon (extract)
- olijfolie
- pezo

1. Bak de kalkoenfilets in hete vetstof mooi bruin. Kruiden met pezo.

De saus:

2. Stoof de uien en de paprika's goudgeel aan in olijfolie.
3. Voeg de tomaten toe en de knoflook.
4. Begiet met de witte wijn en voeg de champignons toe.
5. Kruiden met tijm en oregano. De suiker toevoegen.
6. Laat zachtjes stoven (een beetje laten inkoken).
7. Breng op smaak met bouillon en pezo.
8. Voeg de kalkoenfilets bij de saus en laat ze door en door warm worden.
9. Serveer met rijst of aardappelen naar keuze.

# Hongaarse goulash

- 1 kg rundvlees (in blokjes gesneden)
- 30 g vetstof
- 400 ml runderbouillon
- 200 ml rode wijn
- 450 g gepelde tomaten (uit blik)
- 70 g tomatenpuree
- 2 uien (gesnipperd)
- 1 tn knoflook (geperst)
- 2 klp paprikapoeder
- tijm
- marjolein
- peterselie (gehakt)
- pezo
- beurre manié (eventueel)

1. Korst het vlees in hete vetstof in een braadpan. Schep het in een kookpot.
2. Fruit de uien en de look in de braadpan en voeg bij het vlees.
3. Voeg de gepelde tomaten, de runderbouillon, de tomatenpuree, het paprikapoeder en de tijm en marjolein toe.
4. Giet de wijn bij het geheel en breng aan de kook. Temper daarna het vuur. Laat sudderen tot het vlees gaar is (ca. 3 uur, afhankelijk van het soort vlees).
5. Bijkruiden met pezo.
6. Eventueel binden met beurre manié.
7. Bestrooi juist vóór het opdienen met gehakte peterselie.

Tips:

- Koop liefst geen voorgesneden vlees. Zo heb je de garantie dat al het vlees van eenzelfde stuk komt. Het is een kleine moeite om het zelf in stukken te snijden. De stukken vlees zullen op hetzelfde moment gaar zijn.
- Goulash wordt traditioneel opgediend met gekookte aardappelen. Rijst past er evenwel ook zeer goed bij.

# Jagerskip

- 2 kippenborsten (of 4 filets)
- 100 g gerookt spek (in blokjes)
- 3 sjalotten (gesnipperd)
- 1 blik gepelde tomaten (of 4 verse tomaten als ze van goede kwaliteit zijn)
- 250 g champignons (in plakjes)
- 150 ml droge witte wijn
- 150 ml kippenbouillon
- 25 g vetstof
- beurre manié
- pezo
- madeira
- peterselie (gehakt)

1. In een weinig vetstof het spek in een pan aanbraden.
2. Spek uit de pan halen en de kip aan alle zijden korsten.
3. Kip kruiden met pezo.
4. Spek terug toevoegen. De gesnipperde sjalotten toevoegen en even laten meestoven.
5. Tomaten, bouillon en wijn toevoegen.
6. Gedurende ca. 20 min. laten stoven (deksel op de pan).
7. Champignons toevoegen. Laat 5 à 10 min. meestoven.
8. Kip eruit halen en de saus binden, indien nodig, met beurre manié.
9. Op smaak brengen met pezo en madeira.
10. Bestrooien met vers gehakte peterselie. Opdienen met rijst.

# Gegratineerd witloof

- 8 kropjes witloof
- 8 sneden hesp
- 800 ml kaassaus (zie basisrecepten)
- 100 g gemalen kaas

1. Stoom het witloof beetgaar (15 à 20 min.).
2. Laat de kropjes uitlekken en wikkel ze in een plak hesp.
3. Giet een laagje saus in een vuurvaste schotel. Leg hierop het witloof en overgiet met de kaassaus. Bestrooi met gemalen kaas.
4. Zet in de oven en laat gedurende een 10-tal min. gratineren (enkel bovenwarmte gebruiken).

Tips:

- Als men onderaan uit de witloofstruikjes een kegeltje snijdt zal de bitterheid voor een groot deel verdwijnen.
- In plaats van de kaassaus met overgebleven kaas te bestrooien kan men paneermeel gebruiken. Men moet dan wel enkele klontjes boter op het paneermeel leggen.
- Zet tijdens het gratineren de oven op een kier. Dit zorgt ervoor dat het korstje krokant blijft.
- Als het gerecht niet heel warm meer is als men het wil gratineren, plaats het dan eerst 10 min in de oven met onderwarmte en daarna pas onder de grill.

# Koolrolletjes gevuld met schapenvlees

- 500 g schapengehakt
- 1 droge snede wit brood (zonder korst)
- 1 ei
- ½ ui (fijn gesnipperd)
- 1 tn look (geperst)
- ¼ klp gemalen komijn
- pezo
- 8 koolbladeren (van savooikool)
- 750 ml lamsfond

Tomatensaus:

- 450 ml gezeefde tomaten
- 100 ml witte wijn
- pezo
- 1 klp suiker
- beurre manié

1. Blancheer de koolbladeren enkele min. in kokend water.
2. Spoel de bladeren af onder koud stromend water en snij de dikke nerf plat.
3. Week de snede wit brood (zonder korst) even in warm water. Knijp het water uit de snede brood en voeg bij het gehakt.
4. Voeg de look, de komijn, het ei en de gesnipperde ui bij het gehakt en meng goed door elkaar. Kruiden met pezo.
5. Dep de koolbladeren droog en leg een hoopje gehakt op het midden van een blad. Vorm er een mooi pakje van. Leg het slot naar beneden.
6. Vorm met de overige bladeren en het gehakt nog 3 pakjes.
7. Doe de lamsfond in een kookpot en leg er de koolrolletjes in. Stoof de gevulde koolrolletjes gaar onder deksel gedurende ca. 30 min.

De saus:

8. Voeg het tomatensap, de witte wijn, de suiker en het zout bij elkaar en laat ca. 15 min. sudderen.
9. Giet als de koolrolletjes gaar zijn 100 ml van het stoofvocht bij de tomatensaus. Breng de saus eventueel verder op smaak. Binden met beurre manié indien nodig.

10. Dien op met gestoomde aardappelen.

## Orloff gebraad (6 personen)

- 1 kg gebraad (kalfs- of varkens-)
- vetstof
- pezo
- rozemarijn
- 12 kleine sneden kaas (belegen)
- 12 kleine sneden gekookte ham
- mosterd
- 125 ml witte droge wijn
- 125 ml room
- water (om te déglacéren)
- beurre manié

Champignonsaus:

- 500 g champignons (in plakjes gesneden)
- 600 ml melk
- 30 g bloem
- 25 g vetstof
- madeira
- pezo
- runderbouillon (extract)

1. Het gebraad aan alle zijden korsten in een braadpan. Kruiden met pezo.
2. Leg op een beboterde braadslede en zet in de voorverwarmde oven (200° C). Bestrooi met rozemarijn.
3. Laat het gebraad gaar worden (ca. 10 min. per centimeter dikte). Regelmatig een beetje water in de braadslede doen en het vlees arroseren.
4. Neem het gebraad uit de oven en laat gedurende een 15 min. ontspannen.
5. Maak 12 insnijdingen in het gebraad en breng in elke insnijding een snede kaas met mosterd besmeerd en een snede ham.
6. Laat gratineren in de oven zodat de kaas smelt.
7. Neem het gebraad uit de slede en hou het warm (afdekken met aluminium folie)..
8. Déglaceer de braadslede (indien nog nodig) met een weinig water. Voeg de witte wijn toe en bind met beurre manié.
9. Room toevoegen en op smaak brengen met pezo.
10. Giet de saus over het vlees en serveer met gekookte aardappelen en champignonsaus.

# Spaghetti bolognaise

- 400 g spaghetti
- 100 g geraspte kaas

Bolognaisesaus:

- 600 g gehakt
- 800 m1 gepelde tomaten
- 200 ml runderbouillon
- 2 uien (middelmaat, gesnipperd)
- 2 tn look (geperst)
- 2 wortelen (brunoise)
- 2 seldertakken (brunoise)
- oregano, tijm, basilicum
- peterselie (gehakt)
- pezo
- beurre manié

De saus:

1. Bak het gehakt korrelig in een weinig vetstof. Breng het over in een sautoir.
2. Fruit de uien, wortelen, selder en de look en voeg bij het gehakt.
3. Voeg het tomaten en de bouillon erbij en breng aan de kook.
4. Voeg de kruiden toe (oregano, basilicum, tijm) en laat 30 min. op een laag vuur sudderen (zonder deksel).
5. Indien nodig de saus binden met beurre manié en /of bijkruiden met pezo.
6. Voeg de gehakte peterselie toe.

7. Kook de spaghetti “al dente”.
8. Overgiet de spaghetti met de saus en bestrooi met gemalen kaas.

# Kipfilet Véronique

- 600 g kipfilet (2 borsten)
- 400 ml ontpitte druiven (uit blik, sap bijhouden)
- 150 ml room
- 300 ml kippenbouillon (déglacage inclusief)
- 50 g roux
- vetstof
- pezo
- verse druiven (witte of blauwe, voor garnituur)

1. De kipfilets aanbakken in vetstof in een braadpan.
2. Pan ontvetten en déglaceren (déglacage bijhouden).
3. De kippenbouillon verwarmen en binden met de roux.
4. Druivensap en room toevoegen. Op smaak brengen met pezo.
5. De gebakken kipfilets toevoegen en verder laten garen in de saus.
6. Juist vóór het opdienen de druifjes toevoegen.
7. Dien op met kroketjes of pommes duchesse. Werk het bord af met verse druifjes.

# Kippenvleugels in looksaus

- 1 kg kippenvleugels
- 1 ui (fijngesnipperd)
- 35 g bloem
- 500 ml melk
- 250 ml kippenbouillon
- 250 ml room
- peterselie (gehakt)
- zout, cayennepeper
- ketchup
- 2 tn look (geperst)
- vetstof

1. Ontvel de kippenvleugels en snij ze middendoor op het gewricht.
2. Bak de vleugels aan in vetstof. Kruiden met pezo. Verwijder de vleugels uit de pan en déglaceer ze. De bouillon bijhouden.
3. Stoof de gesnipperde ui en de look goudgeel in een weinig vetstof. Bestrooi met de bloem en meng goed. Laat even garen.
4. Leng de roux aan met melk, kippenbouillon en room. Breng op smaak met cayennepeper, zout en ketchup.
5. Voeg de kippenvleugels toe en laat ze verder garen (ca. 10 min.).
6. Werk af met peterselie juist voor het opdienen.

# Konijn op grootmoederswijze

- 4 konijnenbouten (tam konijn)
- 200 ml droge witte wijn
- 200 ml kalfsfond
- 250 g champignons (in plakjes)
- 150 g gerookt spek
- 100 g zilveruitjes (gepeld, niet in ‘t zuur)
- 30 g vetstof
- pezo
- tijm, laurier
- peterselie (gehakt)
- aardappelzetmeel (eventueel)

1. De konijnenbouten aanbraden aan alle zijden. Kruiden met pezo.
2. Het spek kort opbakken in de pan waarin de bouten werden gebakken.
3. Het spek en de bouten samenvoegen en overgieten met de wijn en de kalfsfond. Tijm en laurier toevoegen.
4. Zachtjes laten sudderen tot de bouten halfgaar zijn.
5. De uitjes in een weinig vetstof sauteren en bij de konijnenbouten voegen. Het geheel verder laten stoven tot de bouten gaar zijn.
6. De champignons toevoegen en even laten meegaren.
7. Indien nodig de saus binden met een weinig aardappelzetmeel.
8. Op smaak brengen met pezo, op de borden schikken en bestrooien met gehakte peterselie.

# Hazenpeper

- 1 kg haas (ca. 4 bouten, ontvliesd)
- 150 g zilveruitjes (geglaceerd)
- 200 g champignons (in kwarten gesneden en gesauteerd)
- 100 g gerookt spek (lardons, gesauteerd)
- 250 ml wildfond
- tomatenpuree
- vetstof
- bloem
- pezo
- peterselie (gehakt)
- roux (eventueel)

Marinade (1 dag op voorhand maken):

- ½ fles rode wijn
- 75 ml azijn
- 1 ui
- 1 wortel
- ½ selder
- 2 jeneverbessen
- 2 laurierblad
- 1 kruidnagel
- 6 geplette peperbollen
- tijm
- basilicum
- rozemarijn
- 1 tn look

1. De haas in de marinade leggen en gedurende ca. 12 uur laten marineren.
2. Het gemarineerde hazenvlees afdrogen en aanbakken in vetstof. Kruiden met pezo. Zeer lichtjes tomateren.
3. De groenten uit de marinade aanfruiten in vetstof. Bestrooi met bloem.
4. Het vlees terug toevoegen alsook de gezeefde marinade en de wildfond. Aan de kook brengen.
5. Laat de civet sudderen tot het vlees mals is (ca. 1 ½ uur).
6. Verwijder het hazenvlees en zeef de saus (eventueel binden met roux). Voeg het vlees en de saus terug samen.
7. Garnituur toevoegen (uitjes, spekjes, champignons).
8. Breng op smaak met pezo.
9. Schik de civet op het bord en werk af met grof gehakte peterselie.

## Ossentong in madeirasaus (ca. 6 personen)

- 1 ossentong (ca. 1,5 kg, gespoeld in koud water)

Mirepoix:
- 1 ui
- 1 soepselder
- 3 wortelen

- tijm
- enkele peterseliestengels
- 3 blaadjes laurier
- 3 l water
- vetstof

Voor de saus:
- 70 g roux
- 750 ml kookvocht van de tong
- 70 g tomatenpuree
- 100 g gerookte lardons (eventueel)
- 120 ml madeira
- 100 ml room
- pezo

1. Stoof de mirepoix aan in een weinig vetstof.
2. Water toevoegen (3 l) en de gewassen ossentong in het water leggen. Breng aan de kook.
3. Kruiden toevoegen en de tong pocheren tot ze gaar is (ca. 3,5 u).
4. Als de tong gaar is, ze uit de bouillon nemen en afspoelen onder koud stromend water.
5. Trek het vel eraf en verwijder het keelstuk. Leg de tong terug in de warme bouillon.

6. De saus:
7. Roer de koude roux aan met 750 ml heet kookvocht van de ossentong.
8. Voeg het spek en de tomatenpuree toe en laat enkele minuten koken.
9. Passeer de saus.
10. Voeg de madeira toe en de room en breng op smaak met pezo.
11. Snij de tong in plakken en overgiet met de saus.
12. Serveer met pommes duchesse of tagliatelle en gestoofde champignons.

Tips:
- De ossentong is gaar als men met een prikker gemakkelijk door de punt van de tong kan prikken.
- De champignons kunnen eventueel aan de saus toegevoegd worden. Andere gestoomde groenten passen er ook goed bij.

# Lamsfilet met gevulde koolrolletjes (ca. 6 personen)

- 1 kg lamsfilet
- 75 ml witte wijn
- 500 ml l lamsfond
- ca. 45 g roux
- mosterd
- 75 ml room
- pezo

Marinade:

- olijfolie
- 2 tn look
- tijm

Koolrolletjes:

- 6 bladeren van savooikool (3 min. geblancheerd)
- 1 kl ui (gesnipperd)
- 300 g wortelen (in blokjes)
- rozijnen
- kerrie
- 1 lang en breed preiblad (1 min. geblancheerd)
- vetstof

Koolrolletjes:

1. Gesnipperde ui aanstoven in een weinig vetstof. Kerrie toevoegen en even meebakken.
2. Blokjes wortel en rozijnen toevoegen en het geheel onder deksel laten stoven tot de wortelen beetgaar zijn. Laten afkoelen.
3. Indien nodig de dikke nerven van de koolbladeren vlak snijden.
4. Leg 2 eetlepels gestoofde wortelen op het koolblad en rol dit op. Bind vast met een smal reepje preiblad.
5. Tegen de tijd dat je de koolrolletjes moet opdienen deze warm stomen.

Lamsfilet:

6. Laat de filets gedurende ca. 20 min. marineren in olijfolie met tijm en look.
7. Bak ze op een hevig vuur mooi bruin aan alle kanten. Kruiden met pezo.
8. Doe de filets over in een braadslede en gaar de ze verder in de oven. De filets moeten binnenin rosé blijven.
9. Déglaceer de pan waarin de filets werden aangebraden met witte wijn. Voeg de déglacage bij de lamsfond. De saus binden met blanke roux. De room toevoegen.
10. De filets in escalopes versnijden en serveren met de koolrolletjes en kroketjes.

# Hazenrugfilet met bosbessensaus

- 600 g hazenrugfilet
- vetstof

De saus:

- 60 g suiker
- 30 ml tijmazijn
- 120 ml witte wijn (of rode wijn voor een kruidiger saus)
- 200 ml wildfond
- b.g.
- selderblad
- 40 g bosbessenjam
- bosbessen (eventueel)
- enkele geplette peperkorrels
- zout
- 25 g roux

1. De suiker karameliseren en blussen met de azijn en de wijn.
2. Wildfond, b.g., selderblad en peperkorrels toevoegen.
3. Verwarmen en binden met roux.
4. Zeven.
5. Bosbessenjam toevoegen en op smaak brengen met zout. Eventueel hele bosbessen toevoegen als garnituur.
6. De hazenrugfilets rosé bakken in een weinig vetstof. Kruiden met pezo.
7. Opdienen met kroketjes en gepocheerde appel gevuld met veenbessen.

Tip:

- Er kan ook een hoeveelheid Spaanse saus toegevoegd worden.

# Struisvogelsteak in portsaus

- 4 struisvogelsteaks
- vetstof

Portsaus:

- 250 ml Spaanse saus
- 250 ml kalfsfond
- 125 ml rode porto
- 60 ml room
- 1 sjalotje (gehakt)
- tijm
- pezocay

1. Sjalotje samen met tijm en porto stoven.
2. Spaanse saus en kalfsfond toevoegen en terug even laten koken. Eventueel binden. Room toevoegen. De saus zeven en kruiden met pezocay.
3. Bak de struisvogelsteaks in een weinig vetstof. Kruiden met pezo.
4. Opdienen met kroketjes of gebakken pasta.
5. Afwerken met peultjes, bloemkoolroosjes en fijne wortelen.

# Konijn met mosterd en madeira

- 1 konijn (in stukken verdeeld)
- 150 ml room
- 3 elp mosterd
- 75 g vetstof
- 3 elp madeira
- pezo
- laurier
- 2 wortelen (grof versneden)
- 3 sjalotten (gesnipperd)
- azijn

1. Marineer het konijn in water en azijn gedurende minstens 3 uur.
2. Trek een bouillon (ca. 500 ml) van de sjalotten, de wortelen en de laurier.
3. Dep de stukken konijn droog en bak ze aan alle kanten mooi bruin in vetstof. Kruiden met pezo.
4. Meng de room met de mosterd en strijk er de stukken konijn mee in. Bewaar de rest van het room-mosterd-mengsel om achteraf de saus af te werken.
5. Leg het konijn in een pot en overgiet met de groentebouillon.
6. Laat het konijn gaar stoven (onder deksel) in de oven (of op het vuur).
7. Schik het konijn op een schotel en hou het warm. Déglaceer de pan waarin de stukken konijn werden aangebraden, met madeira. Breng op smaak met pezo en de rest van het room-mosterd-mengsel en giet over het konijn.
8. Serveer met kroketjes.

## Gevulde kipfilet bordelaise (4 à 6 personen)

- 4 kipfilets
- 4 plakjes coburg ham (lichtgerookte en ontvette ham)
- 80 g oude kaas (in reepjes gesneden)
- 100 g fijne prinsessenboontjes (beetgaar gekookt)
- 1 rode paprika (9 min. gestoomd en schil verwijderd)
- 2 elp olijfolie
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 tn look (geperst)
- 300 ml kippenbouillon
- 300 ml rode wijn (Bordeaux)
- 45 g roux
- 100 ml room (eventueel)
- pezo

1. Sla de kipfilets plat tussen 2 vellen plasticfolie.
2. Leg enkele boontjes, enkele plakjes kaas en enkele reepjes paprika op de filet. Rol op en omwikkel met een plakje ham. Steek vast met enkele cocktailprikkers.
3. Stoof de ui en de look goudgeel in de olijfolie.
4. Leg de gevulde kipfilets op het bedje ui en overgiet met de wijn.
5. Laat gedurende 25 min. stoven onder deksel op een zacht vuur (of in de oven).
6. Voeg de bouillon toe en breng terug aan de kook.
7. Haal de kipfilets uit de pot en bind de saus met de roux.
8. Kruid met peper. Zout is waarschijnlijk niet nodig.
9. Laat de kipfilets terug even opwarmen in de saus en voeg eventueel een beetje room toe.
10. Serveer met aardappelkroketten en een groentegarnituur (oventomaatje).

# Hertensteak met wintergarnituur

- 4 hertensteaks van ca. 150 g
- 4 kleine tarteletjes uit vetdeeg
- 6 elp veenbessencompote
- 4 kl kropjes witloof
- 20 spruitjes

Poivradesaus:

- 200 ml Spaanse saus
- 300 ml wildfond
- 50 ml rode wijn (of wildmarinade)
- 1 tn look (geperst)
- geplette peperbolletjes
- jeneverbessen
- b.g.
- roux
- zout

Cognacroomsaus:

- 250 ml poivradesaus (de helft van de saus hierboven)
- 75 ml room
- 15 ml cognac
- pezo

De poivradesaus:

1. De Spaanse saus, wildfond, rode wijn, look, peperbolletjes, b.g. en jeneverbessen samenvoegen en aan de kook brengen. Gedurende 15 min. zachtjes laten koken en binden met roux.
2. De saus passeren en op smaak brengen met zout.

De cognacroomsaus:

3. Voeg bij de helft van de poivradesaus (250 ml) de room en de cognac. Smaak controleren.
4. Bak de hertensteaks in een braadpan. Ze moeten nog rosé blijven.
5. Serveer met de 2 sauzen en kroketten.
6. Werk af met de tarteletjes gevuld met veenbessencompote (warm), gestoofd witloof en opgebakken spruitjes.

# Varkenshaasje in graanmosterdsaus

- 600 g varkenshaasje
- 4 kropjes witloof
- tuinkers
- vetstof

Graanmosterdsaus:

- 300 ml blanke fond
- 75 ml room
- 2 elp graanmosterd
- 25 g roux
- pezo
- déglacage van de varkenshaas (ca. 75 ml)

1. Verwarm de blanke fond. Binden met roux. Passeren.
2. De varkenshaasjes bakken. Ze mogen nog een weinig rosé blijven. Kruiden met pezo.
3. De pan ontvetten en déglaceren met een weinig water.
4. Blanke fond toevoegen en terug aan de kook brengen. Room en graanmosterd toevoegen. Op smaak brengen met pezo.
5. De varkenshaasjes schuin in escalopes snijden.
6. Serveren met kroketjes.
7. Afwerken met gestoofd witloof en tuinkers.

# Kipfilet archiduc

- 4 kipfilets
- 500 g champignons (geëminceerd)
- 450 ml kippenbouillon
- 45 g roux
- 150 ml room
- madeira (of cognac)
- pezo
- vetstof

1. Verwarm de kippenbouillon. Binden met de roux.
2. Bak de kipfilets zachtjes aan alle kanten in de vetstof. Kruiden met pezo.
3. Laat de kipfilets zachtjes verder gaar worden (onder deksel) in de kippenbouillon.
4. Bak de plakjes champignons op een hevig vuur in een weinig vetstof.
5. Voeg de plakjes gebakken champignons bij de kipfilets en werk de saus af met room en cognac (of madeira). Breng op smaak met pezo.
6. Dien op met gestoomde aardappelen of pommes duchesse.

# Kalkoenfilet in cream sherry saus

- 600 g kalkoenfilet
- 1 rode paprika (gehalveerd, zonder zaadlijsten)
- 1 gele paprika (gehalveerd, zonder zaadlijsten)
- 450 ml kippenbouillon
- 45 g roux
- 150 ml room
- 20 ml whisky
- 30 ml cream sherry
- pezo
- vetstof

1. Verwarm de kippenbouillon. Binden met de roux.
2. Bak de kalkoenfilets zachtjes aan alle kanten in de vetstof. Kruiden met pezo.
3. Laat de kalkoenfilets zachtjes verder gaar worden (onder deksel) in de kippenbouillon.
4. Werk de saus af met room, whisky en cream sherry. Breng op smaak met pezo.
5. Stoom ondertussen de halve paprika's gedurende 9 min. Spoel ze af onder koud stromend water. Verwijder de schil.
6. Snij de paprika's in julienne.
7. Voeg de julienne van paprika's bij de kalkoenfilets.
8. Dien op met gestoomde aardappelen of pommes duchesse.

# Eendenborstfilet in honingsaus

- 800 g eendenborstfilet (ca. 2 stuks)
- vetstof
- 4 kerstomaatjes
- tuinkers
- pezo

Honingsaus:

- 100 ml witte wijn
- 300 ml kalfsfond
- 2 elp honing
- 2 elp citroensap
- 50 ml tomatensaus (of 1 elp tomatenpuree)
- aardappelzetmeel
- pezo

De honingsaus:

1. De honing verwarmen (lichtjes laten karameliseren) en blussen met de witte wijn, het citroensap en de kalfsfond.
2. De tomatensaus toevoegen. Een weinig laten inkoken. Eventueel binden met aardappelzetmeel. Kruiden met pezo.

3. De eendenfilets panklaar maken en rosé bakken.
4. De saus napperen op het bord en er de eendenfilet (in escalopes) opleggen.
5. Serveren met kroketjes of gefrituurde aardappeltjes.
6. Afwerken met een plukje tuinkers en een kerstomaatje.

## Varkensmignonnette Blackwell

- 4 varkensmignonnettes (ca. 150 g elk)
- vetstof
- 20 zilveruitjes (gepeld, eventueel diepvries)
- ¼ komkommer (geschild, in halve maantjes)
- 250 g bloemkool (in roosjes)
- 200 ml witte wijn
- 400 ml kalfsfond
- 40 g roux
- 100 ml room
- 2 elp pickles
- 1 elp gehakte peterselie

1. Kook de zilveruitjes gedurende 2 min. in water. Afspoelen onder koud water.
2. Blancheer de halve maantjes komkommer. Afspoelen onder koud water.
3. Stoom de bloemkoolroosjes beetgaar. Spoel ze af onder koud water.
4. Bak de varkensmignonnettes in de pan tot ze gaar zijn. Kruiden met pezo. Haal ze uit de pan en hou ze warm.
5. Ontvet de pan en déglaceer ze met witte wijn. Voeg de kalfsfond toe.
6. Bind de saus met de roux.
7. Voeg de room toe en laat terug doorwarmen.
8. Roer de pickles erdoor en vervolgens de komkommer en de bloemkoolroosjes. Eventjes doorwarmen.
9. Serveer de mignonnettes met de saus, bestrooi met peterselie en geef er aardappelen of pasta bij naar keuze.

## Fazantenfilet in ham met frambozensausje (4 pers.)

- 4 fazantenfilets
- 4 plakjes rauwe gezouten ham
- 45 ml frambozenazijn
- 200 ml wildfond (eventueel fazantenbouillon)
- 60 ml room
- roux
- 80 g frambozenconfituur
- pezo
- 4 kropjes witloof (beetgaar gestoomd)
- vetstof

1. De fazantenfilets kruiden met peper. Omwikkelen met een plakje rauwe ham.
2. Bak de filets rondom mooi bruin in hete vetstof in een braadpan.
3. Verder braden in de oven gedurende ca. 15 min op 180° C.
4. De filets warm houden.
5. De braadpan deglaceren met frambozenazijn.
6. De wildfond opwarmen en binden met roux. De déglacage toevoegen.
7. De saus afwerken met frambozenconfituur en room. Kruiden met pezo.
8. De filets opdienen met de saus en gebakken witloof.
9. Geef er gratin dauphinois of kroketjes bij.

# Stamppot van savooikool met worst

- 800 g aardappelen (geschild)
- 40 g boter
- 1 wortel (in blokjes gesneden)
- 250 g savooikool (fijngesneden)
- laurier
- 100 g gerookte spekblokjes (gebakken)
- 12 kleine chipolataworstjes
- vetstof (om de worstjes in te bakken)
- 75 ml room
- 75 ml melk
- pezomus
- enkele blaadjes peterselie

1. Stoom de aardappelen gaar.
2. Stoof ondertussen de wortel ca. 5 min. in de helft van de boter en een scheutje water met een blaadje laurier.
3. Voeg de fijngesneden savooikool bij de wortel en stoof deze nog 5 min. mee.
4. Bak ondertussen de worstjes in de vetstof gaar.
5. Verwarm de melk en de room met de rest van de boter en voeg dit bij de gestoomde aardappelen. Goed pletten.
6. Verwijder het laurierblad en voeg de groenten en de helft van de gebakken spekblokjes bij de geplette aardappelen. Meng alles door elkaar. Breng op smaak met pezomus.
7. Verwijder de worstjes uit de pan. Ontvetten en déglaceren met water. Binden met aardappelzetmeel en kruiden met pezo.
8. Schik in het midden van het bord de stamppot. Werk af met enkele spekblokjes en een blaadje peterselie. Breng een sausspiegel rond de stamppot en schik er 3 worstjes rond.

Tip:

- Om meer saus te hebben kan men na het deglaceren van de pan met water extra bruine fond toevoegen. Bijbinden met beurre manié indien nodig.

# Konijn met cider

- 800 g konijn
- 100 g gerookt spek (in lardons)
- 200 g champignons (geëminceerd)
- 250 ml cider
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 tn look (geperst)
- vetstof
- pezo

1. Smelt de vetstof in een pot, bak het spek erin, voeg de ui toe en stoof ze goudgeel.
2. Neem het spek en de ui uit de pan en braadt het konijn in dezelfde vetstof aan alle kanten mooi bruin. Kruiden met pezo.
3. Voeg het spek, de uien en de cider bij het konijn en leng aan met ca. 250 ml water. Laat ca. 2 uur stoven op een zacht vuur.
4. Stoof in een apart pannetje de champignons samen met de look. Giet er na het stoven de cider over.
5. Als het konijn bijna gaar is voegt men de champignons erbij en laat alles nog even stoven.
6. Haal het konijn uit de pot en bind eventueel de saus.
7. Opdienen met kroketjes.

Tip:

- Kijk tijdens het stoven regelmatig in de pot om te controleren of er nog genoeg vocht in de pot is. Vul zo nodig een beetje warm water toe.

# Everzwijnragout grand veneur (ca. 5 personen)

- 1 kg everzwijn (gebraad)
- boter
- 1 ui (gesnipperd)
- pezo
- 2 elp rode bessengelei
- 1 à 2 elp cognac
- room (eventueel)
- roux

Marinade:

- 1 fles rode wijn
- 3 elp azijn (eventueel balsamico)
- 1 ui (geëminceerd)
- 1 wortel (grof versneden)
- 1 selder (grof versneden)
- tijm
- laurier
- enkele kruidnagels
- enkele geplette peperbollen

1. Het everzwijngebraad in stukken snijden en marineren in de marinade (24 uur).
2. Het vlees droog deppen en aanbraden in een pan in hete vetstof. Kruiden met pezo.
3. In een braadpan de gesnipperde ui aanstoven in boter. Vlees toevoegen en de marinade.
4. Onder deksel laten gaar stoven op laag vuur gedurende ca. 2 uur.
5. Het vlees uit de pot halen en het vocht zeven.
6. Het gezeefde vocht terug in de pot doen en de rode bessengelei toevoegen. Even laten koken.
7. Op smaak brengen met de cognac en pezo. Binden met een weinig roux.
8. Het vlees terug toevoegen en even doorwarmen. Eventueel afwerken met wat room.

## **Reegoulash** (ca. 4 à 6 personen)

- 1 kg ree (vlees voor stoverij in hapklare stukken)
- 70 g tomatenpuree
- 350 ml rode wijn
- 150 ml wildfond (eventueel runderbouillon)
- 2 uien (gesnipperd)
- 3 tn knoflook (fijn gesneden)
- 50 g bloem
- 2 el paprikapoeder
- 1 klp tijm
- 1 klp kummel
- 1 klp marjolein (of oregano)
- 3 blaadjes laurier
- boter
- olijfolie
- pezo
- roux

1. Het vlees kruiden met pezo, bestuiven met bloem en aanbakken in een pan met hete boter.
2. Haal het vlees uit de pan en fruit er de uien in (voeg eventueel een weinig olijfolie toe).
3. De tomatenpuree toevoegen alsook de look en even laten meebakken.
4. Voeg paprikapoeder, tijm, kummel, marjolein en laurier toe.
5. Afblussen met de rode wijn.
6. De bouillon toevoegen en alles goed doorwarmen.
7. Het aangebraden vlees toevoegen en laten garen gedurende ca. 2 uur.
8. Het geheel binden met roux of beurre manié.
9. Op smaak brengen met pezo.

Tips:

- Eventueel kan men champignons toevoegen aan het gerecht.

# Goulash van wild

(bereiding in de hoge druk pan)

- 1 kg stoverij van wild (everzwijn, ree…)
- 70 g tomatenpuree
- 375 ml rode wijn
- 300 ml wildfond (eventueel runderbouillon)
- 1 à 2 uien (gesnipperd)
- 3 tn knoflook (fijn gesneden)
- bloem
- 2 el paprikapoeder
- 1 klp tijm
- 1 klp kummel
- 1 klp marjolein (of oregano)
- 3 blaadjes laurier
- boter
- olijfolie
- pezo
- roux of beurre manié

1. Het vlees kruiden met pezo, bestuiven met bloem en aanbakken in een pan met hete boter.
2. Haal het vlees uit de pan en breng het over in de hoge drukpan.
3. Fruit de helft van de gesnipperde ui en de look in de pan waarin het vlees werd gebakken (voeg eventueel een weinig olijfolie toe). Afblussen met de wildfond.
4. Doe de gestoofde ui met de knoflook, de wildfond, de wijn en de kruiden (uitgenomen het paprikapoeder) bij het vlees en laat garen gedurende ca. 35 min.
5. Het deksel van de hoge drukpan nemen.
6. De overige fijn gesnipperde ui aanstoven in een weinig boter in een aparte pan.
7. De tomatenpuree en het paprikapoeder toevoegen alsook een weinig vocht uit de hoge drukpan.
8. Het geheel goed mengen en 10 min laten pruttelen.
9. Alles samenvoegen en op smaak brengen met pezo.
10. Bijbinden indien nodig met roux of beurre manié.

Tips:

- Eventueel kan men champignons toevoegen aan het gerecht.

# Varkenshaasje in pittige paprikasaus

- 600 g varkenshaasje (in medaillons gesneden)
- vetstof
- gehakte peterselie
- pezo
- 200 g courgettes (in tonnetjes gesneden)
- 200 g wortelen (in tonnetjes gesneden)
- 4 gevulde aardappelen (pommes Arlie)

Marinade:

- 4 elp lichte sojasaus
- 1 elp balsamiek azijn

Paprikasaus:

- 350 ml Spaanse saus
- 1 klp paprikapoeder
- 2 rode paprika's (gehalveerd, pitten en zaadlijsten verwijderd)
- ½ ui (gesnipperd)
- 100 ml rode wijn (Pinotage)
- enkele druppels tabasco
- vetstof

1. Laat de medaillons minstens 30 min. in de marinade liggen.
2. Stoom de halve paprika's gedurende 9 min. Spoel ze af onder koud water en verwijder de schil. Snij de helft van de paprika's in julienne en de andere helft grof.
3. Stoof de ui en het paprikapoeder aan in de vetstof.
4. Voeg de Spaanse saus en de grof gesneden paprika toe. Laat zachtjes koken (tot de paprika gaar is). Mixen.
5. Voeg de julienne van paprika toe en de rode wijn. Breng op smaak met pezo en tabasco.
6. Dep de medaillons droog en bak ze in hete vetstof aan beide zijden mooi bruin maar binnenin nog rosé. Kruiden met pezo.
7. Breng een spiegel saus op het warme bord. Dresseer 3 medaillons op de saus. Bestrooi met peterselie. Werk af met een gegratineerde gevulde aardappel en geglaceerde tonnetjes van courgettes en wortel.

Tip:

- Pommes Arlie: hol de gestoomde aardappelen uit. Meng het kruim met bieslook, boter en room en bestrooi met parmezaan. Gratineer ze in de oven.

## Kalfsblanket (ca. 4 personen)

- 800 g kalfsvlees (in stukken van 3 à 4 cm)
- 250 g kalfsgehakt
- 1 ui
- prei (grof versneden)
- 1 wortel (grof versneden)
- 45 g boter
- 45 g bloem
- 800 ml kalfsbouillon (of blanke fond)
- 100 ml room
- 200 g zilveruitjes (eventueel diepvries)
- 200 g champignons (kleine-)
- citroensap
- b.g
- kruidnagels
- muskaatnoot
- gehakte peterselie
- extra boter
- pezo

1. Het kalfsvlees in een kookpot doen samen met de kalfsbouillon, het bouquet garni, de prei, de wortel en een ui bestoken met 3 kruidnagels. Breng aan de kook en laat zachtjes koken tot het vlees gaar is (60 à 90 min.)
2. Maak een roux met de boter en de bloem (in een grote pot) en laat deze afkoelen.
3. Rol van het gehakt balletjes van 3 cm doormeter en kook ze gaar in een andere pot met water of bouillon. Uit de pot halen en opzij zetten.
4. De zilveruitjes eventjes in heet water leggen en dan pellen.
5. In een pot met een klontje boter de uitjes even aanbakken en dan bevochtigen met water of bouillon. Laat ca. 10 min koken. Uit de pot halen en opzij zetten.
6. De champignons in kwarten snijden en in hete boter even aanbakken. Opzij zetten.
7. Als het vlees gaar is, de hete bouillon door een zeef op de roux gieten. Goed mengen en terug aan de kook brengen.
8. Het vlees, de gehaktballetje, de uitjes en champignons bij de gebonden saus voegen.
9. De room toevoegen en op smaak brengen met pezo, en muskaatnoot.
10. Afwerken met citroensap.
11. Juist voor het serveren het gerecht bestrooien met gehakte peterselie.
12. Opdienen met gekookte aardappelen.

Tips:

- Je kan voor een nog fijnere smaak het gerecht juist voor het opdienen afwerken met een liaison. Kluts hiervoor 1 eidooier door de 100 ml room en meng dit door het gerecht. Niet meer laten koken om schiften van het ei te voorkomen!

## Lamsbout uit de oven (ca. 6 personen)

- 1,2 kg lamsbout (ontbeend en opgebonden)
- 2 tn look (gepeld en in plakjes gesneden)
- een takje rozemarijn
- olijfolie
- 2 elp graanmosterd
- 4 elp honing
- pezo

1. Verwarm de oven voor op 160°C.
2. Maak met een scherp koksmes inkepingen in het vlees en steek er telkens een plakje look en een plukje rozemarijn in.
3. Leg de lamsbout in een braadslede en giet enkele eetlepels olijfolie over het vlees. Strooi er ook wat zout en peper over.
4. Laat gedurende een uurtje bakken in de oven.
5. Maak ondertussen het glazuur door de mosterd met de honing te mengen.
6. Haal de bout uit de oven. Verhoog de oventemperatuur tot 180°C.
7. Bestrijk de lamsbout met het glazuur en plaats hem terug in de oven.
8. Laat de bout nog een 15-tal minuten bakken.
9. Haal de bout uit de oven en verwijder het koordje waarmee de bout is opgebonden. Laat de bout nog een 10-tal minuten rusten. De bout is perfect gebakken als hij nog een beetje rosé is.
10. Versnijd de bout in plakjes van ca. 1 cm dik.
11. Serveer met gratin dauphinois en een aangepast groentegarnituur (sperzieboontjes, worteltjes, erwtjes…)

## Fazantenfilet à la brabançonne (6 pers.)

- 6 fazantenfilets
- 12 plakjes ontbijtspek
- 250 ml wild- of gevogeltefond
- bruine fond
- beurre manié
- 100 ml room
- pezo
- 6 kropjes witloof (beetgaar gestoomd)
- melk
- bloem
- vetstof

1. De fazantenfilets kruiden met peper. Omwikkelen met een plakje rauwe ham.
2. Bak de filets rondom mooi bruin in hete vetstof in een sautoir.
3. Haal de filets uit de pan en deglaceer de pan met de gevogeltefond en de bruine fond.
4. Breng aan de kook.
5. Doe de filets terug in de pan met fond en laat ze onder deksel verder garen gedurende ca. 10 min op een laag vuurtje.
6. Haal ondertussen het witloof door de melk en bloem en bak het mooi bruin aan alle kanten in een pan met wat vetstof.
7. Haal de fazantenfilets uit de pan en hou ze warm.
8. Breng met een beetje beurre manié de fond op dikte en voeg daarna de room toe.
9. Controleer de smaak. Eventueel kruiden met pezo.
10. De filets opdienen met de saus en gebakken witloof.
11. Serveren met aardappelkroketten of gratin dauphinois.

Tip:

- Men kan de filets na het aanbakken ook verder in de oven laten garen. Leg ze op een ovenplaat en dek ze af met aluminiumfolie. Laat ze op ca. 150°C gedurende 10 minuten bakken.

## Varkenshaasje in korst (4 personen)

- 1 varkenshaasje (ca. 600 g)
- 75 g gerookte ham (Coburg)
- 80 g kaas (gemalen)
- 1 plak bladerdeeg (ca. 230 g)
- 2 elp mosterd
- 1 ei
- provencaalse kruiden
- pezo

1. Het varkenshaasje mooi opkuisen (vliezen en vet zoveel als mogelijk verwijderen)
2. Het haasje rondom goed kruiden met peper en zout en aan alle zijden aanbakken in een braadpan in een mengsel van olie en boter.
3. Uit de pan verwijderen en laten afkoelen.
4. Op het vel bladerdeeg de gerookte ham verdelen en hierop het haasje leggen.
5. Het haasje instrijken met mosterd.
6. Bestrooien met de kaas en de provencaalse kruiden.
7. De randen van het plak bladerdeeg instrijken met geklutst ei en vervolgens het haasje mooi verpakken. De uiteinden omplooien en dichtknijpen. Het pakketje met de naad naar onder leggen op een vel bakpapier.
8. De bovenzijde instrijken met geklutst ei en 3 kleine openingen maken in het deeg (schouwen).
9. Bak het pakketje geduren 35 à 40 min. op 180°C in een voorverwarmde oven.
10. Laat zeker 5 minuten staan alvorens het haasje te versnijden.

Tip:

- Serveren met:
  - In de zomer: een frisse salade met een weinig vinaigrette
  - In de winter: gebakken of gestoofde groenten (witloof, champignons, wortelen) en een sausje.

## Tartiflette (6 personen)

- 2 uien (in schijven gesneden)
- 300 g spek (gerookt, in blokjes gesneden)
- 1 kg aardappelen (geschild en gekookt)
- 500 g reblochon kaas (eventueel camembert o.d.)
- 125 ml witte droge wijn
- olijfolie
- pezo

1. Stoof de uien en het spek gedurende enkele minuten in de olijfolie.
2. Snij ondertussen de aardappelen in schijven van ca. 8 mm dik.
3. Leg in een ovenschaal een laag van de uien met spek. Kruiden met pezo.
4. Leg hierop een laag aardappelschijven.
5. Leg de rest van de uien met spek op de aardappelen. Kruiden met pezo.
6. Leg hierop de rest van de aardappelschijven.
7. Snij de kaas in lange plakken van ca. 8 mm dik en leg ze op de aardappelen.
8. Giet het glas wijn over het geheel.
9. Plaats de schotel in een voorverwarmde oven op 180°C gedurende 25 à 30 min.

# Eendenborstfilet met portosaus

- 2 eendenborstfilets
- 150 ml rode porto
- 200 ml wildfond
- 100 ml room
- 1 sjalotje (gesnipperd)
- 2 takjes verse tijm
- zwarte peper
- pezo
- sausbinder (voor bruine saus)

1. De eendenborsten op kamertemperatuur brengen. Kruiden met peper en zout.
2. De filets quadrilleren (de velkant insnijden met een mes in ruitvorm tot op het vlees).
3. Verhit een braadpan en bak de filets op de velkant in de pan zonder vetstof tot het vel een bruin korstje heeft (ca/ 3 min).
4. Verwarm ondertussen de oven op 180°C.
5. Draai de filets om en bak ze aan de andere kant ook bruin (ca. 3 min).
6. Haal de filets uit de pan en plaats ze in een schaal, met het grootste gedeelte van het vet, in de voorverwarmde oven gedurende 6 à 8 minuten (afhankelijk van de gewenste gaarheid).
7. Het sjalotje aanstoven in de braadpan met het overgebleven vet.
8. Voeg de wildfond toe, de porto, de tijm, en de zwarte peper en laat tot de helft inkoken.
9. Haal de filets uit de oven en wikkel ze in aluminiumfolie. Laat ze ca. 8 minuten rusten.
10. Haal de pan van het vuur en zeef de saus.
11. De saus binden met sausbinder.
12. De room toevoegen en de saus op smaak brengen met pezo.
13. Snij de filets in plakjes en serveer met de saus en aangepast garnituur.

# Eendenborstfilet in sinaasappelsaus (canard à l'orange)

- 2 eendenborstfilets
- 600 ml wildfond
- 2 à 3 elp sinaasappelconfituur (met zeste)
- 5 g runderbouillonpoeder
- 1 à 2 elp ketjap manis
- 1 à 2 elp tomatenpuree
- sausbinder (voor bruine saus)

1. De eendenborsten op kamertemperatuur brengen. Kruiden met peper en zout.
2. De filets quadrilleren (de velkant insnijden met een mes in ruitvorm tot op het vlees).
3. Verhit een braadpan en bak de filets op de velkant in de pan zonder vetstof tot het vel een bruin korstje heeft (ca/ 3 min).
4. Verwarm ondertussen de oven op 180°C.
5. Draai de filets om en bak ze aan de andere kant ook bruin (ca. 3 min).
6. Haal de filets uit de pan en plaats ze in een schaal, met het grootste gedeelte van het vet, in de voorverwarmde oven gedurende 6 à 8 minuten (afhankelijk van de gewenste gaarheid).
7. Doe de wildfond in een pan en verwarm.
8. Voeg het runderbouillonpoeder toe alsook de ketjap manis en de tomatenpuree. Breng aan de kook.
9. De saus binden met bruine sausbinder. De smaak controleren en eventueel bijkruiden.
10. Haal de filets uit de oven en wikkel ze in aluminiumfolie. Laat ze ca. 8 minuten rusten.
11. Snij de filets in plakjes en serveer met de saus en aangepast garnituur.

# Cannelloni met rundergehakt (2 personen)

- 8 verse lasagnevellen (ca. 120 g)

Vulling:

- 250 g rundergehakt (of 2 hamburgers)
- 50 g spek (gerookt- of gezouten, fijngesneden)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 1 tn look (gesnepperd)
- 1 ei (geklutst)
- 1 klp gerookt paprikapoeder
- paneermeel
- pezo

Tomatensaus:

- 1 ui (gesnipperd)
- 1 tn look (fijngesneden)
- 200 g gepelde tomatenblokjes (mag uit blik)
- gedroogde Provençaalse kruiden (tijm, oregano, rozemarijn…)
- 1 klp donkere basterdsuiker
- 1/2 tablet groentebouillon
- 60 ml witte wijn
- 25 g doperwten (diepvries)
- pezo
- olijfolie

- 300 ml bechamelsaus (zie recept, van 200 ml melk)
- 100 g geraspte kaas

Vulling:

1. Maak het gehakt aan door al de ingredienten goed te mengen.
2. Kook de verse lasagnevellen gedurende enkele minuten gaar in een ruime hoeveelheid water.
3. Haal de lasagnevellen uit het water. Leg ze op een doek of bakplaat en laat ze afkoelen.
4. Verdeel het gehakt in 8 porties en rol er worstjes van.
5. Leg op ieder lasagnevel een rolletje gehakt en rol het op. Schik ze in een vuurvaste schaal.
6. Giet een scheutje water in de schaal.

Tomatensaus:

7. Stoof de ui samen met de look aan in olijfolie. Niet laten kleuren !
8. Voeg de gepelde tomatenblokjes erbij.
9. De Provençaalse kruiden, de suiker, de witte wijn en de groentebouillon toevoegen.
10. Laat de saus gedurende 5 à 10 min zachtjes pruttelen.
11. Voeg de erwtjes erbij en laat die even doorwarmen.

12. Giet de helft van de tomatensaus in de schotel bij de cannelloni.
13. Giet de bechamelsaus over de cannelloni en bestrooi met de geraspte kaas.
14. Plaats de ovenschaal ca. 30 min. in de oven.
15. Haal de schaal uit de oven en schik op ieder bord 3 à 4 rolletjes.
16. Lepel de rest van de tomatensaus rond de rolletjes.

# Pitaschotel

- 8 pita broodjes
- 600 g vlees in reepjes (schapenvlees, kalkoenfilet …)
- 2 klp shoarmakruiden
- 2 elp olijfolie
- ½ krop sla
- 30 g maïs (suikermaïs)
- 30 g komkommer (schijfjes)
- 30 g wortelen (geraspt)
- ¼ tomaat (in partjes)

1. Meng de olijfolie met de shoarmakruiden.
2. Meng de reepjes vlees met de gekruide olijfolie en laat gedurende 30 min. marineren.
3. Schik de sla, de maïs, de komkommerschijfjes, de geraspte wortelen en de partjes tomaat op de borden.
4. Bak het gemarineerde vlees in een pan.
5. Bak ondertussen de pitabroodjes in de oven of toaster.
6. Snij de broodjes door tot in de helft en vul ze met het gebakken vlees.
7. Serveer op het bord met de groenten en bijpassende sausjes (looksaus, cocktailsaus, kerriesaus, pittige tomatensaus, groene saus...).

**Pittige tomatensaus:**

- 1 blik gepelde tomaten (ca. 400 ml, sap weggieten, tomaten concasseren)
- 1 à 2 verse tomaten (geconcasseerd)
- ½ klp komijn (gemalen)
- 1 klp peterselie (gehakt)
- 1 ui (gesnipperd)
- 3 elp olijfolie
- pezo

Meng alle ingrediënten.

**Groene saus:**

- 2 elp fijngehakte peterselie
- 3 elp fijngehakte korianderblaadjes
- olijfolie
- pezo

1. Roer olijfolie door de fijngehakte kruiden tot een smeuïge saus ontstaat.
2. Kruiden met pezo.

## **Paella** (8 personen)

- 500 g rijst
- 100 ml olijfolie
- 3 tn look (gepeld en gekneusd)
- 1 braadkip (ontveld en in stukken)
- 250 g varkenslapjes (in blokjes)
- 150 g ui (gesnipperd)
- 1 rode paprika (in brunoise)
- 1 groene paprika (in brunoise)
- 1 gele paprika (in brunoise)
- pezo
- kurkuma
- 250 ml witte wijn
- 500 ml kippenbouillon (heet)
- 450 ml gepelde tomaten
- 16 scampi
- 16 mosselen
- 100 g kokkels
- 150 g kabeljauw (in blokjes)
- 100 g calamares (in ringen)
- 50 g doperwten (gekookt)

1. De kip en het varkensvlees mooi bruin aanbakken in de olie. Kruiden met pezo.
2. Ui, paprika en look toevoegen en onder deksel 10 min. laten stoven.
3. De gewassen rijst toevoegen en roerbakken tot de rijst een glazig uitzicht krijgt.
4. Kurkuma op de rijst strooien en eronder mengen.
5. Wijn, hete bouillon en tomaten toevoegen. Gedurende 10 min. zachtjes laten koken onder deksel (eventueel in de oven).
6. De vis toevoegen en nogmaals 10 min. onder deksel laten garen.
7. Erwtjes eronder mengen en de mosselen en scampi mooi schikken.
8. Opdienen in de pan.

## **Pizza's** (voor 12 pizza's van 20 cm diameter)

- pizzadeeg (van 850 g bloem)

Pizzaiola (pizza tomatensaus):

- 2 uien (gesnipperd)
- ½ l gepasseerde tomaten (of ½ gepelde tomaten en ½ gepasseerde tomaten)
- oregano, tijm, basilicum
- look (geplet)
- olijfolie
- pezo

De pizzaiola:

1. De gesnipperde uien en look aanstoven in de olijfolie.
2. De overige ingrediënten toevoegen en het geheel laten inkoken tot de gewenste dikte. Op smaak brengen met pezo. Laat afkoelen.

Het deeg:

3. Maak een soepel deeg met de daarvoor bestemde ingrediënten.
4. Laat rijzen tot dubbel volume (ca. 30 min.).
5. Deeg terug doorkneden en afwegen in porties van 115 g.

Met deze basis (deeg en pizzaiola) kan men alle mogelijke soorten pizza's maken.

6. Bakplaat (of aluminium schoteltjes) lichtjes invetten.
7. Deeg uitrollen en bestrijken met de pizzaiola.
8. Beleg de pizzaiola met de nodige ingrediënten en bedruppel met olijfolie (met look).
9. Afbakken in de oven gedurende ca. 15 min. op 200°.

Soorten pizza's:

Pizza Margherita: - beleg de pizzaiola met in plakjes gesneden mozzarella.

Pizza fungi: - in plakjes gesneden champignons en mozzarella.

Pizza salami: - in plakjes gesneden salami en mozzarella.

Pizza Siciliana: - in water ontzoutte ansjovisfilets, halve zwarte olijven en plakjes pecorino.

Pizza tonno: - in water ontzoutte ansjovisfilets, stukjes tonijn uit blik, halve zwarte olijven en plakjes pecorino. Bedruppel de pizza met de olie uit het blikje tonijn.

Pizza Milano: - plakjes gekookte ham en desgewenst plakjes hardgekookt ei en mozzarella.

Pizza quattro stagioni: - plakjes gekookte ham, in kwarten gesneden artisjokharten, plakjes champignons en plakjes mozzarella.

Pizza frutti di mare: - alles wat te krijgen is aan schaal- en schelpdieren: krab, garnalen, inktvis, mosselen, vers gepocheerde vis of vis uit blik. Beleg met plakjes mozzarella en bestrooi met gehakte peterselie.

# Vegetarische gerechten

# Inleiding:

Het ethisch omspringen met voedingsproducten heeft bij de consument de interesse voor vegetarische gerechten doen groeien. Het is algemeen geweten dat het produceren van vlees en vis veelal ethisch niet verantwoord is. Niet alleen de wijze waarop er met dieren wordt omgegaan maar ook het rendement van vlees- en visproductie wordt serieus in vraag gesteld. Afhankelijk van de soort vleesproductie is er 3 tot 9 kg graan nodig om één kilogram vlees te produceren. Vanuit het standpunt van voedselschaarste in sommige landen doet dit wel vragen stellen. Het produceren van vlees is dus zeer inefficiënt en ook milieu belastend.
Het minder eten van vlees en vis is ook niet slecht voor onze gezondheid. We eten immers teveel eiwitten (proteïnen). Eiwitten zijn essentieel in de voeding maar er zijn genoeg voedingsproducten die voldoende eiwitten leveren buiten vlees en vis.
Niet enkel in eieren, melk en kaas zitten eiwitten maar ook volkorenmeel, peulvruchten, zaden, noten en veel groenten leveren eiwitten. Een gevarieerde vegetarische voeding is dus zonder meer gezond te noemen en het gevaar voor een opname van te weinig eiwitten via een vegetarisch menu is onbestaande.

**Vegetarische bronnen van eiwitten:**

Melk, kaas en eieren

Volkorenmeel:
- Volkorenbrood (liefst zuurdesembrood)

Peulvruchten:
- Allerhande bonen, erwten, linzen

Zaden:
- Pompoenpitten, zonnebloempitten

Noten

Groenten:
- Broccoli, bloemkool, spinazie, paddenstoelen, knoflook, maïs

Het is niet moeilijk om een gevarieerd vegetarisch menu samen te stellen. Zelfs onder de ons gekende gerechten zijn er veel die vegetarisch zijn. Denken we maar aan soepen en salades. Uiteraard zijn er ook vleesvervangende producten verkrijgbaar. Deze producten zijn meestal vervaardigd van soja en zijn daarom ook eiwitrijk. Het is echter niet nodig om deze te gebruiken. Er kan ook zonder deze producten een evenwichtig vegetarisch menu bereid worden. Uiteraard zal de bereidingstijd van een vegetarisch menu minstens zoveel tijd in beslag nemen als de bereiding van een klassiek menu. Het zuiver maken van groenten en de bereiding ervan vragen meer tijd dan eenvoudigweg een steak in de pan smijten.
De gerechten die hier volgen kunnen u op weg zetten om creatief om te springen met groenten en andere vegetarische producten. Uiteraard blijven aardappelen, rijst en pasta deel uitmaken van het menu. Het zijn de koolhydraten waarrond het gerecht wordt opgebouwd. U zult hierna dus veel bijgerechten vinden die samen met de aardappelen, rijst of pasta het gerecht vervolledigen. Als u dit dan nog eens aanvult met wat rauwkost of een fris slaatje dan bent u goed op weg. Er zijn voldoende vegetarische kookboeken op de markt als u zich in deze richting wenst te vervolmaken.

## Veggie hamburgers

- 45 g ui (fijngesnipperd)
- 45 g noten (fijngewreven in de vijzel)
- 65 g havermout
- 85 g volkorenmeel
- 17 g bouillonpoeder (zoutgehalte 50%)
- 125 g donker brood (in kleine blokjes, 4 x 4 mm, gesneden)
- 45 g gemalen kaas
- 65 g appel (fijn geraspt)
- 3 eieren
- 20 ml ketjap manis
- 2 à 3 elp water (eventueel)
- paneermeel (eventueel)
- olijfolie

1) Stoof de fijngesnipperde ui in een weinig olijfolie. Laat afkoelen.
2) Klutst de eieren samen met de ketjap manis.
3) Voeg alle droge ingrediënten samen en meng goed.
4) Voeg nu alles tezamen en meng tot een homogene massa.
5) Indien het mengsel te droog is voeg dan 2 à 3 eetlepels water toe. Indien het mengsel te nat is voeg dan wat paneermeel toe.
6) Plaats het mengsel een half uurtje in de koelkast.
7) Vorm burgers van ca. 80 g per stuk (niet groter want ze zijn voedzamer dan vlees). Dit gaat best met licht nat gemaakte handen.
8) Stoom de burgers gedurende 12 minuten gaar in een stoompan.
9) Laat de burgers afkoelen.

Tip:

- De gestoomde burgers kunnen opgewarmd worden in een saus. Ook kan men ze zachtjes bakken in een pan met vetstof, zoals gewone hamburgers, en verder warm maken in een saus.
- Er kunnen van het deeg ook kleine balletjes gerold worden. Die worden dan ook gaar gestoomd om nadien in gerechten (of soepen) te gebruiken.
- De burgers kunnen ook goed ingevroren worden.

## Bruine vegetarische saus (ca. 500 ml saus)

- 450 ml water
- 20 g tomatenpuree
- 30 ml ketjap manis
- 12 g vegetarische bouillonpoeder (50% zoutgehalte)
- 25 g bruine sausbinder

1. Breng het water aan de kook.
2. Voeg de tomatenpuree toe en meng goed.
3. Voeg de ketjap manis toe, mengen.
4. Als het water terug kookt het bouillonpoeder toevoegen. Goed mengen.
5. De saus binden met de bruine sausbinder.

# Vegetarische bitterballen (ca. 48 stuks)

- 120 g champignons (Parijse-, julienne)
- 50 g ui (gesnipperd)
- 85 g vetstof
- 85 g bloem
- 300 ml melk
- 30 ml room
- 14 g bouillonpoeder (groente-, 50 % zout)
- 50 g noten (fijngemalen in de vijzel)
- 60 g havermout
- 50 g brood (wit of bruin, in kleine blokjes)
- paneermeel
- 1 ei (geklutst)

1. Smelt de vetstof in een kookpot.
2. Voeg de julienne van champignons toe en de fijngesnipperde ui. Laat eventjes stoven.
3. Voeg de bloem erbij en maak alzo een roux. Laat 2 minuten garen op een zacht vuur.
4. Neem van het vuur en voeg de ¾ van de melk toe. Roer tot een gladde massa.
5. Zet terug op een zacht vuurtje en voeg de rest van de melk toe alsook het bouillonpoeder. Maak een gladde bechamelsaus. Laat eventjes garen.
6. Neem van het vuur en voeg de overige ingrediënten toe (behalve het ei). Goed mengen.
7. Stort het mengsel uit op een schotel en laat afkoelen. Plaats nog enkele uren in de koelkast.
8. Van het deeg balletjes rollen van ca. 3 cm diameter.
9. Wentel ze in de bloem, daarna door geklutst ei en paneermeel.
10. Bak ze in de friteuse.

## Linzentapenade (of vegetarische martino, als broodbeleg of voorgerecht)

– 80 g rode linzen (ongekookt)
– 40 à 50 g gedroogde tomaten (op olie)
– 1 elp olie
– 1 tn knoflook (fijn gesneden)
– 40 g rode ui (zeer fijngesnipperd)
– 15 g ketchup
– 4 g paprikapoeder (gerookt)
– 1 elp appelazijn (of 1 elp sap van opgelegde rode bieten)
– 4 g zout
– 1 g piment d'Espelette (of ½ g cayennepeper)

1) Spoel de linzen in koud water.
2) Kook ze gaar in een pan met koud water volgens de instructies op de verpakking.
3) Giet de linzen af in een zeef en spoel ze even na met koud water.
4) Laat ze uitlekken en verder helemaal afkoelen.
5) In de keukenmachine de linzen samen met het teentje look fijnmalen.
6) Alle ingredienten samenvoegen, goed mengen en op smaak brengen indien nodig.

Tips:
- Om de tapenadade een mooie rode kleur te geven (hij lijkt dan echt op "americain") kan men enkele stukjes ingemaakte (zoet-zuur) rode biet toevoegen.
- Men kan ook gekookte linzen uit blik gebruiken (neem dan 160 g gekookte linzen).

## Omelet met grotchampignons en bearnaisesaus (voor- of bijgerecht)

– 8 eieren (of 16 eiwitten)
– 500 g grotchampignons
– 2 tn look (geperst)
– olijfolie
– pezo
– bearnaisesaus (ca. 300 ml – voor 4 personen)

1. Kluts de eieren en kruid met pezo.
2. Bak in een anti-aanbakpan van 20 cm diameter, 4 omeletten.
3. Leg de omeletten op een ovenbakplaat en plaats ze in een oven op 60°C om ze warm te houden.
4. Bak de champignons in een ruime pan in olijfolie. Voeg halverwege de baktijd de look toe en het zout.
5. Haal de omeletten uit de oven en verdeel de gebakken champignons erover. Plooi ze half-dicht en plaats ze terug in de oven.
6. Maak de bearnaise (zie recept).
7. Serveer de omeletten met de bearnaise en een stukje stokbrood.

Tip:
- Vervang eventueel de champignons door andere groenten en/of een andere saus.

# Pasta gevuld met ricotta en spinazie (4 personen)

Gevulde pasta:
- 10 lange verse lasagnevellen (ca. 9 x 21 cm)
- 500 g ricotta
- 500 g spinazie (vers of diepvries)
- 1 ei
- 150 g parmezaanse kaas (gemalen, eventueel andere vaste kaas)
- olijfolie
- pezo

Tomatensaus:
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 tn look (fijngesneden)
- 2 blikken gepelde tomatenblokjes (à 450 g/stuk)
- gedroogde Provençaalse kruiden (tijm, oregano, rozemarijn…)
- 1 elp donkere basterdsuiker
- 1 tablet groentebouillon
- 100 ml witte wijn
- 50 g doperwten (diepvries)
- artisjokken (eventueel, blik)
- pezo
- olijfolie

Gevulde pasta:
17. Stoof de spinazie gedurende een 2-tal minuten. Laten uitlekken, koelen en fijn snijden.
18. Kook de verse lasagnevellen gedurende enkele minuten gaar in een ruime hoeveelheid water.
19. Haal de lasagnevellen uit het water. Leg ze op een doek en laat ze afkoelen.
20. Meng de ricotta met de spinazie en het ei. Kruiden met pezo. Meng er ook de helft van de geraspte kaas onder.
21. Leg de lasagnevellen naast elkaar (met een ruime overlapping) op het werkblad.
22. Leg de ricottavulling in de vorm van een worst op de lasagnevellen en rol op tot een rollade.
23. Snij de rollade in gelijke stukken van 3 à 4 cm en schik ze rechtop in een ovenschaal.
24. Giet een scheutje water in de schaal.
25. Plaats de ovenschaal in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende 15 à 20 minuten.

Tomatensaus:
26. Stoof de ui samen met de look aan in olijfolie. Niet laten kleuren !
12. Voeg de gepelde tomatenblokjes erbij.
13. De Provençaalse kruiden, de suiker, de witte wijn en de groentebouillon toevoegen.
14. Laat de saus gedurende 5 à 10 min zachtjes pruttelen.
15. Voeg de erwtjes (en eventueel de artisjokken) erbij en laat die even doorwarmen.
16. Haal de ovenschaal uit de oven en schik op ieder bord 3 à 4 rolletjes.
17. Besprenkel met een beetje goede olijfolie.
18. Lepel de saus tussen de rolletjes en werk af met de rest van de geraspte kaas.

Tip:
- De spinazie kan vervangen worden door gebakken champignons of andere gare groenten.
- In de vulling kan ook fijngesneden gaar vlees of vis toegevoegd worden.

# Gepofte groenten uit de oven

- 2 uien
- 1 rode paprika
- 400 g aardappelen
- 200 g knolselder
- 4 wortelen
- 2 rapen
- 200 g pompoen
- 1 courgette
- 4 tn look
- 3 elp olijfolie
- tijm
- oregano
- pezo

1. Was en kuis de groenten. Schil de rapen, de wortelen, de pompoen, de knolselder en de aardappelen. Versnij ze als volgt:
   a. De aardappelen in repen van 12 à 15 mm dikte.
   b. De pompoen in repen van 15 mm dikte.
   c. De wortelen overlangs in vier stukken.
   d. De knolselder in blokjes van 2 cm.
   e. De rapen in blokjes van 3 cm.
   f. De uien in 4 stukken.
   g. De paprika in 12 repen.
   h. De courgette in repen van 15 mm dikte.
   i. De look in blokjes van 5 à 6 mm.
2. Verwarm de oven voor op 190°C.
3. Doe de groenten, met uitzondering van de uien, de paprika en de courgette en de look, in een grote kom.
4. Bestrooi ze met tijm en oregano en lepel er 2 eetlepels olijfolie over. Meng goed.
5. Stort deze groenten op een met bakpapier beklede bakplaat. Schik ze goed uit elkaar. Kruiden met peper en zout.
6. Zet gedurende 10 min. in de hete oven.
7. Doe ondertussen de overige groenten: paprika, uien, look en courgette in de reeds eerder gebruikte kom. Bestrooi met tijm en oregano en lepel er 1 eetlepel olijfolie over. Kruiden met pezo. Meng goed.
8. Als de eerste 10 minuten baktijd voorbij zijn haal je even de bakplaat uit de oven en voeg je de nog resterende groenten erbij. Schik ze een beetje uit elkaar en plaats de bakplaat terug in de oven.
9. Laat nog 20 min. bakken.
10. Haal de gepofte groenten uit de oven en serveer ze met een stukje vis (of vlees) en geef er een tartaarsaus bij.

Tips:
- Kan ook als vegetarisch gerecht geserveerd worden. Geef er dan een kaaskroket of groentenburger bij.
- Balsamico-azijn past ook zeer goed bij deze groenten.

## Gepocheerd ei met sojascheuten (voorgerecht)

- 4 eieren (zeer vers)
- 2 l water
- 2 elp azijn
- 300 g sojascheuten (geblancheerd)
- 200 g champignons (geëminceerd)
- krulandijvie (in stukjes getrokken)
- 1 tomaat (gepeld en in brunoise)

Kerrievinaigrette:

- 1 klp kerriepoeder
- 1 klp mosterd
- ½ klp suiker
- 60 m1 olijfolie
- 60 ml zonnebloemolie
- 20 ml citroensap
- 1 kl sjalotje (gesnipperd)
- 1 klp peterselie (gehakt)
- pezo

1. Meng de ingrediënten voor de vinaigrette.
2. Breng het water aan de kook.
3. Breek de eieren in 4 afzonderlijke kommetjes.
4. Voeg als het water kookt de azijn toe en roer in de pot tot je een draaikolk hebt.
5. Laat de eieren één voor één in het midden van de draaikolk glijden en laat ze gedurende 2 à 3 min. pocheren in het hete water (het water mag niet borrelend koken).
6. Ondertussen de sojascheuten en de champignons op een hevig vuur (in de wok) kort opbakken. Kruiden met pezo.
7. De gepocheerde eieren voorzichtig met een schuimspaan uit het water halen. Eventueel pareren.
8. Schik de krulandijvie op de buitenrand van de borden.
9. Leg de gebakken sojascheuten met de champignons in het midden van het bord.
10. Leg een gepocheerd ei op de sojascheuten.
11. Een weinig brunoise van tomaat op het bord leggen.
12. Overgieten met de kerrievinaigrette.

Tip:

- De gepocheerde eieren kunnen in mise en place gemaakt worden. Pocheer ze dan slechts 2,5 min. en bewaar ze in koud water. Om te serveren kan je ze gewoon in heet water terug even opwarmen.

## Perensalade met bleu d'Auvergne (maaltijdsalade, 1 persoon)

- rode sla (in grote stukken getrokken)
- 100 g bleu d'Auvergne (in blokjes gesneden)
- 20 g walnoten (grof gehakt)
- 1 kleine peer (in kwarten gesneden en zonder klokhuis)
- citroensap
- walnotenolie

Vinaigrette:
- 2 delen zonnebloemolie
- 1 deel walnotenolie
- 1 deel rode wijnazijn
- pezo
- suiker

1. Bak de stukjes walnoten in de notenolie gedurende korte tijd. Haal ze uit de pan en dep ze droog met keukenpapier.
2. Snij de partjes peer in dunne schijfjes en besprenkel ze met citroensap tegen het verkleuren.
3. Schik de sla op het bord.
4. Giet het citroensap op de peren weg en voeg de walnoten en de blokjes kaas erbij.
5. Schep de vinaigrette door de salade.
6. Schik de salade op de rode sla en serveer direct.

## Griekse zomersalade (maaltijdsalade, 1 persoon)

- 2 tomaten (in partjes)
- 1/6 komkommer (in blokjes)
- ¼ ui (niet te groot, in julienne)
- ¼ groene paprika (in dunne boogvormige reepjes)
- 50 g feta (in blokjes)
- vinaigrette (olijfolie, wijnazijn, pezo en oregano)
- 3 zwarte olijven

1. Meng alle groenten in een grote kom.
2. Giet de vinaigrette over de salade.
3. Meng de feta onder de salade.
4. Leg de salade op het bord en werk de rand af met reepjes paprika.
5. Serveer met vers stokbrood of focaccia.

## Salade met gegrilde geitenkaas (maaltijdsalade, 1 persoon)

- 120 g verse geitenkaas (1 ronde plak)
- gemengde sla (rode sla, veldsla, krulandijvie)
- ½ tomaat (geconcasseerd)
- komkommer (blokjes)
- 1 dikke ronde snede brood
- olijfolie
- pijnboompitten (geroosterd, of grof gehakte noten)
- zwarte peper
- honingvinaigrette

1. Strijk het brood in met olijfolie en rooster ze zachtjes onder de grill.
2. Haal ze onder de grill vandaan en leg de plak geitenkaas op de niet geroosterde kant.
3. Maal er een weinig zwarte peper over en laat de kaas smelten onder de grill.
4. Schik de groenten op een bord en leg de toast met de gegrilde geitenkaas bij.
5. Strooi de geroosterde pijnboompitten over de kaas.
6. Besprenkel alles met de vinaigrette.
7. Serveer direct.

## Toast champignons (6 personen)

- 250 g champignons (geborsteld en in schijfjes gesneden)

- 1 tn look (geperst)
- peterselie (fijngehakt)
- boter en olijfolie
- 265 ml melk
- 19 g boter
- 19 g bloem
- citroensap
- peterselie (gehakt)
- pezomus
- gemalen kaas

1. Bak de champignons kort (op hoog vuur) in een mengsel van boter en olijfolie. Look, zout en peterselie toevoegen.
2. Laten afkoelen.
3. Maak een roux met de boter en de bloem.
4. Voeg de melk toe om een bechamelsaus te maken. Kruiden met pezomus.
5. De champignons toevoegen en terug laten afkoelen.
6. Het toastbrood aan één zijde toasten.
7. Het toastbrood aan de niet-getoaste zijde beleggen met de champignonsaus.
8. Bestrooien met gemalen kaas.
9. Onder de grill in de oven plaatsen tot de champignonsaus goed warm is en begint te kleuren.

## Pompoentaartjes (bijgerecht voor 12 à 15 personen)

- 400 g pompoen (gewassen, geschild en in blokjes gesneden)
- 250 g aardappelen (gewassen, geschild en in blokjes gesneden)
- 60 g ui (fijngesneden)
- 2 eieren
- 3 blaadjes selder (fijngesneden)
- 75 g bloem
- 25 boter
- olijfolie
- 7 g zout
- peper en paprikapoeder

1. Stoom de aardappelen gaar gedurende ca. 10 min.
2. Smoor de ui in 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel water tot al het vocht verdampt is.
3. Voeg de pompoenblokjes bij de aardappelen en stoom verder tot alles gaar is.
4. Doe de pompoenblokjes en de aardappelblokjes in een mengkom en prak alles met een vork tot een niet te fijne massa.
5. Voeg de fijngesneden selderblaadjes, de eieren en een snufje zout, peper en paprikapoeder toe. Roer alles door elkaar tot een homogeen mengsel.
6. Bestrooi met de bloem en meng ze er voorzichtig onder.
7. Verwarm de oven voor op 180° C.
8. Beboter de vormpjes en bestrooi ze eventueel met paneermeel.
9. Vul de vormpjes met het pompoenmengsel en bak ze gedurende 15 à 20 min in de oven.
10. Haal de taartjes uit de oven en laat ze even afkoelen vooraleer ze uit de vormpjes te halen.
11. Serveer direct als voorgerecht met wat rauwkost of als bijgerecht.

Tip:

- De taartjes kunnen vooraf gemaakt worden om nadien terug op te warmen in de oven (of microgolfoven) juist voor het opdienen.

## Ei met bospaddenstoelen (voorgerecht)

– 200 g bospaddenstoelen
– 100 g emmentaler (grof geraspt)
– 8 eieren
– 80 ml room
– 4 savooibladeren (niet te groot)
– peterselie (fijngehakt)
– pezo
– olijfolie

1. Blancheer de koolbladeren 1 à 3 minuten in kokend water. Koel ze af in koud water. Snij de nerf van de koolbladeren glad met een mes.
2. Snij de bospaddenstoelen in reepjes en bak ze op matig vuur in een weinig olijfolie.
3. Kluts de eieren met de room en de peterselie. Kruiden met pezo.
4. Leg de koolbladeren in 4 eenpersoons ovenschaaltjes en verdeel er het eimengsel over.
5. Verdeel de gebakken bospaddenstoelen over de schaaltjes en bestrooi ze met de geraspte kaas.
6. Zet de schaaltjes in een voorverwarmde oven op 170° C en bak ze ca. 15 minuten.
7. Serveer met vers stokbrood.

## Quiche met prei en tomaat (voorgerecht, 8 personen)

- korstdeeg (van 250 g bloem)

Vulling:

- 1 prei (in ringen gesneden)
- 2 tomaten (in plakjes gesneden)
- 100 g gemalen gruyère
- 4 eieren (geklutst)
- 150 ml room
- 150 ml melk
- pezo
- olijfolie

1. Fruit de preiringen aan in een weinig olijfolie.
2. Giet de room, de melk en de eieren in een kom en meng goed. Kruiden met pezo.
2. Voeg de preiringen en kaas toe. Meng door elkaar.
3. Rol het deeg uit tot een dunne lap en bekleed er een springvorm mee. De rand van de taart moet ca. 3 cm hoog zijn. Prik met een vork gaatjes in het deeg (ook in de rand).
4. Giet de vulling in de vorm en leg er de plakjes tomaat op.
5. Plaats in het midden van de voorverwarmde oven en bak op 200° C gedurende ca. 45 min.

Tips:

- Heb je de quiche liever wat droger, dan kan 50 g bloem in de vulling verwerkt worden.
- Door andere ingrediënten toe te voegen (bv. broccoli, paddenstoelen, witloof …) wordt het aantal quiches eindeloos.

## Pakketje met faux gras en spinazie (voorgerecht)

- 200 g faux gras (vegetarisch alternatief voor foie gras)
- 400 g spinazie
- 125 g meergranenmeel
- 1/2 ui
- 1 ei
- 1 elp zonnebloemolie
- olijfolie
- pezo
- salsa verde (groene saus)

1. Maak van het meel, het ei en 250 ml water een flensjesbeslag. Voeg de zonnebloemolie toe en een snufje zout.
2. Bak 4 flensjes van het beslag.
3. Kook de spinazie 2 à 3 minuten in kokend water en giet af. Knijp het water er voorzichtig uit.
4. Leg op elk flensjes een beetje spinazie en een stukje faux gras. Vouw op tot een pakketje.
5. Leg de pakketjes in een ingevette ovenschaal en bak ze ca. 15 minuten in een voorverwarmde oven op 160° C.
6. Dien dadelijk op met een weinig salsa verde.

## Paprika's gevuld met aardappel (hoofd- of bijgerecht)

- 2 gr rode paprika's (gehalveerd en pitten en zaadlijsten verwijderd)
- 500 g aardappelen
- 2 sjalotjes (fijn gesneden)
- 2 klp paprikapoeder
- 100 g gemalen kaas
- 100 ml room
- 50 g boter
- bieslook (fijn gesneden)
- olijfolie
- pezomus

1. Stoom de gehalveerde paprika's in 4 min. beetgaar. Spoel ze koud onder stromend water.
2. Stoom de aardappelen gaar.
3. Stoof de gesnipperde sjalotjes in een weinig olijfolie.
4. Stamp de aardappelen fijn en meng er het paprikapoeder, de sjalotjes, de boter, de room, ¾ van de gemalen kaas en de bieslook onder.
5. Afkruiden met pezomus.
6. Vul de paprika's met de aardappelpuree en bestrooi met de rest van de gemalen kaas.
7. Plaats de paprika's in de oven en laat ze ca. 20 min. bakken op 200° C.
8. Serveer met een passend groentegarnituur in saus (bv. een groentecurry – zie recept).

Tip:

- Je kan eindeloos variëren met kruiden en specerijen in de aardappelpuree.

## Groentecurry met yoghurt (bijgerecht)

- ½ bloemkool (in roosjes)
- 1 courgette (in hapklare blokjes gesneden)
- 1 zoete aardappel (in hapklare blokjes gesneden)
- 2 sjalotjes (grof versneden)
- 2 tn look (geperst)
- ¼ klp cayennepeper
- ½ klp gemalen komijnzaad (djintan)
- 1 klp gemalen korianderzaad (ketoembar)
- 1 klp gemalen gember (djahé)
- 1 klp paprikapoeder
- 300 ml water of groentebouillon
- 300 ml yoghurt
- 3 klp maïszetmeel
- olijfolie
- zout

1. Verhit de olie in de wok en fruit hierin de sjalotjes.
2. Voeg de look en de specerijen toe. Roerbak ca. 1 minuut.
3. Voeg de groenten erbij er roerbak ca. 5 minuten.
4. Voeg de groentebouillon toe en laat het geheel al roeren aan de kook komen.
5. Laat ca. 15 min. zachtjes sudderen.
6. Breng op smaak met zout.
7. Roer het maïszetmeel door de yoghurt en voeg dit bij de groentecurry. Warm door maar laat niet meer koken.
8. Breng eventueel terug op smaak met zout indien nodig.

Tips:

- De specerijen kunnen vervangen worden door 1 klp rode curry pasta.
- Je kan de samenstelling van de groentemix aanpassen naar de groenten die voorhanden zijn in het seizoen. Als je groenten gebruikt die een langere gaartijd vragen dan kan je best vooraf beetgaar koken (wortelen, aardappelen, spruitjes, knolselder…). Voeg de beetgaar gekookte groenten op het laatst toe aan de bereiding en warm ze even door.

## Groentecurry met kokosmelk (bijgerecht)

- ½ bloemkool (in roosjes)
- 1 rode paprika (in reepjes)
- 1 aubergine (in hapklare blokjes)
- 2 wortelen (in kleine blokjes gesneden)
- 1 handvol diepvrieserwtjes
- 2 sjalotjes (grof versneden)
- 2 tn look (geperst)
- ¼ klp cayennepeper
- ½ klp gemalen komijnzaad (djintan)
- 1 klp gemalen korianderzaad (ketoembar)
- 1 klp gemalen gember (djahé)
- 1 klp paprikapoeder
- 400 ml kokosmelk
- verse korianderblaadjes
- olijfolie
- zout

1. Verhit de olie in de wok en fruit hierin de sjalotjes.
2. Voeg de look en de specerijen toe. Roerbak ca. 1 minuut.
3. Voeg de groenten erbij (behalve de erwtjes) en roerbak ca. 5 minuten.
4. Voeg de kokosmelk toe en laat het geheel al roeren aan de kook komen.
5. Laat ca. 15 min. zachtjes sudderen.
6. Voeg de erwtjes toe en warm ze op in de curry.
7. Controleer de smaak en werk af met de verse korianderblaadjes.

Tip:
- De specerijen kunnen vervangen worden door 1 klp rode curry pasta.

## Zwarte boontjes (hoofdgerecht)

- 200 g zwarte boontjes (of andere droge boontjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 4 tn look (fijngesneden)
- 1 l water
- tijm en laurier
- verse koriander (fijn gehakt)
- ½ klp komijn
- pezo

1. Zet ’s ochtends de boontje in een ruime hoeveelheid koud water om te laten weken.
2. Giet ’s avonds het water waarin de boontjes geweekt hebben weg.
3. Stoof in een snelkookpan de ui en de look aan.
4. Voeg de boontjes toe samen met de tijm en de laurier en 1 liter water.
5. Sluit de pan af, breng aan de kook, en laat ca. 15 min. sissen.
6. Open de pan en breng de boontjes op smaak met komijn, peper en zout.
7. Eventueel binden met roux of aardappelzetmeel.
8. Juist vóór het opdienen de verse koriander toevoegen.
9. Dien op met gekookte rijst, een frisse sla en gebakken of gestoofde groenten.

## Groentecurry met tomatenblokjes (bijgerecht)

- 500 g broccoli (in roosjes)
- 1 rode paprika (in reepjes)
- 2 wortelen (in kleine blokjes gesneden)
- 200 g champignons (in schijfjes)
- 200 g sperzieboontjes (gehalveerd)
- 400 g tomatenblokjes (in blik)
- 2 sjalotjes (grof versneden)
- 2 tn look (geperst)
- ¼ klp cayennepeper
- ½ klp gemalen komijnzaad (djintan)
- 1 klp gemalen korianderzaad (ketoembar)
- 1 klp paprikapoeder
- stukje verse gember (3 cm, geschild en fijn gesneden)
- 200 ml kokosmelk
- 1 elp maïszetmeel
- verse korianderblaadjes
- olijfolie
- zout

1. Verhit de olie in de wok en fruit hierin de sjalotjes.
2. Voeg de look en de specerijen toe. Roerbak ca. 1 minuut.
3. Voeg de groenten erbij (behalve de champignons) en roerbak ca. 5 minuten.
4. Voeg de tomatenblokjes en de verse gember toe en laat alles ca. 15 min. sudderen.
5. Los het maïszetmeel op in de kokosmelk en voeg toe aan de curry. Laat het geheel terug aan de kook komen.
6. Voeg de champignons toe en breng terug tegen de kook aan. Laat nog 5 min. sudderen.
7. Breng op smaak met zout en werk af met de verse korianderblaadjes.

Tip:

- De specerijen kunnen vervangen worden door 1 klp rode curry pasta.

## Notenballetjes (ca. 300 g, 12 balletjes)

- 150 g walnoten (geplet in de vijzel)
- 40 g vers volkorenbrood (zonder korsten en in stukjes getrokken)
- 1 ei
- 30 g ui (gesnipperd)
- 1 elp paneermeel
- 1 elp melk
- 25 g voltarwemeel
- pezo

1 Maak van alle ingrediënten een stevig mengsel.
2. Rol er een 12-tal balletjes van (ca. 3 cm diameter).
3. Bak de balletjes aan alle kanten aan in een braadpan met vetstof op laag vuur.
4. Als de balletjes aan alle zijden aangebakken zijn een kleine hoeveelheid water in de pan gieten en afdekken met een deksel. Verder laten garen gedurende ca. 5 min.

Tips:

- Als de mengeling te vochtig is voeg dan een weinig extra paneermeel toe.
- Is de mengeling te droog voeg dan een weinig extra melk toe.
- Deze balletjes kunnen in een vegetarische hutsepot gedaan worden of geserveerd worden met een pittige saus (tomatensaus) met aardappelen, rijst en groenten.
- Door andere kruiden en/of specerijen toe te voegen kan men veel varianten in smaak bekomen.

## Falafel (ca. 24 balletjes, bijgerecht)

- 500 g kikkererwten (gekookt, eventueel uit blik)
- 2 elp voltarwemeel
- 12 g zout
- peper uit de molen
- 1 ui (zeer fijn gesnipperd)
- 1 klp korianderzaadjes
- ½ klp komijn
- 2 klp bakpoeder (optioneel)

1. Plet de korianderzaadjes en de komijn fijn in een vijzel.
2. Plet ook de gekookte kikkererwten in een vijzel tot een pasta.
3. Meng in een kom alle ingrediënten door elkaar.
4. Vorm van het mengsel balletjes (ca. 3,5 cm diameter).
5. Frituur de balletjes in hete frituurolie.

Tips:

- Deze falafelballetjes kunnen zeer goed ingevroren worden. Beste is ze bevroren te frituren.
- Desgewenst kan men nog andere ingrediënten toevoegen zoals:
  - ei, paneermeel, verse groene kruiden (koriander, peterselie …)
  - specerijen

## Koolpakketje met pompoen en ei (bijgerecht)

- 400 g pompoen
- 120 g brie (in stukjes gesneden)
- 8 savooibladeren
- 4 eieren (zeer vers)
- 1 ui (gesnipperd)
- geraspte parmezaan
- boter
- salie
- zout

1. Blancheer de koolbladeren in kokend water gedurende ca. 1 minuut. Leg ze in koud water en laat afkoelen.
2. Pocheer de eieren (zie recept "Gepocheerd ei met sojascheuten").
3. Snij de pompoen in blokjes.
4. Fruit de ui aan in een klontje boter met enkele blaadjes salie. Voeg als de ui gaar is de pompoenblokjes toe en 200 ml water. Laat onder deksel de pompoenblokjes gaar worden.
5. Kruiden met pezo.
6. Haal de savooibladeren uit het water, dep ze droog en snij de dikke nerf plat zodat de bladeren gemakkelijk kunnen geplooid worden.
7. Schik 2 savooibladeren half over elkaar. Leg er 1/4 van de pompoen op, 1 gepocheerd ei en 2 plakjes brie. Vouw dicht tot een pakketje. Maak zo 4 pakketjes .
8. Strijk de pakketjes in met boter en bestrooi ze met parmezaan.
9. Bak ze op 200° C in een voorverwarmde oven gedurende een 6-tal minuten. Langer hoeft niet omdat de vulling nog lauw is en het gepocheerd ei niet hard mag worden.

**Venkeltaart** (springvorm van 22,5 cm diameter, ca. 8 personen, voorgerecht)

Voor het deeg:

- 300 g volkoren meel
- 50 g maïszetmeel
- 100 g boter
- 3 eidooiers
- 70 ml water
- zout

Voor de vulling:

- 4 venkelknollen
- 2 eieren
- 2 eidooiers
- 20 ml room
- dille
- olijfolie
- 2 elp geraspte parmezaan
- zout

1. Kneed alle ingrediënten voor het deeg tot een homogene massa. Zo kort mogelijk kneden.
2. Laat de deegbal rusten in de koelkast in een plastic zak.
3. Snij 1,5 venkelknol in partjes van ca. 1 cm dik.
4. Bak de partjes in een weinig olijfolie in een pan gedurende een 5-tal min. onder deksel. Draai ze om en bak ze ook aan de andere kant bruin.
5. Snij de resterende venkelknollen ook in partjes en stoof ze even aan in olijfolie.
6. Voeg de room en het bosje dille toe en stoof ca. 25 min. onder deksel.
7. Haal de gestoofde venkel uit de pan en snij de venkel in kleinere stukken.
8. Doe de venkelstukjes terug in de pan met het kookvocht en breng terug aan de kook.
9. Zet het vuur uit en voeg de parmezaan, de eieren en de eidooiers toe. Roer vluchtig door elkaar en breng op smaak met zout.
10. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkblad tot een lap van 3 mm dikte.
11. Bekleed de springvorm met het deeg en snij het overtollige deeg weg.
12. Leg de gebakken venkelpartjes op de bodem van de taart en stort hierop de vulling.
13. Werk de bovenzijde van de taart af met deegreepjes.
14. Bak de taart in een voorverwarmde oven op 190° C gedurende ca. 50 min.
15. Laat de taart een weinig afkoelen en serveer met een groene salade.

Tip:

- Je kan de venkel vervangen door andere groente: bv.: witloof, savooikool…

## Omelet van courgette en spaghetti (hoofdgerecht)

- 180 g spaghetti
- 3 courgettes (ca. 900 g)
- 6 eieren (zeer vers)
- 40 ml melk
- munt
- olijfolie
- pezo

1. Kook de spaghetti gaar.
2. Snij de groene schil van de courgettes in slierten (bewaar het vruchtvlees voor een andere bereiding).
3. Giet de spaghetti af, roer er een eetlepel olijfolie door en laat afkoelen op een dienblad.
4. Bak de slierten courgette kort af in een weinig olijfolie op hoog vuur (in een wok).
5. Haal ze uit de pan en meng er ekele gesnipperde blaadjes munt door.
6. Kluts de eieren met de melk en breng op smaak met pezo.
7. Meng 2/3 van de courgette met de spaghetti (hou een handvol spaghetti apart) en de geklutste eieren.
8. Vet een taartvorm in en stort het mengsel erin.
9. Bak de omelet in een voorverwarmde oven gedurende 20 min. op 180° C.
10. Meng de overgebleven spaghetti met de courgette en een scheutje olie en wat fijngesneden muntblaadjes. Dit is het garnituur voor bovenop de omelet.
11. Serveer de omelet met het garnituur.

Tip:

- Je kan de courgette vervangen door andere seizoensgroenten: bv.: paprika, pompoen…

## Kaasfondue (hoofdgerecht)

- 300 g emmentaler
- 300 g gruyère
- 300 ml witte wijn
- maïszetmeel
- 1 elp kirsch
- 1 koffielepel citroensap (eventueel)
- 1 tn look (geperst)
- pezomus
- stokbrood

1. De wijn samen met de look in een aardewerk pannetje (caquelon) doen.
2. Breng zachtjes aan de kook.
3. De gemalen kaas al roerend geleidelijk onder mengen. Voortdurend roeren.
4. Binden met maïszetmeel (gebroken in de kirsch en een weinig wijn).
5. Kruiden met pezomus.
6. Dien op met in stukjes gesneden stokbrood.

Tip:

- Als garnituur kan men stukjes groenten (bloemkool, champignons, selderij ...), bijgeven die dan ook in het kaasmengsel kunnen gedoopt worden. In een niet-vegetarische versie worden er soms ook blokjes ham en salami bijgegeven.

## Gevulde paprika's met tomatensaus (bijgerecht)

- 4 gele paprika's (gehalveerd en pitten en zaadlijsten verwijderd)
- 500 g tomaten (ontveld en pitten verwijderd)
- 80 g gemalen oude kaas (of: parmezaan, pecorino, manchego)
- 200 g paneermeel
- 2 tn knoflook (geperst)
- 1 ui (gesnipperd)
- 50 g boter
- oregano
- olijfolie
- zout

1. Stoom 4 halve paprika's in 4 min. beetgaar. Spoel ze koud onder stromend water.
2. Snij de overige paprika's in blokjes.
3. Bak de blokjes paprika in een weinig olijfolie al omscheppend gedurende ca. 5 min.
4. Meng in een kom de paprikablokjes met de kaas, het paneermeel. Afkruiden met oregano en zout.
5. Vul de vier halve paprika's met de vulling en bak ze in de oven gedurende 15 à 20 min. op 180° C.
6. Stoof de ui en de look aan in olijfolie en voeg de in stukken gesneden tomaten toe. Afkruiden met oregano en zout.
7. Laat de saus gedurende een 10-tal minuten inkoken.
8. Serveer de paprika's met de saus en wat brood, rijst of aardappelen.

## Omelet met ricotta en spinazie (voor- of bijgerecht)

- 6 eieren (of 10 eiwitten)
- 250 g ricotta
- 4 elp gemalen parmezaan
- 200 g spinazie (grof versneden)
- olijfolie
- pezomus

1. Stoof de versneden spinazie kort in een weinig olie. Knijp goed uit. Kruiden met pezomus.
2. Meng de spinazie met de ricotta en de parmezaanse kaas.
3. Kluts de eieren en kruid met pezo.
4. Bak in een anti aanbakpan de helft van de eieren tot een mooie omelet op laag vuur.
5. Haal de omelet uit de pan en vul ze met de helft van de ricotta en maak er een mooi pakketje van. Hou het warm (of leg het apart en warm het terug op in de oven).
6. Maak met de overige ingrediënten een 2$^{de}$ gevulde omelet.
7. Snij de pakketjes midden door en serveer per persoon een half pakketje. Serveer met een stukje toastbrood.

Tip:

- Vervang in het voorjaar de spinazie door jonge brandneteltoppen.

# Koninginnehapje vegetarisch

- 250 g quornblokjes
- 120 g vegetarische gehaktballetjes (zie recept)
- 150 g champignons (in stukjes gesneden)
- 30 g boter
- 30 g bloem
- 450 ml water
- 45 ml room
- laurier
- tijm
- 1 klp kippenkruiden
- groentebouillon (poeder of blokje)
- peper
- 4 bladerdeegpasteitjes

2. Maak in een voldoende grote pot een roux met de boter en de bloem. Laat deze afkoelen.
3. Verwarm het water met de laurier en de tijm in een andere pot. Laat enkele minuten koken.
4. Giet het water door een zeef in nog een andere pot.
5. Voeg de quornblokjes en de groentebouillon bij het hete water en laat ze ca. 10 minuten koken op een zacht vuur.
6. Giet het water, waar de quornblokjes in gekookt werden, bij de roux en maak een gebonden saus.
7. Voeg de kippenkruiden bij de saus en roer even goed door.
8. Voeg nu de quornblokjes, de champignons en de gehaktballetjes bij de saus en warm alles goed door.
9. Voeg de room toe en roer deze onder de saus.
10. Eventueel op smaak brengen met peper en zout.
11. Verwarm ondertussen gedurende enkele minuten de bladerdeegpasteitjes in de oven.
12. Haal de pasteitjes uit de oven en vul ze met de saus.
13. Serveer met aardappelkroketten, frietjes of gebakken aardappelen en eventueel wat sla.

Tip:

- Je kan ook de bladerdeegpasteitjes vullen en laten afkoelen. Daarna terug opwarmen in een voorverwarmde oven gedurende 25 minuten op 180°C.
- In een pasteitje zit ongeveer 100 g vulling. Op het bord wordt er nog ongeveer 170 g extra vulling geserveerd.

## Gevulde pannenkoeken (hoofdgerecht)

De pannenkoeken:
- 100 g bloem
- 100 g meergranenmeel
- 2 eieren
- 150 ml melk
- 180 ml water
- 1 msp zout

De vulling:
- 300 ml bechamelsaus (zie recept)
- 300 g groente (gaar gestoofd)
- 250 g ricotta
- pezomus

Garnituur:
- gemalen kaas (om de pannenkoeken mee te bestrooien)
- rauwkost (komkommer, wortel, chinese kool, sla, tomaat…)
- dressing voor groene salades (zie recept)

1. Maak van de ingrediënten voor de pannenkoeken een glad beslag.
2. Bak 8 pannenkoeken in een pan van 20 cm diameter en laat ze afkoelen.
3. De bechamelsaus mengen met de groenten en de ricotta. Kruiden met pezomus.
4. Leg ca. 100 g vulling op de pannenkoek en plooi hem dicht. Leg in een braadschotel.
5. Vul op dezelfde wijze alle pannenkoeken en schik ze op de bakplaat.
6. Bestrooi met gemalen kaas en plaats ze in de oven. Bak gedurende 20 à 25 min op 180° C.
7. Serveer twee pannenkoeken per persoon met een weinig rauwkostgarnituur.

Tip:
- Ideeën voor vullingen: spinazie, brandneteltoppen, champignons, prei, gebakken ui…

# **Bijgerechten** (vegetarische-)

Geschikt als garnituur bij een hoofdgerecht. Deze gerechten zijn vegetarisch maar passen evengoed bij een hoofdgerecht van vlees of vis.

## Pittige couscoussalade

(koud, voor ca. 8 personen)

- 250 g couscous (instant-)
- 400 ml bouillon (groente- of kippenbouillon)
- 120 g veenbessen (gedroogde, eventueel rozijnen)
- 2 elp verse korianderblaadjes (fijngesneden)
- 70 g pijnboompitten (eventueel walnoten)
- 3 elp olijfolie
- 1 elp bruine basterdsuiker
- 2 klp korianderzaadjes
- 2 klp komijnzaadjes
- 1 klp kaneelpoeder
- ½ klp cayennepeperpoeder
- 1 snufje zout (afhankelijk van de kippenbouillon)

1. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Wegzetten.
2. In een vijzel de korianderzaadjes en de komijnzaadjes fijn wrijven. Cayenne- en kaneelpoeder toevoegen en een koffielepel olijfolie. Mengen tot een specerijenpasta.
3. In een kleine pan 2 eetlepels olijfolie en de specerijenpasta eventjes zachtjes laten bruisen (niet laten verbranden).
4. Bouillon en suiker toevoegen en aan de kook brengen.
5. De couscous in een kom doen en 1 eetlepel olijfolie eronder mengen.
6. De veenbessen onder de couscous mengen.
7. Overgieten met hete bouillon. De kom afdekken en 5 min laten staan. Deksel wegnemen.
8. Laten afkoelen en dan de verse korianderblaadjes en de pijnboompitten eronder mengen.

Tips:

- Door met andere specerijen en kruiden te experimenteren kunnen veel variaties ontstaan gaande van zacht tot zeer pittig.
- De specerijenmix kan eventueel vervangen worden door 2 klp shoarmakruiden.

## Schelpjessalade

(koud, voor ca. 8 personen)

- 300 g pasta (schelpjes)
- 9 zongedroogde tomaatjes (op olie)
- 9 dadels (ontpit en in blokjes gesneden of 90 g rozijnen)
- 9 salieblaadjes (vers gesnipperd)
- 9 basilicumblaadjes (vers gesnipperd)
- 1 tn look (fijngesneden)
- 2 elp appelazijn (of balsamico)
- 3 elp olijfolie
- 3 elp yoghurt
- pezo

1. Kook de paste al dente. Voeg na het afgieten enkele de olijfolie toe tegen het kleven.
2. Meng alle ingrediënten onder de pasta. Kruiden met pezo. Laat afkoelen.
3. Controleer op smaak.
4. Serveer koel als bijgerecht.

Tip:

- De yoghurt kan vervangen worden door room of mayonaise. Gebruik in dat geval geen azijn.

## Gevulde koolrolletjes

- koolbladeren (van savooikool of Chinese kool)

1. Blancheer de koolbladeren enkele minuten in kokend water.
2. Spoel de bladeren af onder koud stromend water en snij de dikke nerf plat.

Tips:

- Deze koolbladeren kunnen gevuld worden met allerlei groenten maar ook met vlees of vis. Leg de vulling op het midden van het blad, vouw de zijkanten naar binnen en rol bladeren op.
- Je kan de bladeren ook vullen met aardappelpuree. Als de bladeren gevuld zijn kunnen ze terug warm gemaakt worden (stomen of microgolf) op het moment dat je ze nodig hebt.

## Gefrituurde pompoen

- 450 g pompoen (gewassen, geschild)
- bloem

1. Snij de pompoen in plakken van 5 mm dikte en verwijder de pitten.
2. Bestuif de plakjes met bloem en frituur ze 3 à 4 minuten in hete frituurolie.
3. Laat uitlekken op keukenpapier.

## Aardappel-venkeltaartje (6 personen)

- 3 venkelknollen (elke knol in 6 partjes gesneden)
- 750 g aardappels (in dunne schijfjes gesneden)
- 600 ml water
- 300 ml melk
- 60 g boter
- paneermeel
- 10 g zout
- parmezaan (geraspt)

1. Breng het water samen met de melk en het zout aan de kook.
2. Voeg de schijfjes aardappel toe en kook ze beetgaar.
3. Giet de schijfjes aardappel af en laat ze afkoelen.
4. Doe de venkelpartjes in een grote pan met de boter.
5. Doe een deksel op de pan en laat de venkel 20 à 25 min smoren. Draai ze halverwege de smoortijd om zodat ze aan beide zijden mooi bruin worden en bestrooi ze met een weinig zout.
6. Verwarm de oven voor op 180° C.
7. Beboter een bakvorm en bekleed de bodem met bakpapier en bestrooi met paneermeel.
8. Leg de venkelpartjes op de bodem met daarop een dun laagje aardappelschijfjes.
9. Bestrooi met geraspte parmezaan.
10. Leg hierop terug een laag aardappelschijfjes bestrooid met parmezaan. Wissel de laagjes aardappel af met een laagje parmezaan en eindig met parmezaan.
11. Zet de taart in de oven en bak ze ca. 20 min.

Tips:

- Je kan één grote taart maken, die dan in stukken wordt gesneden, of kleine individuele taartjes.
- Als je één grote taart maakt kan het nodig zijn om de lagen aardappel af te wisselen met venkel en parmezaan.

## Tuinbonenwafeltjes

- 450 g tuinbonen (gedopt)
- 400 g aardappelen (bloemige)
- olijfolie
- pezo

1. Blancheer de tuinbonen en dop ze (dubbel doppen).
2. Stoom de aardappels beetgaar en laat afkoelen.
3. Hak de tuinbonen fijn (eventueel in de keukenmachine).
4. Rasp de afgekoelde aardappelen in reepjes en voeg ze bij de tuinbonen. Kruiden met pezo en roer er een eetlepel olie onder.
5. Vorm van het mengsel wafeltjes van 8 à 10 cm diameter.
6. Bak de wafeltjes aan beide kanten mooi bruin in een pan met anti aanbaklaag.

## Lasagne van knolselder (voor- of bijgerecht)

- 400 g knolselder
- 250 ml water
- 250 ml melk
- parmezaan (geraspt)
- vulling (mengsel van beetgaar gestoofde groente, vlees of vis)
- zout
- boter

1. Snij de schoongemaakte knolselder in dunne plakken. Gebruik hiervoor een snijmachine of mandoline.
2. Kook de plakjes knolselder in het water met de melk en een snufje zout beetgaar.
3. Giet af en laat afkoelen.
4. Snij met behulp van kookringen de knolselder in cirkels van de gewenste grootte.
5. Leg de kookringen op een met bakpapier beklede ovenplaat.
6. Leg afwisselend in elke ring een laagje knolselder, geraspte parmezaan, een weinig vulling.
7. Eindig met enkele vlokjes boter.
8. Bak de lasagne in een voorverwarmde oven op 200° C gedurende ca. 15 min.
9. Haal ze uit de ringen en werk af met vers gemalen peper en parmezaan.

Tip:

- De soorten vulling zijn quasi oneindig. Gebruik seizoensgroenten als het een bijgerecht is of een mengsel van seizoensgroenten en vlees of vis als voor- of tussengerecht.

## Courgettetaartjes

- 300 g courgette
- 125 g ricotta
- 1 kl ui (gesnipperd)
- 2 eieren
- olijfolie
- pezo
- tijm
- balsamicoazijn
- gemengde sla
- bloem

1. De courgette grof raspen en aanstoven in een weinig olijfolie met de ui en een takje tijm.
2. Laat afkoelen.
3. Meng de courgette met de ricotta en de eieren. Kruiden met pezo.
4. Bekleed bakvormpjes met bakpapier. Invetten en bestuiven met bloem.
5. Schenk het courgettemengsel in de vormpjes en bak ze in een voorverwarmde oven op 175° C gedurende 15 à 20 min.
6. Serveer met de gemengde sla aangemaakt met olie en balsamicoazijn.

## Pompoentaartjes (8 taartjes, voor- of bijgerecht)

- 1 kg pompoen (gewassen en ongeschild)
- 100 ml melk
- 40 g ui (fijngesneden)
- 1 ei
- 4 à 5 blaadjes selder (fijngesneden)
- 1 elp geraspte parmezaan
- paneermeel
- boter
- olijfolie
- zout

1. Snij de pompoen in parten van 5 cm. Verwijder de zaden en stoom gaar gedurende ca. 20 min.
2. Verwijder de schil en doe het vrucht vlees in een kom.
3. Voeg de melk, de fijngesneden selderblaadjes, het ei, de parmezaan en een snufje zout toe. Roer alles door elkaar tot een niet al te homogeen mengsel.
4. Smoor de ui in 3 eetlepels olijfolie en 150 ml water tot al het vocht verdampt is.
5. Verwarm de oven voor op 180° C.
6. Beboter de vormpjes en bestrooi ze met paneermeel.
7. Vul de vormpjes met het pompoenmengsel en bak ze gedurende ca. 15 min in de oven.
8. Haal de taartjes uit de oven en uit de vormpjes.
9. Serveer direct als voorgerecht met wat rauwkost of als bijgerecht.

Tip:

- De taartjes kunnen vooraf gemaakt worden om nadien terug op te warmen in de oven juist voor gebruik.

## Broccolimousse (ca. 800 g mousse, of 10 aperitiefhapjes of als bijgerecht)

- 500 g broccoliroosjes
- 250 ml melk
- 15 g bloem
- 15 g boter
- 20 g parmezaanse kaas (gemalen)
- pezomus

1. De broccoliroosjes beetgaar koken (in pot zonder deksel).
2. Bechamelsaus maken met de boter, bloem en melk. Kruiden met pezomus.
3. De roosjes afgieten en samen met de bechamelsaus pureren.
4. Parmezaan onder de mousse mengen en bijkruiden indien nodig .

Tip:

- Spuit de mousse in kleine glaasjes als aperitiefhapje. Werk af met een garnituurtje.

## Gevulde groenten

(voor 6 à 8 personen)

- 2 paprika's (gehalveerd, of courgettes, aubergines, uien…)
- 2 tomaten (gehalveerd)
- 400 g aardappels (bloemige)
- 2 eieren
- 2 elp gemalen kaas
- 3 elp olie
- 2 tn knoflook (geperst)
- 1 elp verse groene kruiden (peterselie, basilicum, kervel, koriander…)
- 20 g gedroogde paddenstoelen (geweekt in water)
- 2 elp pijnboompitten (fijngehakt)
- 3 sneetjes wit brood
- 4 ansjovisfilets op olie (eventueel)
- melk
- olijfolie
- pezo

1. Stoom de paprika's half gaar gedurende ca. 4 min. Hol de tomaten uit en hou de pulp bij.

Vulling 1:

2. Stoom de aardappels gaar en plet ze fijn.
3. Meng de helft van de groentepulp, 1 ei, 2 elp gemalen kaas, 3 elp olie, de helft van de knoflook en de verse kruiden door de aardappelpuree. Breng op smaak met pezo.

Vulling 2:

4. Week het brood in een weinig melk, knijp het lichtjes uit en meng het door de resterende groentepulp.
5. Hak de geweekte paddenstoelen fijn en meng ze met de resterende look, de pijnboompitten, 1 ei en de ansjovisfilets bij het brood en de groentepulp.

6. Vul de helft van de groeten met vulling 1 en de andere helft met vulling 2.
7. Leg de gevulde groenten in een ovenschaal en bestrooi ze met gemalen kaas en besprenkel ze met olijfolie.
8. Gedurende ca. 30 minuten bakken in een voorverwarmde oven op 180° C.

## Bloemkoolquenellen

- 600 g bloemkool (met een weinig blad)
- 1 elp geraspte parmezaan
- boter
- olijfolie
- pezo

1. Snij de bloemkool in roosjes en stoom ze gaar.
2. Kook een weinig bloemkoolblad gaar in water met zout.
3. Giet het blad af en dep het droog. Snij in julienne.
4. Bak de julienne goed aan in een weinig boter.
5. Pureer de bloemkool fijn en breng op smaak met olijfolie pezo en de parmezaan.
6. Meng de julienne van koolblad eronder en vorm met 2 lepels mooie quenellen.

# Polentanoedels

- 90 g polenta (instant maïsgriesmeel)
- 100 ml melk
- 1 eidooier
- 2 elp geraspte parmezaan
- pezo
- peterselie
- boter

1. Doe de melk bij 400 ml water, voeg 25 g boter en het maïsmeel toe. Breng aan de kook en laat zachtjes een 7-tal minuten koken. Neem van het vuur en laat nog een 7-tal minuten onder deksel rusten.
2. Voeg de parmezaan, de eidooier, de peterselie en zout bij de polenta. Mengen en overscheppen in een ovenschaal. Laat afkoelen.
3. Verbrokkel de polenta en maak er met vochtige handen een 20-tal balletjes van.
4. Leg de balletjes in een beboterde ovenschaal en kwast ook de balletjes in met gesmolten boter.
5. Bak de noedels in een voorverwarmde oven op 180° C gedurende een 7-tal minuten.

# Wortelpuddinkjes

- 150 g wortel
- 100 ml melk
- 60 g tuinbonen (dubbel gedopt)
- 50 g brood (zonder korst, in stukjes gesneden)
- 50 g gemalen kaas
- 1 ei
- boter
- olijfolie
- pezo
- bloem

1. Week het brood in de melk.
2. Snij de wortels in plakjes en stoom ze gaar.
3. Pureer de wortelplakjes met de gemalen kaas, het ei en het brood met de melk.
4. Kruiden met pezo.
5. Voeg de tuinbonen toe en meng ze samen met een eetlepel olie onder de wortelpuree.
6. Vet muffinvormpjes in en vul ze met de wortelpuree.
7. Bak de wortelpuddinkjes in een voorverwarmde oven op 180° C gedurende ca. 25 min.
8. Haal ze uit de vormpjes en serveer met een gepast garnituur.

# Bloemkooltaartjes

- 400 g bloemkoolroosjes (beetgaar gestoomd)
- 150 g aardappelen (gestoomd en afgekoeld)
- 100 g belegen kaas
- 1 kl ui
- olijfolie
- paneermeel
- paprikapoeder
- zout

1. Snipper de helft van de ui fijn en stoof aan in een weinig olijfolie.
2. Verbrokkel de bloemkoolroosjes en voeg ze bij de ui. Laat ze meebakken op hoog vuur gedurende 5 min.
3. Breng op smaak met paprikapoeder en zout en neem van het vuur.
4. Prak de aardappels fijn en voeg ze bij de bloemkool.
5. Vet taartvormpjes (of kookringen) in en bestrooi ze met paneermeel.
6. Vul de taartvormpjes met het bloemkoolmengsel afgewisseld met plakjes kaas.
7. Bak de taartjes in een voorverwarmde oven op 190° C gedurende 10 à 15 minuten.
8. Snij ondertussen de rest van de ui in julienne en bak ze bruin in een weinig olijfolie.
9. Haal de taartjes uit de oven en serveer ze met de gebakken julienne van ui.

# Ovengebakken pompoen

- 400 g pompoenblokjes (zonder schil, zonder pitten)
- olijfolie
- pezo
- tijm

1. Stoom de pompoenblokjes ca. 10 min.
2. Laat ze afkoelen..
3. De oven voorverwarmen op 180° C.
4. Besprenkel de pompoenblokjes met olijfolie en bestrooi ze met pezo en tijm.
5. Plaats ze in een ovenschaal in de voorverwarmde oven en laat ca. 15 min bakken.

Tip:

- De pompoenblokjes kunnen ook rauw in de oven gebakken worden maar dit duurt dan 30 tot 45 min. Meestal wordt dan de pompoen in parten gesneden en de schil wordt niet verwijderd.

## Rösti van linzen en aardappels

- 250 g aardappels (beetgaar gestoomd en afgekoeld)
- 75 g linzen (12 uur in ruim water geweekt)
- 1/2 ui
- boter
- peterselie (fijngehakt)
- olijfolie
- pezo

1. Giet de linzen af en pureer ze met ca. 90 ml water.
2. Rasp de aardappels grof.
3. Snipper de ui fijn en fruit ze glazig in boter en olijfolie. Voeg de peterselie toe en bak even mee.
4. Meng de aardappels met de linzenpuree en voeg de gefruite ui toe. Breng op smaak met pezo.
5. Schep hoopjes van het beslag in een pan met anti aanbaklaag en bak de rösti ca. 2 minuten per kant.

## Courgettegalettes

- 200 g courgettes
- 2 eidooiers
- 80 g geraspte belegen kaas
- enkele blaadjes basilicum (gesnipperd)
- olijfolie
- pezo

1. Rasp de courgettes met een grove rasp.
2. Doe ze in een zeef en bestrooi met zout. Laat 15 minuten staan.
3. Knijp de courgettes voorzichtig uit en meng er de gemalen kaas, de eidooiers en de basilicumblaadjes onder. Breng op smaak met pezo.
4. Plaats een kookring in een ingevette pan en schep een flinke eetlepel van het mengsel in de kookring. Neem de kookring weg, plaats hem op een andere plaats in de pan en schep er weer een flinke eetlepel van het mengsel in. Ga zo door tot de pan vol is.
5. Bak de galettes enkele minuten op hoog vuur.

# Groentestrudel

Strudeldeeg:
- 150 g bloem
- 1 eidooier
- 4 g zout
- 20 ml olie
- ca. 50 ml water
- extra olie om het deeg in te strijken

Vulling:
- 200 g broccoliroosjes (in roosjes)
- 150 g wortelen (in schijfjes)
- 150 g prei (in ringen)
- 100 g aardappelen (geschild en in blokjes)
- pezomus

Het deeg:
1. Met de ingrediënten voor het deeg een soepel deeg maken (goed kneden). Laat afgedekt onder plastiek 30 min. rusten.

De vulling:
2. Kook de broccoliroosjes beetgaar in een open pot.
3. Stoom de aardappelblokjes en de wortelringen beetgaar.
4. Stoof de preiringen aan in boter tot ze gaar zijn.
5. Pureer 1/3 van de groenten. Voeg eventueel een beetje melk toe.
6. Meng de puree met de rest van de groenten en breng de vulling op smaak met pezomus.

7. Rol het deeg uit tot een flinterdunne cirkel.
8. Bestrijk het deeg met olie.
9. Leg de vulling op 2/3 van de cirkel. Plooi de zijkanten van het deeg naar binnen en rol op.
10. Leg de rol op een met bakpapier beklede ovenplaat en bak hem gedurende 20 minuten op 200° C in een voorverwarmde oven.
11. Snij de rol in stukken en serveer warm.

# Coleslaw (ca. 800 g)

- 500 g spitskool (zeer fijngesneden, of witte kool)
- 150 g wortel (fijne julienne)
- 50 g ui (gesnipperd)

Dressing:
- 100 g mayonaise
- 100 ml melk (of yoghurt, of botermelk)
- 50 g suiker
- 2 elp ciderazijn
- 2 elp citroensap
- pezo

1. Meng de kool met de wortel in een grote kom.
2. Meng de ingrediënten voor de dressing, en de ui, tot een gladde saus.
3. Giet de dressing over de salade en meng goed door elkaar.
4. Laat minstens 6 uur trekken.

## Courgettekoekjes (8 à 10 koekjes)

- 300 g courgetten (geraspt)
- 75 g eiwitten (of anderhalf ei geklutst)
- 65 g ui (fijn gesneden)
- 1 tn look (geperst)
- 65 g bloem
- 40 g gemalen kaas
- 30 g paneermeel
- 4 g zout
- peper
- vetstof

1. Meng alle ingrediënten tot een homogeen beslag.
2. Leg hoopjes van het beslag in een braadpan met olijfolie of bakboter.
3. Bak de koekjes aan beide zijden mooi bruin.

## Patatas bravas (dip voor brood)

- 25 g gedroogde tomaten (fijngesneden)
- 1 klp uienpoeder
- 1 klp paprikapoeder
- ½ klp kerriepoeder
- ½ klp lookpoeder
- ¼ klp piment d'espelette
- ¼ klp zout
- ¾ klp suiker
- 4 elp water (heet)
- 4 elp olijfolie

1. Meng alle ingrediënten behalve het water en de olie.
2. Voeg het heet water toe en laat 5 à 10 minuten trekken.
3. Roer de olie onder het mengsel.

Tip:

- Men kan ook i.p.v. 4 eerlepels olijfolie, 200 g roomkaas toevoegen. Zo bekom je een heerlijke dipsaus of smeersel voor op brood.

## Snijbietpakketjes

- 250 g snijbiet
- 180 ml melk
- 100 g brie
- 60 g bloem
- 2 eieren
- 1/2 kl ui (in julienne)
- 25 g maïsmeel
- olijfolie
- boter
- pezomus
- geraspte parmezaan

1. Meng de bloem, het maïsmeel, 1 ei, 1 eidooier, de melk en een snufje zout tot een beslag.
2. Bak in een flensjespan 4 flensjes van het beslag (niet te hard bakken).
3. Stoof de ui glazig in een weinig olie.
4. Snij de stelen uit de bladeren van de snijbiet en blancheer ze in kokend water gedurende ca. 3 min.
5. Giet de snijbiet af en voeg bij de gestoofde ui. Bak de snijbiet mee gedurende ca. 1 minuut.
6. Laat afkoelen en breng op smaak met parmezaan en muskaatnoot.
7. Snij de flensjes middendoor en leg een half flensje in een kommetje. Vul het flensje met snijbiet en een stukje brie.
8. Vouw dicht tot een pakketje en maak zo 8 pakketjes.
9. Leg de pakketjes in een ingevette ovenschaal en bedruppel ze met olie. Strooi er wat parmezaan over en warm ze goed door op 200° C.

## Tempura

- 60 g wortel (julienne)
- 60 g prei (julienne)
- 60 g knolselder (julienne)

Beslag:

- 80 g bloem
- 40 g aardappelzetmeel (eventueel maïszetmeel)
- 100 ml water
- 3 elp olie
- 1 ei (geklutst)
- 1 klp bakpoeder (of ½ klp natriumbicarbonaat)
- 1 klp zout
- gemberpoeder (eventueel)

1. Maak een glad beslag van de nodige ingrediënten en breng het op smaak met pezo.
2. Meng de julienne van de groenten door het beslag.
3. Haal met een vork hoopjes groenten uit het beslag en frituur ze in hete frituurolie tot ze goudbruin zijn (in de wok).

Tip:

- Ook paprika, bloemkoolroosjes, champignons, reepjes aubergine, blokjes courgette enz... kunnen op deze wijze gefrituurd worden.

# Hoofdgerechten
# Vis

## Reuze scampi in pikante saus

- 12 zeer grote scampi (maat 8-12, gechatreerd)
- 2 tn look (geperst)
- 400 ml visfumet (of schaaldierenbouillon)
- 200 ml room
- 200 g wortelen (in brunoise)
- 200 g paprika (ontveld, in brunoise)
- chilisaus (of tabasco)
- 200 g broccoli (in 12 roosjes)
- olijfolie
- 20 g bloem
- pezo
- kervelpluksels

1. Kook de broccoliroosjes beetgaar in water.
2. De brunoise van wortelen en paprika aanstoven in olijfolie. De bloem erover strooien en even laten garen. Aanroeren met de koude visbouillon. Chilisaus toevoegen.
3. De scampi kort opbakken in olijfolie en kruiden met pezo. De room en de look toevoegen. Even laten sudderen.
4. De roomsaus bij de wortel-paprika brunoise voegen. De saus op smaak brengen met pezo.
5. Schik op het midden van het bord 3 toefjes pommes duchesse. Giet de saus er rond en plaats de scampi afgewisseld met de broccoliroosjes rond de pommes duchesse.
6. Werk af met kervelpluksels.

## Mosselen met Hoegaarden en sepia tagliatelle

- 2 à 3 kg mosselen (goed gekuist en gewassen)
- 1 ui (geëminceerd)
- 1 selder (mirepoix)
- pezomus
- 300 g zwarte tagliatelle (tagliatelle met inktviskleurstof gekleurd)
- 200 ml witbier (Hoegaarden)
- 200 ml room
- 55 g roux
- 1 elp citroensap
- 1 grote tomaat (geconcasseerd)
- 4 blaadjes verse basilicum (voor garnituur)

1. Kook de mosselen gaar à la marinière (gebruik een weinig water in plaats van witte wijn).
2. Haal ze uit de schelpen en hou het mosselvocht bij.
3. Kook ondertussen de tagliatelle beetgaar in een ruime hoeveelheid water.
4. Neem 400 ml van het warme mosselvocht (gezeefd) en bind met de roux. Voeg 200 ml witbier toe en 200 ml room. Breng op smaak met pezo en citroensap.
5. Warm de mosselen terug op (in de saus of in de microgolfoven).
6. Schik in het midden van de borden de zwarte tagliatelle. Schik hierop de mosselen.
7. Breng een spiegel saus rond de tagliatelle en werk af met geconcasseerde tomaat en een blaadje basilicum.

# Tongfilets gevuld met scampi in witte-wijnsaus

- 500 g tongfilets
- 500 g scampi (ca. 360 g gepeld)
- 180 ml halfopgeklopte room
- 1 eiwit
- 1 elp citroensap
- peper, zout en cayennepeper
- 800 ml witte wijnsaus
- garnituur
- brood

1. Pel de scampi en verwijder het darmkanaal.
2. Maal ze fijn in de cutter en voeg er het eiwit en het citroensap erbij.
3. Stevig kruiden met pezocay.
4. Haal de farce uit de cutter en spatel er de room onder.
5. Indien nodig de farce bijkruiden.
6. Boter de timbaaltjes in en schik er de tongfilets in tegen de zijwand.
7. Doe de scampi-farce in een spuitzak en vul de timbaaltjes op.
8. Plaats de timbaaltjes in de combi stoomoven op 98° C gedurende 10 min.
9. Werk ondertussen de witte wijnsaus af.
10. Haal de timbaaltjes uit de stoomoven. Haal de gevulde tongrolletjes uit de timbaaltjes en snij ze in 2 of 3 schijven.
11. Breng een spiegel saus op het bord en schik er de schijfjes vis op (4 à 6 stuks per bord).
12. Werk af met garnituur.
13. Dien op met geroosterd brood.

Tip:

- Spuit de timbaaltjes niet te vol met de farce. Deze rijst immers tijdens het garen. I.p.v. in de steamer kunnen de timbaaltjes ook klaargemaakt worden in een stoompan couscoussière). Neem dan wel 15 min. gaartijd.

# Scampi met gebakken aardappeltjes jardinière

- 24 scampi (maat 16/20, gechatreerd)
- 800 g aardappelen (geschild, in z'n geheel gestoomd en afgekoeld)
- 300 ml garnalenbouillon
- 150 ml witte wijn
- 150 ml room
- 1 tn look (geperst)
- 2 sjalotjes (gesnipperd)
- tomatenpuree
- beurre manié
- pezocay
- olijfolie
- 200 g jonge worteltjes (in château gesneden)
- 200 g broccoli (in roosjes getrokken)
- 200 g asperges
- roomse kervel
- 4 viooltjes (voor garnituur)

1. Snij de gestoomde aardappelen in schijven van 6 à 7 mm dikte. Steek er schijven uit van 5 cm doormeter.
2. Stoom de worteltjes beetgaar en koel ze direct onder koud water.
3. Kook de broccoli roosjes in water beetgaar en koel ze direct onder koud water.
4. Kook de asperges gaar en koel ze onder koud water. Snij de punten eraf.
5. De sjalotjes stoven in een weinig vetstof samen met de look. Maak met de garnalenbouillon, de witte wijn en de room een sausje. Lichtjes binden met b.m. en een weinig tomateren. Kruiden met pezocay.
6. Bak de aardappelschijfjes in hete olijfolie.
7. Bak de scampi in hete olijfolie. Kruiden met zout.
8. Warm de groentjes terug even op in kokend water (in chinois).
9. Schik de gebakken aardappelschijfjes op een groot bord en leg op ieder schijfje (6 per bord) een scampi. Giet de saus rond de schijfjes. Schik de groentjes in het midden en leg er een viooltje op. Leg nog een plukje roomse kervel op de scampi.

# Mosselen in saffraansaus

- 3 à 4 kg mosselen (goed gewassen)
- 200 ml witte wijn
- tijm
- laurier
- pezo

Saffraansaus:

- 1 ui (geëminceerd)
- een weinig vetstof
- 400 ml visfumet
- 400 ml mosselkookvocht
- 200 ml room
- saffraan
- pezocay
- 75 g roux
- 1 klp gehakte peterselie

1. De mosselen samen met de kruiden en de witte wijn gaarkoken.
2. Haal de mosselen uit de schelpen en zet ze opzij (12 dubbele lege schelpen achterhouden voor garnituur).
3. Zeef het kookvocht en hou het apart.

De saffraansaus:

4. Stoof de ui lichtjes aan in een weinig vetstof.
5. Visfumet en mosselkookvocht toevoegen. Aan de kook brengen. Breng de saus op dikte met roux.
6. Room toevoegen en op smaak brengen met pezocay. Voeg eventueel een weinig citroensap toe. Passeer de saus door een chinois à sauce. Voeg nu de saffraan toe en laat even koken.
7. Voeg de mosselen bij de saus en laat goed doorwarmen.
8. Neem van het vuur en voeg de gehakte peterselie toe.
9. Serveer met pommes duchesse of pommes persillées.

# Mosselen à la provençale

- 3 à 4 kg mosselen (goed gewassen)
- 1 grote ui (gesnipperd)
- 4 tomaten (geconcasseerd)
- 2 tn look (geperst)
- 100 ml olijfolie
- tijm
- rozemarijn
- oregano
- pezo

1. Verhit de olijfolie en fruit er de ui en de look in.
2. Tomaten, kruiden en mosselen toevoegen.
3. De mosselen gaar stoven.
4. Dien op met stokbrood.

# Mosselen à la marinière

- 4 kg mosselen (goed gekuist en gewassen)
- 200 ml witte wijn
- 2 uien (geëminceerd)
- 2 sjalotten (geëminceerd)
- 1 selder (in mirepoix)
- pezo
- tijm (poeder)
- laurier (poeder)
- muskaatnoot (eventueel)
- peterselie (gehakt)
- 40 g boter

1. Stoof de uien, de sjalotten en de selder in de boter zonder te kleuren (onder deksel).
2. Voeg de uitgelekte mosselen bij de groenten. Kruiden met peper, tijm, laurier en een weinig zout. Eventueel een beetje vers gemalen muskaatnoot toevoegen.
3. Giet de witte wijn erop.
4. Kook de mosselen op een hevig vuur en onder deksel tot ze allemaal open zijn (af en toe omschudden).
5. Als de mosselen gaar zijn (ze zijn dan allemaal open gegaan), bestrooien met de gehakte peterselie en terug even omschudden.
6. Dien warm op in een mosselpot samen met frietjes of brood.

# Vis in preiroomsaus

- 1 kg zeevis (kabeljauw, zeeduivel…)

Preiroomsaus:

- 600 g wit van prei (in fijne ringen gesneden)
- 1 ui (gesnipperd)
- vetstof
- 35 g bloem
- 600 ml melk
- 200 ml room
- pezomus

1. Stoof de ui samen met de prei lichtjes aan in zo weinig mogelijk vetstof.
2. Bestrooi met de bloem en laat even garen.
3. Voeg beetje bij beetje de melk toe en meng goed.
4. Voeg als laatste de room toe. Breng op smaak met pezomus.
5. De visfilets kruiden met pezo en gaar stomen (of pocheren).
6. Serveer met pommes duchesse, aardappelpuree of pommes persillées.

## Gestoomd pakje van zeewolf met scampi (ca. 10 pers.)

- 1 kg zeewolf
- 400 g scampi (= ca. 280 g gepeld)
- 10 warmoesbladeren (of 20 grote spinaziebladeren)
- 1 ei
- 250 ml room
- pezocay
- 1 l witte wijnsaus (gecorseerd met schaaldierenbouillon)

1. Scampi pellen en chatreren.
2. Zeewolf reinigen, in stukken snijden en cutteren met 1 eiwit.
3. Scampi apart cutteren met 1 eidooier.
4. De room half stijf kloppen.
5. Ongeveer ¾ van de room onder de zeewolf spatelen. Kruiden met pezocay.
6. Het overige ¼ room onder de scampi spatelen. Kruiden met pezocay.
7. Warmoesbladeren blancheren in gezouten water. Laten uitlekken en afdeppen.
8. Twee warmoesbladeren half over elkaar leggen en er 1/10 van de zeewolfmousse in het midden leggen.
9. Op de zeewolfmousse 1/10 van de scampimousse leggen.
10. Vouw het geheel tot een mooi pakje.
11. Gedurende ca. 15 min. stomen.
12. Opdienen met de witte wijnsaus en pommes duchesse.

## Gebakken forel met amandelen

- 4 schoongemaakte verse forellen
- zout
- vetstof (boter, of een mengsel van boter en notenolie)
- bloem
- peterselie (gehakte)
- 1 citroen (in partjes gesneden)
- sap van ½ citroen
- amandelsnippers
- takje peterselie

1. Rooster de amandelsnippers in een droge braadpan licht bruin.
2. Spoel de forellen schoon onder koud stromend water. Dep ze droog en bestrooi ze van binnen en van buiten met zout.
3. Wentel de forellen door de bloem.
4. Maak de vetstof heet (draai het vuur laag als de vetstof heet is) en bak de forellen aan beide zijden mooi bruin tot hij gaar is (ca. 4 min aan elke zijde).
5. Leg de forellen op de borden.
6. Giet het citroensap bij de braadboter en giet de citroenboter over de forellen.
7. Bestrooi met gehakte peterselie en geroosterde amandelen.
8. Garneer met de partjes citroen en een takje peterselie.
9. Serveer met gestoomde aardappelen en een fris slaatje.

# Gepocheerde zalm in roomsaus

- 800 g zalmfilet
- 240 g wortelen (julienne, grof)
- 1 l visbouillon (voor het pocheren van de vis)
- 4 plukjes dille (voor garnituur)

Roomsaus:

- 400 ml melk
- 200 ml visfumet
- 200 ml room
- 60 g roux
- 1 elp gehakte dille
- pezocay
- witte porto

1. Kook de worteljulienne beetgaar in gezouten water (ca. 2 min.). Spoel af onder koud stromend water.
2. Snij de zalmfilet in mooie blokjes (niet te klein) en pocheer ze gaar in de visbouillon.

De saus:

3. Breng de melk aan de kook.
4. Leng de afgekoelde roux aan met de hete melk en de visfumet. Laat even doorkoken en breng op smaak met pezocay.
5. Warm de zalmblokjes terug op in de saus samen met de worteljulienne.
6. Werk af met de room, witte porto en de gehakte dille.
7. Serveer met lintspaghetti of pommes duchesse. Leg een plukje dille op de zalm.

# Ragout van scampi

- 400 g julienne (prei, wortelen, bleekselder)
- 600 g scampi (maat 20/26, gepeld en gechatreerd)
- 300 ml visfumet
- 150 ml schaaldierenbouillon
- 150 ml room
- 2 tn look (geperst)
- 40 g roux
- pezocay

1. De julienne van groenten blancheren in licht gezouten water.
2. Visfumet samen met de schaaldierenbouillon verwarmen en binden met roux. De julienne toevoegen.
3. Scampi gedurende korte tijd (enkele minuten) aan beide zijden bakken in hete olijfolie.
4. De geperste look toevoegen en even laten meebakken.
5. Room in de pan gieten. Als de room kookt, de gebonden visfumet toevoegen.
6. Scampi bij de saus voegen. Kruiden met pezocay.
7. Opdienen met pommes duchesse.

# Kabeljauwfilet met venkel en spekjes

- 900 g kabeljauwfilet (4 mooie stukken)
- 300 ml witte wijn
- 600 ml visfumet
- zout

Roomsaus met venkel:

- 1 ui (gesnipperd)
- 20 g bloem
- 20 g vetstof
- 300 ml visfumet
- 150 ml melk
- 150 ml room
- pezocay
- 500 g knolvenkel

- 100 g gerookt spek (kleine blokjes, gebakken)

De saus:

1. Van de venkel 4 mooie buitenste stengels plus blad apart houden voor garnituur. De rest van de venkel in blokjes snijden.
2. De venkelblokjes in een weinig vetstof en water beetgaar stoven.
3. Fruit de ui in de vetstof. Bestrooien met de bloem en een roux bereiden.
4. Aanlengen met de visfumet en de melk. Zachtjes even laten doorkoken.
5. Passeren.
6. Room toevoegen.
7. Venkelblokjes toevoegen.
8. Gebakken spekblokjes toevoegen.
9. De saus op smaak brengen met pezocay.

10. De vis pocheren in wijn plus visfumet (plus zout).
11. De venkelbladeren gaarstomen.
12. Schik een mooi stuk vis op het bord.
13. Leg het venkelblad erbij en giet de saus in het venkelblad en gedeeltelijk over de vis.
14. Schik er pommes duchesse bij.

## Normandische tongfilets

- 12 tongfilets (opgerold, velkant naar binnen)
- 1 ui (in plakjes gesneden)
- 200 ml witte wijn (droge)
- 200 g champignons (in plakjes gesneden)
- ½ kg mosselen (grondig gereinigd)
- 100 g gepelde garnalen
- 500 ml visfumet
- 55 g roux
- 1 eidooier
- 100 ml room
- 8 fleurons
- enkele takjes peterselie
- 1 laurierblad
- tijm
- pezocay

1. Kook de mosselen gaar in een bodempje water. Kruiden met pezo, tijm en laurier.
2. Stoof de champignons enkele minuten in een bodempje water. Kruiden met pezo.
3. Bewaar het kookvocht van de mosselen en de champignons.
4. Leng de roux aan met 500 ml visfumet. Laat even koken.
5. Schik de opgerolde tongfilets in een pan en overgiet met de witte wijn en 2 dl van het bewaarde kookvocht. Leg de schijven ui erbij en enkele takjes peterselie. Dek de pan af (de filets mogen maar voor 1/4 onder staan.)
6. Pocheer de tongfilets gaar. Neem ze uit de pan en hou ze warm.
7. Voeg de mosselen, de garnalen en de champignons bij de saus en warm even door. Neem de saus van het vuur en voeg de liaison (eidooier met room) toe. Breng op smaak met pezocay.
8. Nappeer de saus op het bord en schik er 3 tongrolletjes op. Dien op met pommes duchesse en warme fleurons.

## Gamba's à la plancha (hoofdgerecht voor 6 pers)

- 30 gamba's (maat 13/15 stuks per kg)
- 1 à 2 uien (gesnipperd)
- 6 tn look (fijngesneden)
- olijfolie
- peterselie
- zout
- cayennepeper

1. De gamba's aan één zijde bakken in een ruime hoeveelheid olijfolie in een grote pan (of 2 pannen).
2. De ui en de look toevoegen en de gamba's keren om aan de andere zijde te bakken.
3. Kruiden met zout en cayennepeper.
4. Afwerken met de peterselie.
5. Serveer de gamba's met vers stokbrood.

Tip:

– Blus de gamba's af met een glas witte wijn voor meer saus.

# Zeevis in papillote

- 4 mooie stukken zeevisfilet (ca. 800 g)
- 3 sjalotten (fijngesnipperd)
- 250 g champignons (fijngehakt)
- 175 ml droge witte wijn
- 150 ml visfumet
- 100 g prei (julienne)
- 125 g wortel (brunoise, beetgaar)
- 4 kl takjes tijm
- zout
- witte peper uit de molen
- vetstof

1. Bak de gesnipperde sjalotten samen met de fijngehakte champignons kort op in hete vetstof (duxelles).
2. Knip uit aluminiumfolie 4 rechthoeken van 35 x 40 cm.
3. Dep de stukken vis droog en leg ze op de blinkende zijde van de folie. Stevig kruiden met pezo.
4. Plooi de folie in de vorm van een bakje.
5. Verdeel de duxelles, de wortel en de prei over de vis.
6. Verdeel nu de witte wijn en de visfumet, over de vis. Eventueel nog bijkruiden.
7. Leg tenslotte een klein takje tijm in ieder bakje en plooi het bakje mooi dicht.
8. Beboter een bakblik lichtjes en plaats er de papillotes op.
9. Plaats ca. 15 min in een voorverwarmde oven van 250° C.
10. Serveer met pommes duchesse of pommes persillées.

Tips:

- In de zomer kunnen de wortelen vervangen worden door zonrijpe tomaten (geconcasseerd).
- Papillottes van vis zijn ook zeer geschikt voor de barbecue.

## Lasagne met zalm (voor 8 porties van ca. 500 g)

- pastadeeg (van 400 g bloem)
- 250 g gemalen kaas

Schaaldierensaus:

- 700 ml schaaldierenbouillon
- 200 ml witte wijn
- 300 ml room
- pezocay
- 180 g roux

Vulling:

- 500 à 600 g zalm (vers of gerookt)
- 600 g courgettes (brunoise)
- 2 sjalotten (of 1 grote ui, gesnipperd)
- 4 tn look (geperst)
- tijm
- peterselie (gehakt)
- pezo
- olijfolie
- 150 ml witte wijn

De lasagnevellen:

1. Verdeel de deegbal in 2 stukken en verwerk hem in de pastamachine tot langwerpige vellen.
2. Snij de vellen op de gewenste grootte (tijdens het koken zetten de vellen een weinig uit).
3. Kook de vellen in ruim kokend water “al dente” (ca. 2 min.) en laat ze uitlekken.

Schaaldierensaus:

4. Schaaldierenbouillon en witte wijn bij elkaar voegen, verwarmen en binden met roux.
5. De room toevoegen en op smaak brengen met pezocay. Van het vuur nemen.

Vulling:

6. Stoof de brunoise van courgette, de gesnipperde sjalot en de look kort aan in een weinig olijfolie.
7. Voeg tijm toe en overgiet met de witte wijn. Laat even koken tot de wijn verdampt is.
8. Neem van het vuur en voeg de gehakte peterselie toe. Een weinig kruiden met pezo.
9. Snij de zalm in dunne plakjes.

Het schikken in de lasagnepan:

10. Beboter de lasagnepan.
11. Breng een laagje van de vulling op de bodem van de pan en leg er een laagje zalm op.
12. Leg hierop een laag lasagneplakken.
13. Breng op de lasagne een laagje schaaldierensaus.
14. Leg hierop een laag lasagneplakken.
15. Herhaal deze procedure tot alles verwerkt is (je hebt dan 5 lagen lasagnevellen gebruikt).
16. Eindig met een laag schaaldierensaus.
17. Strooi geraspte kaas over het geheel.
18. Afbakken in een voorverwarmde oven op 200° C gedurende ca. 30 min.
19. Haal uit de oven en laat enkele minuten staan alvorens te serveren.

# Gegratineerde visschotel

- 700 g kabeljauwfilet
- 800 g aardappelen (geschild)
- 600 g wortelen (in schijfjes)
- tijm, marjolein
- pezo

Visvelouté:

- 80 g roux
- 800 ml visfumet (visbouillon)
- 1 eidooier (eventueel)

1. Worteltjes gaar stoven in een weinig vetstof en water (met tijm en marjolein). Kruiden met pezo.
2. Aardappelen gaarstomen. Afkoelen en in schijven snijden (3 mm dik).
3. Vis gaarstomen (ca. 10 min.).

Visvelouté:

4. De koude roux aanroeren met hete visbouillon. De saus even laten doorkoken. Kruiden met pezo. Neem van het vuur en voeg eventueel een eidooier toe (de saus mag op dat moment niet meer koken).
5. Verdeel in een ingevette schotel de vis. Giet hierover de helft van de saus. Leg nu hierop de worteltjes en daarboven de aardappelschijven.
6. Giet de rest van de saus op de aardappelen, bestrooi met paneermeel en leg er enkele klontjes boter op.
7. Zet in de oven en laat gedurende ca. 20 min. gratineren.

# Vis in witte wijnsaus

- 1 kg zeevisfilet
- court-bouillon
- 600 ml witte wijnsaus
- 4 scampi (gepeld en gechatreerd)
- 4 plukjes roomse kervel
- 300 g courgette (in bolletjes uitgestoken en beetgaar geblancheerd)
- 150 g wortelen (in bolletjes uitgestoken en beetgaar geblancheerd)
- pezo

1. Stoof de bolletjes courgette en wortel gaar in een weinig boter.
2. Maak de witte wijnsaus warm.
3. De visfilets en scampi kruiden en in de court-bouillon gaar pocheren (eventueel stomen in de stoompan).
4. Schik de vis op een bord. Nappeer de witte wijnsaus erover.
5. Leg de scampi op de vis samen met een takje roomse kervel.
6. Serveer met de bolletjes gestoofde groenten en pommes duchesse.

# Kabeljauwfilet in saffraansaus

- 1 kg kabeljauwfilet

Saffraansaus:

- 1 sjalotje (geëminceerd)
- een weinig vetstof
- 400 ml visfumet
- 200 ml witte wijn
- 200 ml room
- saffraan
- pezocay
- roux

1. Stoof het sjalotje lichtjes aan in een weinig vetstof.
2. Witte wijn, visfumet en room toevoegen. Laten inkoken. Breng de saus op dikte met roux. Breng op smaak met pezo. Voeg eventueel een weinig citroensap toe. Passeer de saus door een chinois à sauce. Voeg nu de saffraan toe en laat even koken.
3. Pocheer de kabeljauwfilet gaar en voeg hem bij de saus.
4. Serveer met pommes duchesse of pommes persillées.

# Zalmfilet in witte wijnsaus

- 1 kg zalmfilet

Witte wijnsaus:

- 2 sjalotjes (geëminceerd)
- een weinig vetstof
- 600 ml visfumet
- 300 ml witte wijn
- sap van ½ citroen
- pezocay
- roux
- 200 ml room

1. Beboter een sautoir en strooi er de gesneden sjalot in.
2. Kruid de zalmfilets met pezo en leg ze op de plakjes sjalot.
3. Witte wijn, visfumet en citroensap toevoegen. Breng zachtjes aan de kook en laat de vis pocheren tot hij gaar is (onder deksel als de vis niet volledig onderstaat).
4. Haal de vis uit de pan en hou hem warm.
5. Laat het kookvocht inkoken en breng de saus op dikte met roux.
6. Voeg de room toe en breng het geheel op smaak met pezocay.
7. Passeer de saus door een chinois à sauce.
8. Serveer met pommes duchesse of pommes persillées.

# Waterzooi van vis

- 150 g kabeljauwfilet (in stukjes)
- 150 g zalmfilet (in stukjes)
- 150 g tongfilet (in reepjes)
- 8 scampi (gepeld en gechatreerd)
- 8 mosselen (gekookt)
- 100 g prinsessenboontjes
- 2 wortelen (in julienne)
- 1 prei (in julienne)
- 600 g aardappelen (geschild en in château gesneden)
- dille

Visvelouté:

- 1 l visfumet
- 75 g roux
- 150 ml room
- pezo

1. Bereid de visvelouté.
2. Kook de groenten beetgaar. Spoel ze af onder koud stromend water.
3. Stoom de aardappelen gaar.
4. Stoom de vis gaar.
5. Voeg de vis en de groenten bij de visvelouté en warm alles even door.
6. Breng eventueel op smaak met pezo en voeg de dille erbij.
7. Vul de soepborden met de zooi en leg er enkele gestoomde château aardappelen bij.

# Zeewolffilet Dugléré

- 800 g zeewolffilet
- 300 ml visfumet
- 150 ml room
- 150 ml witte wijn
- 2 sjalotjes (gesnipperd)
- vetstof
- roux
- 2 tomaten (gepeld en geconcasseerd)
- 4 fleurons
- pezocay

1. Stoof de sjalot goudgeel aan in een weinig vetstof.
2. Voeg de fumet en de wijn toe en pocheer de vis erin.
3. Verwijder de vis en hou hem warm.
4. Bind het kookvocht met roux.
5. Voeg de room erbij en breng op smaak met pezocay.
6. Passeer de saus door en chinois à sauce.
7. Voeg de geconcasseerde tomaten bij de saus en warm kort door.
8. Leg de vis op verwarmde borden en giet de saus erover.
9. Serveer met pommes duchesse en een weinig garnituur.

# Paling in ‘t groen

- 1 kg rivierpaling
- 1 ui (zeer fijn gesnipperd)
- 2 sjalotten (zeer fijn gesnipperd)
- 400 ml visfumet
- 200 ml witte wijn
- verse groene kruiden: (fijngehakt)
    - kervel
    - peterselie
    - citroenmelisse
    - dragon (een weinig)
    - munt (een weinig)
- 2 blaadjes salie
- maïszetmeel
- citroensap
- pezo
- citroenpartjes

1. Paling reinigen, dégorgeren en versnijden in stukken van 3 cm.
2. De sjalotten en de ui aanstoven in boter (niet laten kleuren).
3. Bevochtigen met de helft van de witte wijn en laten inkoken.
4. De paling toevoegen en kruiden met pezo.
5. Afdekken en laten uitzweten.
6. Bevochtigen met de rest van de wijn en de visfumet.
7. Gedurende ca. 10 min. laten sudderen.
8. De vers gehakte kruiden toevoegen en heel even mee laten sudderen.
9. Bijkruiden met pezo en citroensap.
10. Binden met een weinig maïszetmeel.
11. Afwerken met de liaison.
12. Serveren met bruin brood, boter en partjes citroen.

Tips:

- Eventueel kan er zuring en spinazie in het gerecht verwerkt worden.
- Wordt soms ook gebonden met een liaison (1 eidooier + 100 ml room).

# Tongreepjes in paprikasaus

- 700 g tongfilet (in reepjes)
- bloem
- pezo
- vetstof (geklaarde boter of olie)

Paprikasaus:

- 350 ml bruine saus (of Spaanse saus)
- 1 klp paprikapoeder
- 2 rode paprika's (gehalveerd, pitten en zaadlijsten verwijderd)
- ½ ui (gesnipperd)
- 100 ml rode wijn (eventueel)
- vetstof

1. Stoom de halve paprika's gedurende 9 min. Spoel ze af onder koud water en verwijder de schil. Snij de helft van de paprika's in julienne en de andere helft grof.
2. Stoof de ui en het paprikapoeder aan in de vetstof.
3. Voeg de bruine saus en de grof gesneden paprika toe. Laat even zachtjes koken (tot de paprika gaar is). Mixen.
4. Voeg de julienne van paprika toe en de rode wijn. Breng op smaak met pezo.
5. Kruid de reepjes tongfilet met pezo en haal ze door de bloem.
6. Bak de tongfilets in olie of geklaarde boter.
7. Schik de gebakken reepjes vis in het midden van het bord en giet de saus er rond.
8. Serveer met pommes duchesse of château aardappelen.

# Gefrituurde kabeljauwfilet

- 800 g kabeljauwfilet (of andere zeevisfilet)
- bloem
- peterselie
- partjes citroen

Marinade:

- citroensap
- pezo
- fijngehakte groene kruiden (eventueel, dille, salie, ...)

1. Marineer de vis gedurende ca. 15 minuten.
2. Haal de filets door de bloem en frituur de vis in frituurolie op 170° C.
3. Leg de gebakken vis op keukenpapier om het overtollige vet weg te nemen.
4. Bestrooi met pezo.
5. Leg de vis op de borden en werk af met partjes citroen en peterselie.
6. Serveer met tartaarsaus en aardappelpuree.

Tips:

- Grote hoeveelheden worden voorgebakken in de friteuse op 130° C en pas afgebakken op 170° C vlak voor het doorgeven.
- De gemarineerde en door bloem gehaalde vis kan ook door geklopte eieren gehaald worden of door frituurbeslag om daarna te frituren.

# Kabeljauw in tomaten-basilicum saus

- 800 g kabeljauwfilet
- 4 fleurons
- waterkers (garnituur)

Tomaten-basilicum saus:

- 100 g vette mirepoix
- laurier
- tijm
- 40 g tomatenpuree (of 3 verse tomaten)
- 1 tn knoflook (geplet)
- 20 g bloem
- 500 ml blanke fond
- pezo
- suiker
- enkele blaadjes verse basilicum (in chiffonade gesneden)

De tomaten-basilicum saus:

1. De vette mirepoix samen met de look aanfruiten in de vetstof.
2. De tomatenpuree toevoegen, mengen en het geheel singeren met de bloem.
3. Laten garen en aanroeren met blanke fond. Laurier en tijm toevoegen.
4. Aan de kook brengen en een half uurtje zachtjes laten koken.
5. Passeren. De dikte van de saus eventueel corrigeren (met fond of met beurre manié).
6. Basilicum toevoegen en 5 min. zachtjes laten trekken.
7. Op smaak brengen met zout en suiker.
8. De kabeljauwfilets pocheren of stomen.
9. Kruiden met pezo.
10. Breng een spiegel saus op het bord en leg er de vis op.
11. Serveer met pommes duchesse of château aardappelen.
12. Werk af met chiffonade van basilicum of waterkers en een fleuron.

# Zomers vispannetje

- 4 gamba's (middelgroot, ongepeld)
- 8 scampi (maat 16-20, gepeld en gechatreerd)
- 240 g zalmfilet (in 4 stukjes van elk 60 g)
- 240 g kabeljauwfilet (in 4 stukjes van elk 60 g)
- 2 tn look (geperst)
- 250 ml visfumet
- 250 ml schaaldierenbouillon
- 100 ml room
- 150 g wortelen (in brunoise)
- 150 g paprika (ontveld, in brunoise)
- 300 g courgette (in chateau gedraaid, 16 stuks)
- olijfolie
- boter
- 40 g roux
- pezocay
- 4 bloemetjes (viooltjes, of toefjes peterselie)

1. Verwarm de schaaldierenbouillon samen met de fumet. Binden met de roux.
2. De brunoise van wortelen en paprika aanstoven in olijfolie.
3. Bak de tonnetjes van courgette in een weinig boter tot ze beetgaar zijn. Kruiden met zout.
4. De stukjes kabeljauw en zalm bebloemen.
5. De scampi, de gamba's, de stukjes zalm en kabeljauw kort opbakken in een mengsel van olijfolie en boter. Kruiden met pezo.
6. De room, de look en de wortel-paprika brunoise bij de reeds gebonden bouillon voegen. Op smaak brengen met pezocay.
7. Schik op het midden van een porseleinen ovenschaaltje 4 stukjes courgette. Giet de saus er rond. Leg 2 scampi op de courgettes en schik de andere vissoorten rond de courgettes.
8. Werk af met een bloemetje.
9. Serveer met gestoomde aardappelen.

# Spiesjes van vis met Roquefortsaus

- 16 rauwe scampi (maat 21/25, gechatreerd)
- 8 blokjes kabeljauwfilet (ca. 20 g per stuk)
- 8 blokjes zalmfilet (ca. 20 g per stuk)
- 8 kleine tongrolletjes
- 1 rode paprika (in 16 vierkantjes gesneden)
- 1 groene paprika (in 16 vierkantjes gesneden)
- 1 ui (in 8 stukken gesneden)
- olijfolie
- maïsolie
- 1 tn look (geperst)
- tijm
- pezo

Roquefortsaus:

- 350 ml visfumet
- 30 g roux
- 75 g Roquefort
- 50 ml room
- pezo

1. Maak spiesjes van de verschillende soorten vis en de groenten.
2. Bestrijk ze met een mengsel van de 2 soorten olie waaraan tijm en look zijn toegevoegd.
3. Kruiden met pezo.
4. Bak de spiesjes in een voorverwarmde oven gedurende ca. 15 min. op 200° C.

De Roquefortsaus:

5. De visfumet binden met de roux.
6. De Roquefort in stukjes snijden en in de fumet oplossen.
7. Room toevoegen.
8. Op smaak brengen met pezo.

9. Leg per bord 2 spiesjes samen met een spiegel saus.
10. Serveer er pasta (tagliatelle) bij.

Tip:

- De Roquefortsaus past ook perfect bij vlees. Vervang in dat geval de visfumet door blanke fond.

## Quenellen van zeevis met prei en pasta (ca. 8 personen)

- 800 g stevige zeevis (zeewolf of zalm …)
- 1 eiwit
- 100 ml room
- pezocay
- 1 l visbouillon
- 250 ml room
- 600 g wit van prei (fijngesneden)
- citroensap (eventueel)
- 480 g pasta (tagliatelle)
- garnituur (basilicumblaadjes, roomse kervel …)

1. Klop de 100 ml room half stijf.
2. Maal de zeevis fijn.
3. Meng het eiwit en de half geslagen room door de fijngemalen vis. Kruiden met pezocay.
4. Vorm met 2 eetlepels quenellen van het vismengsel en leg de quenellen in een stoompan. Stoom ze gaar gedurende ca. 8 minuten.
5. Stoof ondertussen het wit van prei beetgaar in een weinig vetstof en water.
6. Verwarm de visbouillon en voeg de room toe. Breng op smaak met pezocay en eventueel een weinig citroensap. Voeg prei en visroomsaus samen.
7. Schik gekookte tagliatelle in het midden van een groot diep bord. Giet de saus er rond. Leg enkele quenellen in stervorm rond de pasta. Werk af met een blaadje basilicum, roomse kervel….

## Gamba's in pittige tomatenroomsaus (hoofdgerecht voor 6 pers)

- 30 gamba's (maat 13/15 stuks per kg)
- 1 ui (gesnipperd)
- 6 tn look (fijngesneden)
- 1 grote aardappel (geschild en in kleine blokjes)
- 1 blik tomatenblokjes (450 ml)
- 900 ml water
- 150 ml witte wijn
- 1 klp chilisaus (of een weinig cayennepeper)
- 150 ml room
- 3 klp suiker
- pezo
- 30 g schaaldierenfumet (poeder)
- olijfolie
- cognac

1. De ui en de look aanfruiten (niet bruinen) in olijfolie.
2. De gepelde tomaten, de aardappelblokjes en het water toevoegen en aan de kook brengen.
3. Zachtjes laten koken gedurende 15 minuten.
4. Mixen, de witte wijn toevoegen, de chilisaus, de suiker en de schaaldierenfumet. Mengen en zachtjes aan de kook brengen.
5. Vuur laag zetten en de afgespoelde gamba's toevoegen. Op laag vuur zachtjes laten koken tot de gamba's gaar zijn (6 à 7 min.).
6. De room toevoegen en een geut cognac. Bijkruiden. Niet meer laten koken.
7. Serveer de gamba's in de saus met vers stokbrood of rijst.

## Gamba's Carmen (hoofdgerecht voor 6 pers)

- 30 gamba's (maat 13/15 stuks per kg)
- 1 ui (gesnipperd)
- 6 tn look (fijngesneden)
- 1 grote aardappel (geschild en in kleine blokjes)
- 1 blik gepelde tomaten (450 ml)
- 900 ml water
- 150 ml witte wijn
- 1 klp chilisaus (of een weinig cayennepeper)
- 3 klp suiker
- pezo
- 3 rode paprika's (9 min. gestoomd, gepeld en in julienne)
- peterselie (gesnipperd)
- 30 g schaaldierenfumet (poeder)
- olijfolie

1. De ui en de look aanfruiten in olijfolie.
2. De gepelde tomaten, de aardappelblokjes en het water toevoegen en aan de kook brengen.
3. Zachtjes laten koken gedurende 15 minuten.
4. Mixen, de witte wijn toevoegen, de chilisaus, de suiker en de schaaldierenfumet. Mengen en zachtjes aan de kook brengen.
5. Vuur laag zetten en de afgespoelde gamba's toevoegen. Op laag vuur zachtjes laten koken tot de gamba's gaar zijn (6 à 7 min.).
6. Peterselie en de julienne van paprika toevoegen en op smaak brengen met zout..
7. Serveer de gamba's in de saus met vers stokbrood of rijst.

# Desserten

# Fruitsalade

- 1 appel
- 1 banaan
- 1 peer
- 2 kiwi's
- blauwe druiven (gehalveerd en ontpit)
- 2 marasquinkrieken (gehalveerd)
- 2 elp Grand Marnier (of marasquin, of kirsch)
- 100 ml sinaasappelsap (van goede kwaliteit)
- suiker (eventueel)

1. De appel, de peer en de kiwi's schillen, klokhuis verwijderen en in stukjes snijden.
2. De stukjes fruit in een kom doen en overgieten met het sinaasappelsap.
3. De banaan pellen, in schijfjes snijden en toevoegen.
4. De gehalveerde en ontpitte druiven toevoegen.
5. De gehalveerde marasquinkrieken en de drank toevoegen.
6. Eventueel met een weinig suiker bestrooien en voorzichtig mengen.
7. Fris opdienen

Tips:

- De samenstelling van de fruitsalade dient zodanig te zijn dat er voldoende kleur in zit. Men kan het gekozen fruit aanpassen naar het aanbod van het seizoen.
- Laat de drank achterwege als de fruitsalade voornamelijk voor kinderen bedoeld is.

# Advokaatmousse (4 personen)

- 120 ml advokaat
- 125 ml melk
- 30 g witte chocolade
- 150 g pasteibakkersroom (lauw)
- 60 ml room
- 6 g suiker
- 6 g gelatine (geweekt in koud water)
- garnituur

1. Verwarm de melk, neem van het vuur en los er de gelatine in op.
2. Laat de chocolade in de melk smelten.
3. Meng er de pasteibakkersroom en advokaat doorheen.
4. Klop de slagroom half stijf met de suiker.
5. Spatel de half stijf geslagen room onder het beslag als dit enigszins afgekoeld is.
6. Doe de advokaatmousse in glazen.
7. Enkele uren laten opstijven in de koelkast. Werk af met een passend garnituur (pure chocolade, slagroom, aardbeien, sinaasappelpartjes…).

Tip:

- Indien je de mousse in glazen giet gebruik dan 4 g gelatine.

## Pruimentaartjes (ca. 18 taartjes van 10 cm doormeter)

- 500 g bloem
- 250 g boter
- 110 g suiker (kristalsuiker)
- 100 g kandijsuiker
- 5 g kaneel
- 4 g zout
- 1 groot ei (of 2 kleine eieren)
- 1 klp natriumbicarbonaat
- 1 elp citroensap

Vulling:

- 900 g pruimencorin
- 600 g appelmoes

1. De bloem, natriumbicarbonaat, zout en kaneel mengen.
2. De boter romig roeren en de suiker er klontervrij onderwerken.
3. Het ei onderwerken.
4. De bloem onderspatelen en kort bewerken.
5. Uitrollen op 3 mm.
6. Taartvormpjes bekleden en vullen met een mengsel van pruimencorin en appelmoes.
7. Eventueel smalle bandjes deeg kruislings over de taartjes leggen.
8. Bakken op 180° C gedurende ca. 20 min.
9. Eventueel abrikoteren.

## Roomkaastaart met krieken (springvorm van 24 cm doormeter)

- 200 g volkorenbiscuits met chocolade (of volkorenspeculaas)
- 100 g boter
- 250 g suiker (fijne kristalsuiker)
- 400 g roomkaas (natuur)
- 500 ml slagroom
- 10 g gelatine (geweekt in koud water)
- 100 ml melk
- 350 g kersen (op siroop)
- 10 g aardappelzetmeel

1. Smelt de boter in een pannetje.
2. Verkruimel de koekjes en meng ze met de gesmolten boter.
3. Leg bakpapier op de bodem van een springvorm en vul de vorm met de verkruimelde koekjes. Zet in afwachting de vorm in de koelkast.
4. Klop de room bijna stijf met 125 g suiker.
5. Klop de roomkaas luchtig met 100 g suiker.
6. Meng de room onder de roomkaas.
7. Los de gelatine op in de warme melk en meng dit onder het room-kaas mengsel.
8. Stort het mengsel in de springvorm op de koekjesbodem en zet die terug in de koelkast.
9. De kersen op een zacht vuurtje met 25 g suiker verwarmen.
10. Als de kersen koken het geheel binden met een weinig aardappelzetmeel opgelost in water.
11. De kersen een beetje laten afkoelen en dan als toplaag in de taartvorm storten.
12. De taart verder enkele uren laten opstijven.

# Speculaas

- 1,5 kg bloem
- 500 g lichte kandijsuiker
- 500 g donkere kandijsuiker
- 250 g boter
- 250 g margarine
- 2 eieren
- ca. 150 ml water
- 10 bakpoeder
- 10 g zout
- 10 g kaneel

1. Boter romig roeren. Suiker klontervrij onderwerken.
2. Water en de eieren onderwerken. Bloem, bakpoeder en kaneel onderwerken.
3. De deegbal uitrollen tot een pil (worst).
4. Vormen lichtjes bebloemen en de pil er in drukken.
5. Overtollig deeg wegsnijden met een inox draad.
6. Uit de vorm halen en op een licht beboterde en bebloemde plaat leggen.
7. Bakken in een matig warme oven (180° C) gedurende enkele minuten.

# Kletskoppen

(krokante kantwerkkoekjes, ca. 8 stuks)

- 25 g boter
- 25 g amandelen (in schilfers gesneden)
- 35 g bloem
- 60 g suiker (eventueel licht bruine basterdsuiker)
- 20 g water
- 1 msp zout
- gemalen kaneel (eventueel)

1. De boter samen met het water zachtjes verwarmen.
2. Als de boter gesmolten is de suiker toevoegen.
3. Als de suiker opgelost is, de bloem, zout, amandelschilfers en kaneel toevoegen.
4. Goed mengen tot een homogene massa.
5. Met 2 lepels (of met een spuitzak) kleine hoopjes deeg op een met bakpapier beklede bakplaat leggen.
6. Zorg voor voldoende afstand tussen de hoopjes (minstens 5 cm).
7. Afbakken in een voorverwarmde oven op 180° (boven- en onderwarmte, geen hetelucht) gedurende 8 à 10 minuten. De kletskoppen moeten bruin en krokant zijn.
8. Laat ze even afkoelen vooraleer ze van de bakplaat te nemen.

Tip:

- Dit recept geeft kletskoppen met veel gaatjes. Zij doen echt aan een kantwerkje denken.

## Chocoladetaart (taart van 24 cm doormeter)

Chocoladebiscuit:
- 4 eieren (gesplitst)
- 150 g suiker
- 2 elp water (liefst heet water)
- 85 g zelfrijzende bloem (of gewone bloem + 1 klp bakpoeder)
- 40 g maïszetmeel
- 25 g cacaopoeder

De vulling:
- 180 g fondantchocolade (in schilfers gesneden)
- 375 ml slagroom
- 15 g suiker
- 200 ml melk
- 2 eidooiers
- 8 g maïszetmeel

Saus:
- 15 g suiker
- 125 ml warme sterke koffie

Afwerking:
- witte chocoladeschilfers

Chocoladebiscuit:
1. Een springvorm bekleden met bakpapier en de oven voorverwarmen op 180°C.
2. De eiwitten samen met de helft van de suiker stijfkloppen.
3. De eidooiers wit kloppen met de rest van de suiker. Het heet water er onder kloppen.
4. Meng de eidooiers onder de stijfgeklopte eiwitten.
5. Bloem, maïszetmeel en cacaopoeder zeven en voorzichtig onder het eimengsel scheppen.
6. Het beslag in de vorm gieten en bakken in de oven op 180° gedurende ca. 35 min.
7. De randen lossnijden, uit de vorm halen en laten afkoelen.

8. Vulling:

9. Neem 50 ml melk en los er het maïszetmeel in op.
10. Maak met de overige 150 ml melk, de eidooiers en de suiker een crème anglaise.
11. Voeg het in melk opgeloste maïszetmeel toe en verwarm tot tegen het kookpunt.
12. Neem van het vuur en los er de chocolade in op.
13. Klop de room voor ¾ stijf.
14. Meng de room met de lauwe chocoladepudding.

Saus:
15. Meng de warme koffie met 15 g suiker en laat deze erin oplossen.

Afwerking:
16. Snij de biscuit horizontaal doormidden en bestrijk de snijvlakken met de gesuikerde koffie.
17. Bestrijk de onderste helft van de biscuit met de helft van de chocolademousse en bedek deze met de andere helft van de biscuit.
18. Schep de rest van de chocolademousse boven op de taart en aan de randen.
19. Werk af met de witte chocoladeschilfers.

## Mokkaslagroomtaart (taart van 26 cm doormeter)

Mokkabiscuit:
- 5 eieren
- 200 g suiker
- 3 elp water (heet)
- 2 elp oploskoffie
- 120 g zelfrijzende bloem (of gewone bloem + 1 klp bakpoeder)
- 80 g maïszetmeel

De vulling en afwerking:
- 2 elp oploskoffie
- 2 elp water (heet)
- 600 ml room 40%
- 80 g suiker
- chocoladegarnituur

Saus:
- 125 ml sterke gesuikerde koffie

Biscuit:
1. Een springvorm bekleden met bakpapier en de oven voorverwarmen op 180°C.
2. De eieren samen met de suiker, 2 eetlepels oploskoffie en 3 eetlepels heet water schuimig kloppen gedurende ca. 5 minuten.
3. Bloem en maïszetmeel zeven en voorzichtig onder het eimengsel scheppen.
4. Het beslag in de vorm gieten en bakken in de oven op 180° gedurende ca. 35 min.
5. De randen lossnijden, uit de vorm halen en laten afkoelen.

Vulling:
10. De oploskoffie (2 eetlepels) in 2 eetlepels heet water oplossen en laten afkoelen.
11. De opgeloste koffie en de suiker bij de room voegen en stijfkloppen.

Afwerking:
13. Snij de biscuit horizontaal doormidden en bestrijk de 2 snijvlakken met de gesuikerde koffie.
14. Bestrijk de onderste helft van de biscuit met de helft van de mokkaroom en bedek deze met de andere helft van de biscuit.
15. Schep de rest van de mokkaroom boven op de taart en aan de randen.
16. Werk af met toefjes mokkaroom en een chocoladegarnituur.

## Theekoeken (9 à 10 stuks)

Zanddeeg:
- 200 g bloem
- 120 g boter
- 60 g suiker
- ½ ei (geklutst)
- 1 sn zout

Frangipane:
- 30 g bloem
- 60 g boter
- 60 g suiker
- 60 g amandelpoeder
- 1 ei
- 1 klp kirsch (of amaretto)

- suikerglazuur

Zanddeeg:
1. Bloem, suiker zout en boter mengen en met de vingers verkruimelen.
2. De eidooier toevoegen en kort kneden tot een homogene massa.
3. Het zanddeeg in een plastic zakken steken en ca. 30 min laten opstijven in de koelkast.

Frangipane:
4. Bloem, suiker, amandelpoeder en boter mengen en met de vingers verkruimelen.
5. Het ei en de kirsch toevoegen en met een lepel omroeren tot een homogene massa.

6. Een bakplaat bekleden met bakpapier.
7. De oven voorverwarmen op 180°C.
8. Het zanddeeg uitrollen tot op 3 à 4 mm dikte.
9. Met een uitsteekvorm van 10cm diameter schijven uit het deeg steken en de bakplaat leggen.
10. De frangipane met behulp van 2 lepels in hoopjes in het midden van de schijven leggen.
11. De koekjes bakken gedurende 15 à 20 min.
12. Als de koekjes zijn afgekoeld met een weinig suikerglazuur versieren.

## Kerstkoekjes

- 500 g bloem
- 300 g boter
- 175 g bloemsuiker
- 1 eidooier
- vanille (extract)
- 6 g kaneel
- abrikozengelei
- suikerglazuur

1. De boter romig roeren en de suiker er onderwerken.
2. Bloem, eidooier, kaneel en vanille onderwerken en kort kneden tot een vast deeg.
3. Uitrollen op 4 mm dikte.
4. Sterren uitsteken en op een licht beboterde en bebloemde plaat schikken.
5. Enkele minuten afbakken op 180° C.
6. Afwerken met abrikozengelei en suikerglazuur (als de koekjes nog warm zijn).

## Chocoladerol (1 rol van 60 cm lang)

- 1 plak dunne chocoladebiscuit (40 x 60 cm, warme methode)
- rumsiroop (suikersiroop van 28°B + rum)
- 1600 g chocoladebotercrème
- chocolade schaafsel
- violetjes (in suiker, voor garnituur)

1. De plak biscuit sauzen met rumsiroop.
2. Gans het oppervlak bestrijken met chocoladebotercrème.
3. De lap goed vast oprollen.
4. Maskeren met botercrème.
5. Afwerken met chocolade schaafsel, rozetten van botercrème en viooltjes.
6. Bepoederen met bloemsuiker.

## Truffelcake (1 cake van 40 x 10 x 6 cm)

- 1 plak dikke chocoladebiscuit (40 x 30 cm, warme methode)
- 1600 g chocoladebotercrème
- chocolade schaafsel
- bloemsuiker

1. De plak biscuit bestrijken met de chocoladebotercrème.
2. De randen van de plak recht snijden en de plak in 3 repen verdelen.
3. De 3 repen op elkaar leggen zodanig dat biscuit en botercrème elkaar afwisselen. De bovenste laag van de cake moet botercrème zijn.
4. Bestrooi met chocolade schaafsel en werk af met bloemsuiker.
5. Laat opstijven en snij dan met een warm mes in rechthoeken.

## Schuimgebakje met fruit (6 stuks)

- 12 méringues (schuimpjes)
- 300 ml slagroom
- 40 g suiker
- vers fruit (voor garnituur)
- schavelingen (chocolade krullen)

1. Klop de room stijf met de suiker.
2. Strijk één méringue aan met een weinig room.
3. Plaats een tweede méringue (omgekeerd) op de eerste méringue.
4. Vul de holte tussen de twee méringues op met room en strijk ook de buitenzijde rondom aan met room.
5. Bekleed de buitenzijde van het gebakje met schavelingen.
6. Werk de bovenzijde af met room (opspuiten met spuitzak) en stukjes vers fruit.
7. Plaats de gebakjes in de koeling en laat ze opstijven.

## Heiße Liebe

- 12 bollen vanille-ijs
- 200 g frambozen
- 100 ml siroop van 28°B
- 15 ml kirsch
- 100 ml room (opgeslagen met 15 g suiker)

1. Verwarm de frambozen in de siroop tot een coulis. Neem van het vuur en voeg de kirsch toe.
2. Vul de ijscoupes met vanille-ijs en overgiet met de warme frambozensaus.
3. Werk af met een toefje slagroom.
4. Het ijs kan ook geflambeerd worden met kirsch.

## Bananenbeignets met karamelroomsaus

- 4 bananen (niet te rijp)
- frituurbeslag
- frituurolie
- karamelroomsaus (zie recept)

1. Pel de bananen en snij ze in stukken 5 stukken.
2. Doop de stukken banaan met een fondueprikker in het beslag en bak ze goudbruin in frituurolie op 170 à 180° C.
3. Laat uitlekken op keukenpapier, bestrooi met bloemsuiker en serveer met karamelroomsaus.

## Gemarineerde sinaasappels met karamelflan (6 personen)

Karamelflan: (ca. 1200 ml)
- 1 l melk
- 1 ei
- 3 eidooiers
- 40 g maïszetmeel
- 16 g gelatine (geweekt in water)
- 200 g kristalsuiker (100 g + 100 g)

Gemarineerde sinaasappels:
- 3 sinaasappels
- 90 ml siroop (28° Baumé)
- 1 elp cointreau
- 4 blaadjes munt (in fijne chiffonade)

De flan:
1. Laat 100 g suiker karameliseren met een weinig water (ca. 20 ml).
2. Blus de karamel met de melk. Laat de karamel oplossen in de melk op een zacht vuurtje.
3. Het ei met de eidooiers, het maïszetmeel en de overige 100 g suiker stevig opkloppen.
4. Voeg een deel van de warme melk bij het eimengsel en giet daarna alles bij de overige melk. Laat eventjes doorkoken.
5. Neem van het vuur
6. Los de geweekte gelatine op in zeer weinig warme melk en roer deze door de flan.
7. Potjes invetten en vullen met de flan. Laat opstijven in de koelkast.

Gemarineerde sinaasappels:
8. Sinaasappels schillen à vif en in plakjes snijden.
9. Siroop en cointreau mengen en over de sinaasappels schenken. Laat gedurende ca. 2 uren marineren.

Afwerking:
10. Stort de flan op het midden van het bord.
11. Schik de schijfjes sinaasappel rondom de flan.
12. Afwerken met een weinig sliertjes munt.

## Mousse van zwarte kersen

- 120 g zwarte kersen (ontpit)
- 60 g suiker
- 160 ml room
- 160 g gele room (romige)
- 1 elp kirsch (eventueel)

1. Verwarm de kersen met de suiker zodat deze oplost.
2. Meng de kersen met de gele room en de kirsch.
3. Klop de room bijna stijf en meng onder de kersencrème. Laat opstijven in de koelkast.
4. Werk af met witte chocoladeschilfers, slagroom of vers fruit.

Tip:
- Het mengen van de kersenpuree met de gele room gaat het best als beide ingrediënten op dezelfde temperatuur zijn.

## **Mokkamousse** (ca. 1800 ml, ca. 12 personen)

- 1 l melk
- 2 eieren (gesplitst in dooiers en eiwitten)
- 60 g maïszetmeel
- 8 klp oploskoffie
- 16 g gelatine (geweekt in water)
- 250 g kristalsuiker
- 400 ml room

1. De melk koken met 60 g suiker.
2. Maïzena en eidooiers met 60 g suiker samen wit kloppen.
3. De kokende melk en oploskoffie toevoegen. Roeren en heel even laten koken.
4. Van het vuur nemen en er de geweekte gelatine in oplossen.
5. De eiwitten samen met 80 g suiker kloppen tot zilverglans.
6. De room met 50 g suiker voor ¾ opkloppen.
7. Spatel de opgeklopte eiwitten en de room onder de enigszins afgekoelde mokkamassa.
8. Glazen vullen en laten opstijven in de koelkast.

## **Riz Condé** (ca. 10 personen)

- 1 l melk
- 250 ml room
- 150 g dessertrijst
- 150 g suiker
- 480 g perziken uit blik (= 850 g niet uitgelekt)
- 150 ml perzikensap
- 6 g gelatine
- 2 elp kirsch

Afwerking:

- perziken
- chocoladeschilfers
- geklopte room

1. Breng de melk aan de kook.
2. Voeg de afgespoelde dessertrijst erbij en laat gedurende 30 min. zachtjes koken.
3. Laat de gelatine weken in het perzikensap.
4. Voeg als de rijst gaar is de suiker erbij en laat terug eventjes doorwarmen.
5. Hou 2 halve perziken apart voor de afwerking en snij de rest in dobbelsteentjes.
6. Neem de rijst van het vuur en voeg vervolgens het sap met de gelatine toe. Goed roeren.
7. Voeg de in stukjes gesneden perziken toe en meng goed onder de rijst. Laat enigszins afkoelen. Voeg dan de kirsch toe.
8. Klop de room ¾ stijf en spatel onder de rijst.
9. Verdeel de riz Condé in kommetjes.
10. Juist voor het opdienen versieren met partjes perzik, chocoladeschilfers en eventueel een toefje room.

## Kruimeltaart met pudding (taart van 28 cm diameter)

- gistdeeg voor taarten (van 225 g bloem )

Vulling:

- gele room (van 750 ml melk)

Boterstrooisel: (kruimeldeeg)

- 80 g bloem
- 80 g boter
- 80 g suiker
- 1 msp zout

1. Taartvorm inboteren en bekleden met het deeg. Ca. 15 min. laten rusten.
2. De taartbodem bedekken met een laag gele room.
3. De taart bakken in een voorverwarmde oven op 200° C gedurende ca. 10 min.
4. Maak ondertussen het boterstrooisel door de bloem, de suiker en de boter met de toppen van de vingers te wrijven tot een kruimelige massa (of doe de ingrediënten in de cutter laat draaien tot er zich bolletjes vormen).
5. De taart uit de oven nemen en bestrooien met het kruimeldeeg.
6. De taart terug in de oven plaatsen en verder afbakken (ca. 15 min.)
7. De taart uit de oven nemen en na enkele minuten uit de vorm halen. Laten afkoelen.

Tip:

- Als het kruimelbeslag nog niet helemaal gaar gebakken is en de rest van de taart wel, plaats de taart dan even onder de grill.

## Kruimeltaart met confituur

- 225 g zelfrijzende bloem
- 75 g maïszetmeel
- 125 g vanillesuiker
- 1 ei
- 1 eidooier
- 90 g boter
- een snufje zout
- 200 g confituur (met grote stukken fruit)

1. Alle ingrediënten, met uitzondering van de confituur, in de cutter doen en laten draaien tot er zich bolletjes vormen.
2. De taartvorm invetten en er de helft van het deeg in doen. Verdelen over de bodem.
3. De confituur over het deeg verdelen (blijf 1 cm van de rand) en er de rest van het deeg over verdelen.
4. Afbakken gedurende 40 min in een oven op 180° C.
5. Uit de oven halen en laten afkoelen vooraleer uit de vorm te halen.

## Petits fours (ca. 60 stuks)

- vetdeeg (van 200 g bloem)
- 500 g marsepein
- fondant (of bloemsuiker)
- kleine garnituren

1. Rol de vetdeeg uit tot een lap van 3 mm dikte. Steek er rondjes uit van 3 cm doormeter. Bak ze in een voorverwarmde oven op 180° C (bakplaat lichtjes invetten en bebloemen).
2. Maak bolletjes marsepein (ca. 8 g per stuk) en plaats ze op de gebakken bodempjes.
3. Maak glazuur van de fondant (of van de bloemsuiker) en doop er de petits fours in.
4. Plaats een klein garnituur op iedere petit four.

## Italiaanse petits fours (ca. 60 stuks)

- vetdeeg (van 200 g bloem)
- boterroom (van 500 ml melk)
- kleurstof
- kleine garnituren

1. Rol de vetdeeg uit tot een lap van 3 mm dikte. Steek er rondjes uit van 3 cm doormeter. Bak ze in een voorverwarmde oven op 180° C (bakplaat lichtjes invetten en bebloemen).
2. Kleur de boterroom naar wens en spuit op de bodempjes met een gekartelde spuitmond.
3. Werk af met een passend klein garnituur.

## Chocolademousse (voor ca. 6 personen)

- 180 g fondantchocolade
- 400 ml slagroom
- 15 g suiker
- chocolade koffieboontjes
- 200 ml lauwe gele room

1. Laat de chocolade smelten au bain-marie.
2. Voeg bij de nog enigszins lauwe gele room en meng goed.
3. Klop de room voor ¾ stijf samen met de suiker.
4. Meng de room met de lauwe chocoladepudding.
5. Vul de vormpjes en werk af met een chocolade koffieboontje.

## Blanc manger

– 500 ml melk
– 60 g suiker
– 15 g maïzena
– 5 g gelatine
– 2 à 3 klp kirsch

1. Laat de gelatine weken in koud water.
2. Breng de melk aan de kook (hou een beetje melk achter om de maïzena in op te lossen).
3. Voeg haverwege de kooktijd de suiker toe. Meng goed.
4. Voeg de opgeloste maïzena toe als de melk kookt en laat even doorkoken.
5. Neem van het vuur en voeg de geweekte gelatine toe.
6. Laat enigszins afkoelen en voeg dan de kirsch toe. Goed mengen.
7. Laat volledig afkoelen en zet weg in de koelkast.

Tip:

– De blanc manger kan met andere likeuren op smaak gebracht worden. Ook kan de smaak aangepast worden door toevoegen van oploskoffie of fruitpuree.

## Crème Malakoff (4 personen)

- 300 ml melk
- 60 g kristalsuiker
- 30 g maïszetmeel
- 30 g boter
- 60 g broyage (30 g gemalen amandelen + 30 g poedersuiker)
- 1 elp Amaretto
- 200 ml slagroom (stijfgeklopt)
- 2 elp advokaat
- kaneelpoeder
- chocoladeschilfers

1. Los het maïszetmeel op in 100 ml van de koude melk.
2. Kook de rest van de melk met de suiker.
3. Voeg het opgeloste maïszetmeel bij de kokende melk en laat terug even doorkoken.
4. Laat de aldus bekomen “blanc manger” (witte pudding) afkoelen.
5. Roer de boter romig en roer er de broyage onder.
6. Meng de Amaretto onder de boterroom.
7. Roer de pudding stelselmatig onder de boterroom.
8. Meng de stijfgeklopte slagroom onder de crème Malakoff en schep de crème in glazen.
9. Laat opstijven in de koelkast.
10. Werk af met de advokaat een weinig kaneelpoeder en chocoladeschilfers.

## Tarte Tatin (taartvorm van 24 cm diameter)

- zanddeeg (van 300 g bloem)
- 5 appels (Jonagold)
- karamel (200 g suiker + 40 ml water + 100 ml water)
- kaneel
- 40 g boter

1. Een karamel bereiden en enigszins laten afkoelen.
2. Taartvorm inboteren.
3. De appels schillen in vier delen en het klokhuis verwijderen.
4. Giet de karamel in de beboterde taartvorm en schik hierop de stukken appel (de rand van de vorm een beetje vrij houden).
5. Strooi een weinig kaneel op de appels en beleg met kleine klontjes boter.
6. De lap deeg uitrollen op 3 à 4 mm. Prikken.
7. Leg de lap deeg op de appels en plooi de rand tussen de appels en de rand van de taartvorm.
8. Afbakken op 200° C gedurende ca. 35 min.
9. Uit de vorm halen als de taart nog lauwwarm is.

Tips:

- Warm of koud opdienen, eventueel met een bolletje ijs. Een volledig afgekoelde taart met behulp van warmte uit de vorm halen (in heet water of op een zeer zacht vuurtje. Oppassen voor kapot springen van aardewerk taartvormen). Eventueel terug opwarmen in de oven.
- Als taartbodem wordt ook wel bladerdeeg gebruikt.

## Mousse van witte chocolade (ca. 1600 ml, ca. 10 personen)

- 300 g witte chocolade
- 700 ml slagroom
- 100 ml melk
- blanc manger (zonder suiker) (van 250 ml melk, geparfumeerd met kirsch)
- chocolade schavelingen
- gekonfijte zeste van sinaasappel

1. Laat de chocolade smelten au bain-marie in 100 ml melk.
2. Voeg bij de nog enigszins lauwe blanc manger en meng goed.
3. Klop de room half stijf.
4. Meng de room met de witte chocoladepudding.
5. Vul de vormpjes en werk af met een weinig gekonfijte zeste van sinaasappel en chocolade schavelingen.

## Gedrenkte citroencake (cakevorm van 28 à 30 cm lang)

- 250 g boter
- 250 g zelfrijzende bloem
- 250 g suiker
- 5 eieren
- 1 klp bakpoeder
- 1 snufje zout
- 2 citroenen (de schil, afgeraspt, en het sap apart bijhouden)
- 100 g poedersuiker

1. De boter samen met de suiker glad roeren en de eieren één voor één onderkloppen.
2. Citroenrasp ondermengen.
3. Bloem en bakpoeder ondermengen.
4. Cakevorm invetten en voor 2/3 vullen met het beslag.
5. Afbakken gedurende ca. 60 min in een oven op 180° C.
6. In de vorm een weinig laten afkoelen.
7. Het citroensap samen met de poedersuiker tot siroop roeren.
8. Met een breinaald in de cake prikken (vrij diep) en de citroensiroop over de cake deppen.

## Apfelstrudel (4 à 5 personen)

Deeg:

- 125 g bloem
- 1 eidooier
- 3 g zout
- 20 ml olie
- ca. 50 ml water

Vulling:

- 3 appels
- 60 g suiker
- 1 klp kaneel
- 125 g rozijnen (in rum geweekt)
- 40 g amandelpoeder
- 35 g broodkruim

1. Met de ingrediënten voor het deeg een soepel deeg maken en goed kneden. Laat afgedekt onder plastiek 30 min. rusten.
2. Appels schillen, in blokjes snijden en mengen met de overige ingrediënten (behalve het broodkruim).
3. Deeg flinterdun uitrollen. Broodkruim erover verdelen en dan de appelmengeling erover verdelen.
4. Oprollen, op een beboterde bakplaat leggen, bestrijken met water of melk en afbakken in een voorverwarmde oven van 200° C gedurende ca. 40 min.
5. In stukken snijden en het bord afwerken met een bolletje vanille-ijs, vanille-rum-saus, …

Tip:

- In plaats van de deeglap te bedekken met broodkruim en amandelpoeder te mengen onder de appels, kan men de lap deeg bestrijken met frangipane.

# Worteltaart

- 150 g zelfrijzende bloem
- 250 g gekookte wortelen
- 4 eieren
- 2 klp zonnebloemolie
- 75 g suiker (eventueel vanillesuiker)

1. De wortelen fijn cutteren.
2. De eiwitten stijfkloppen met een eetlepel van de suiker.
3. De eidooiers met de rest van de suiker "wit" kloppen.
4. Wortelpuree en gezeefde bloem mengen. De stijf geslagen eiwitten voorzichtig onderspatelen.
5. Het beslag in een beboterde taartvorm van 22 cm storten.
6. Afbakken in een voorverwarmde oven op 180° C gedurende 45 min. Nog 5 min laten rusten in de restwarmte van de oven.
7. De taart laten afkoelen en uit de vorm nemen.

Tip:

- Je kan de taart afwerken met chocoladeglazuur.

# Clafoutis (taartvorm van 28 cm diam.)

- 500 g krieken (ontpit en uitgelekt)
- 150 g bloem
- 4 eieren
- 400 ml melk
- 100 g suiker
- 2 elp kirsch
- bloemsuiker

1. Taartvorm goed inboteren.
2. Klop de hele eieren met de suiker op een laag vuurtje (max. 37° C)
3. Bloem toevoegen (door zeef).
4. Melk eronder mengen tot een glad en luchtig beslag.
5. Voeg de kirsch toe.
6. Een laagje beslag in de vorm gieten, de krieken erop leggen, en de rest van het beslag erover gieten.
7. Bakken op 180° C gedurende ca. 40 min.
8. Lauwwarm opdienen bestrooid met bloemsuiker.

Tips:

- Origineel wordt de clafoutis met verse zwarte kersen gemaakt. Als je die gebruikt, neem dan 80 g suiker i.p.v. 120 g.
- Als variante kan men i.p.v. de kersen-kirsch combinatie, appel-calvados nemen of banaan-Elixir-d'Anvers.

## Gateau Hélène (taartvorm van 24 cm diameter)

- 6 halve peren (uit blik)
- 250 g bloem
- 180 ml melk
- 125 g suiker
- 90 g boter
- 2 eieren (gesplitst in dooier en wit)
- bakpoeder
- geraspte citroenschil (eventueel)
- paneermeel
- 1 sn zout
- kaneel

1. Klop de boter, de suiker en een weinig geraspte citroenschil luchtig met de mixer (ca. 10 minuten).
2. Voeg de eidooiers bij het botermengsel en klop hem er onder.
3. De bloem samen met een snufje zout en het bakpoeder mengen, zeven en bij het botermengsel voegen.
4. De melk toevoegen en alles roeren tot een glad beslag.
5. De eiwitten met een snufje zout stijfkloppen en onder het beslag spatelen.
6. Vet een springvorm in met boter en bestrooi met paneermeel.
7. Giet het beslag in de springvorm en leg de halve peren er bovenop.
8. Bak de taart in een voorverwarmde oven gedurende 40 à 50 min. op 175° C.
9. Laat ondertussen een beetje perensiroop inkoken. Je bekomt aldus een dikke siroop.
10. Als de taart klaar is haal je ze uit de oven en overgiet ze dan met de siroop. Bestrooi ze met kaneel en laat ze gedurende 2 à 3 min. kleur krijgen onder de grill.
11. Laat afkoelen in de vorm.

Tips:

- Je kan ipv peren ook abrikozen of perziken uit blik gebruiken.
- Vers klein fruit zoals bosbessen, frambozen en bramen lenen zich zeer goed voor dit soort taart. Werk in dit geval de taart af met poedersuiker.
- Je kan ook verse peren kopen en die zelf stoven of pocheren in een pannetje.

## Rijstpap (stevige)

- 1 l melk
- 180 g dessertrijst (rijst met ronde korrel, gewassen)
- 125 g suiker
- saffraan

1. Breng de melk aan de kook.
2. Voeg de gespoelde rijst erbij en de saffraan. Laat gedurende ca. 30 min. zachtjes koken.
3. Voeg de suiker erbij en laat terug 5 minuten koken.
4. In kommetjes doen en laten afkoelen.

Tip:

- Tijdens het koken van de melk kan eventueel een vanille- of kaneelstokje toegevoegd worden ipv saffraan.

## Romige rijstpap

- 1 l melk
- 200 ml melk + 2 eidooiers (losgeklopt)
- 150 g dessertrijst (rijst met ronde korrel)
- 150 g suiker
- 1 vanillestokje

1. Breng 1 l water aan de kook en laat de rijst er 3 min. in koken. Giet de rijst af.
2. Eén liter melk aan de kook brengen samen met de uitgeschraapte zaadjes van het vanillestokje.
3. De rijst toevoegen en omroeren.
4. Zachtjes laten koken gedurende ca. 30 minuten.
5. De suiker toevoegen en terug 5 min. laten koken.
6. Van het vuur nemen en er de melk met de losgeklopte eidooiers onder mengen.
7. Terug tegen het kookpunt aanbrengen en goed omroeren.
8. Laten afkoelen onder deksel. Af en toe omroeren.

Tip:

- Riz Condé: Voeg op het einde van de bereiding 4 g in water geweekte gelatineblaadjes toe en 30 ml kirsch en je hebt een eenvoudige maar lekkere Riz Condé.

## Rijsttaart (zonder bodem, voor springvorm van 24 cm)

- 160 g gele room
- 1 l melk
- 200 g rijst (gewassen)
- 200 g suiker
- 3 à 4 eieren (geklutst)
- paneermeel

1. De rijst gaar koken met de melk en de suiker (ca. 35 min.) Laten afkoelen.
2. Eieren en gele room onder de rijst roeren.
3. Taartvorm inboteren en bestrooien met paneermeel. Het overtollige paneermeel verwijderen.
4. De vorm vullen met het rijstmengsel en afbakken op 200° C gedurende ca. 40 min.

## Eclairs (ca. 16 stuks)

- gele room (van 1 l melk)

Soezenbeslag:
- 200 ml water
- 100 g vetstof
- 160 g bloem
- 6 eieren
- een snufje zout

Afwerking:
- chocoladefondant
- chocolade schaafsel

Soezenbeslag:
1. Breng het water aan de kook samen met de vetstof. Voeg ineens alle bloem erbij en laat gedurende ca. 1 minuut garen. Neem van het vuur. Klop met een spatel één voor één de eieren eronder.
2. Spuit het beslag op een licht ingevette en bebloemde plaat en bak het gedurende ca. 25 min. op 230° C in een voorverwarmde oven.
3. Laat afkoelen en snij door. Vul met gele room. Werk af met chocoladefondant en chocolade schaafsel.

Tips:
- Lange soezen noemt men éclairs. Ze worden gevuld met gele room en afgewerkt met chocoladefondant en chocolade schaafsel.
- Ronde soezen worden meestal gevuld met slagroom en afgewerkt met chocoladefondant.
- Mokkasoezen (lang of rond) worden gevuld met mokkaslagroom en afgewerkt met mokka fondant en amandelschilfers.

## Frambozenmousse

- 300 g frambozen (eventueel diepvries)
- 75 ml water
- 200 g pasteibakkersroom (lauw)
- 150 ml room
- 85 g suiker (75 g + 10 g)
- 6 g gelatine (geweekt in koud water)
- garnituur

1. Warm de frambozen op in 75 ml water en 75 g suiker. Laat even koken.
2. Passeer de frambozencoulis door een fijne zeef om de pitten te verwijderen.
3. Giet de lauwe pasteibakkersroom in een kom en voeg de frambozencoulis erbij.
4. Los er de geweekte gelatine in op.
5. Klop de slagroom half stijf met 10 g suiker.
6. Spatel de half stijf geslagen room onder de pudding als deze enigszins afgekoeld is.
7. Doe de mousse in vormen of in glazen.
8. Enkele uren laten opstijven in de koelkast. Werk af met een passend garnituur (pure chocolade, slagroom, frambozen…).

Tip:
- Indien je de mousse in glazen serveert gebruik dan slechts 4 g gelatine.

## Sinaasappelmousse (8 personen)

- 235 ml sinaasappelsap
- 250 g pasteibakkersroom (lauw)
- 85 g roomkaas
- 335 ml room
- 85 g suiker (70 g + 15 g)
- 12 g gelatine (geweekt in koud water)
- garnituur

1. Week de gelatine in koud water.
2. Verwarm het sinaasappelsap samen met 70 g suiker tot tegen het kookpunt.
3. Neem het sinaasappelsap van het vuur en los er de gelatine in op.
4. Roer de roomkaas onder de pasteibakkersroom.
5. Roer het sinaasappelsap beetje bij beetje onder de pasteibakkersroom.
6. Klop de room half stijf met 15 g suiker en roer deze gelijkmatig onder de rest.
7. Doe de mousse in de vorm.
8. Enkele uren laten opstijven in de koelkast. Werk af met een passend garnituur (pure chocolade, slagroom, zeste van sinaasappel…).

Tip:
- Indien je de mousse in glazen serveert gebruik dan slechts 7 g gelatine.

## Luikse wafels (ca. 27 stuks)

- 150 ml water (lauw)
- 20 g droge gist
- 500 g bloem
- 70 gram suiker
- 2 eieren
- 215 g boter
- 300 gram parelsuiker
- 4 g zout

1. Neem 300 g bloem en meng er de 70 g suiker door. Maak een kuiltje in het midden en giet er het lauwe water in en de droge gist. Roer even door. Laat ca. 5 min. staan tot de gist actief is.
2. Voeg de eieren en 15 gram boter toe en roer alles met de garde tot een homogene massa.
3. Voeg er de overige 200 gram bloem bij, een snufje zout en de overige 200 gram boter zonder alles te mengen.
4. Laat een 20 tal minuten rijzen.
5. Werk nu al het deeg door elkaar in de kom met de hand.
6. Voeg indien nodig een beetje extra bloem toe en kneed tot het deeg niet meer aan je vingers kleeft.
7. Strooi wat bloem op een werkvlak en kneed verder met de hand.
8. Bol het deeg op en rol het uit.
9. Strooi de parelsuiker over het deeg en duw het er lichtjes in. Rol op tot een worst.
10. Snij in stukjes van 50 gram en bol ieder stukje op.
11. Laat de bolletjes rusten onder een natte handdoek tot ze mooi gerezen zijn (ca. 45 min.)
12. Vet het wafelijzer lichtjes in. Neem een bolletje deeg (of 2 bolletjes, afhankelijk van de vorm van je wafelijzer en druk het wat plat in het midden van het wafelijzer.
13. Laat de wafels ca. 2 min. bakken tot ze mooi bruin zijn.

## Fruitvlaaien (voor 1 taart van 28 cm diameter)

- gistdeeg van 250 g bloem (zie basisrecepten)

1. Maak een glad deeg en bewerk het kort. Laat 15 min. rusten.
2. Uitrollen op 2,5 à 3 mm dikte en licht besmeerde vormen ermee bedekken.
3. Vullen naar wens en afbakken.

Vlaaien met niet-gebakken fruit:
- De randen ophalen en doreren.
- Op de bodem gele room spuiten.
- De vlaaien bakken zonder fruit gedurende ca. 15 min. op 230° C.
- Na afkoeling vullen met vers fruit en abrikoteren.

Vlaaien met ingebakken fruit:
- De randen ophalen en doreren.
- Op de bodem gele room spuiten.
- Vullen met fruit naar keuze. Laten rijzen.
- De vlaaien bakken gedurende 20 à 25 min. op 230° C.
- Abrikoteren en de rand eventueel aanzetten met korrelsuiker.

Vlaaien met raster:
- De taart vullen met gele room en fruit (of alleen fruitmoes = Limburgse vlaaien).
- De rand doreren.
- Smalle bandjes snijden uit een dunne plak deeg (2 mm) en kruislings over de taart leggen. De bandjes doreren.
- Afbakken gedurende ca. 15 min. op 230° C.
- Eventueel abrikoteren.

Gesloten fruitvlaaien:
- De taart vullen met gele room en ingekookt fruit of fruitmoes. Eventueel enkel fruitmoes.
- De taart bedekken met een dun uitgerold deegstukje (2 mm). Het deksel doreren en bestrooien met suiker. Enkele malen inknippen.
- Afbakken gedurende ca. 20 min. op 220° C.

## Rijstvlaai (voor 1 vlaai van 24 cm diameter)

- gistdeeg voor taarten (van 200 g bloem )

Vulling:
- 120 g gele room
- 750 ml melk
- 150 g rijst (gewassen)
- 150 g suiker
- 2 eieren

1. De rijst gaar koken met de melk en de suiker (ca. 35 min.) Laten afkoelen.
2. De eieren en gele room onder de rijst roeren.
3. Taartvorm inboteren en bekleden met het deeg. Ca. 10 min. laten rusten.
4. Vullen met het rijstmengsel en afbakken op 180° C gedurende ca. 35 min.

# Taart van ricotta en rijstgriesmeel

- 600 ml melk
- 250 g ricotta
- 2 eieren (geklutst)
- 150 g suiker
- 120 g rijstgriesmeel
- 1/2 vanillestokje
- 1 klp citroensap

1. Bekleed een lage taartvorm (of springvorm) met bakpapier.
2. Breng de melk aan de kook met het vanillestokje en voeg dan de suiker toe.
3. Als de melk terug kookt het griesmeel al roerend toevoegen en gedurende 5 minuten op een zacht vuur al roerend gaar koken.
4. Neem de papje van het vuur en roer er de ricotta onder en pas dan de eieren en het citroensap.
5. Schenk het papje in de taartvorm en verdeel het gelijkmatig over de vorm.
6. Bak de taart in een voorverwarmde oven op 180° C gedurende ca. 30 min.

Tips:

- Deze taart kan zowel lauw als koud gegeten worden.
- Garneer eventueel met slagroom en fruit.

# Mousse van verse kaas met cointreau (ca. 12 personen)

- 1 plak plaatbiscuit (koud rolbeslag van 5 eieren)
- 400 ml room
- 500 g magere platte kaas
- 250 ml crème anglaise (200 ml melk + 2 eidooiers + 30 g suiker)
- 125 g suiker
- 16 g gelatine
- 30 ml cointreau
- 120 ml cointreausiroop (100 ml suikersiroop + 20 ml cointreau)

1. Gelatine laten weken in koud water.
2. Maak de crème anglaise.
3. Voeg de geweekte gelatine bij de warme crème anglaise en laat goed oplossen. Laat afkoelen tot het mengsel lauw is.
4. De platte kaas, 30 ml cointreau en de crème anglaise samenvoegen (goed mengen). Dit mengsel in de koelkast verder laten afkoelen tot er een lichte binding ontstaat.
5. Room samen met de suiker half stijf kloppen.
6. Half geslagen room onder het kaasmengsel lepelen.
7. De bodem van de vorm met biscuit bekleden en bestrijken met cointreausiroop. Een laag van het halfopgesteven beslag in de vorm doen. Terug een laag biscuit in de vorm leggen en bestrijken met cointreausiroop. De rest van het beslag erop doen.
8. Laten opstijven in de koelkast.
9. Verdelen, en versieren met enkele stukjes fruit.

Tips:

- Vervang de plaatbiscuit eventueel door lange vingers.
- Als het beslag te ver moest opgesteven zijn kan je het terug even zachtjes verwarmen.

## Bavaroise (ca. 2100 ml)

- 500 ml room
- 500 ml crème anglaise (400 ml melk, 4 eidooiers, 80 g suiker)
- 12 g gelatine
- 250 g zacht vers fruit (aardbeien, frambozen... eventueel uit diepvries)
- 150 ml siroop (28° Baumé)

1. De siroop verwarmen en het fruit erin pureren.
2. De crème anglaise bereiden.
3. Geweekte gelatine bij de nog warme crème anglaise voegen.
4. Fruitpuree bij de crème anglaise voegen.
5. Room stijfkloppen.
6. Als de crème anglaise begint op te stijven de room onderspatelen.
7. In vormpjes laten opstijven in de koelkast (min. 4 uur).

Tip:

- Eventueel een plaatbiscuit bakken en afwisselend laag om laag de bavaroise en de biscuit in een vorm schikken. De biscuit kan besprenkeld worden met krischsaus.

## Frangipanetaartjes (10 taartjes)

- zanddeeg (van 300 g bloem)
- 150 g amandelpoeder
- 200 g suiker
- 150 g boter
- 5 eieren
- 50 g bloem
- zout
- vanille en/of kirsch

1. De boter romig roeren.
2. Amandelpoeder, suiker en kirsch eronder mengen.
3. Eieren en bloem toevoegen en alles tot een gladde massa roeren.
4. De ingevette vormpjes bekleden met het deeg en prikken.
5. Het frangipanemengsel in de vormpjes doen bekleden met reepjes deeg.
6. Afbakken op 180° C gedurende ca. 30 min.
7. Uit de oven halen en na ca. 5 min. uit de vormpjes halen en laten afkoelen.
8. Eventueel afwerken met suikerglazuur.

## Cake (4 x 4 botercake)

- 250 g bloem (eventueel zelfrijzende bloem)
- 250 g eieren (5 stuks)
- 250 g suiker
- 250 g boter
- citroenrasp (een weinig)

1. Boter romig roeren.
2. Suiker onderroeren.
3. Eieren één voor één onderkloppen.
4. Citroenrasp eronder mengen.
5. Gezifte bloem onderroeren.
6. In vormen doen (maar voor 2/3 vol) en afbakken op 175° C gedurende ca. 1 uur.

Marmercake:

- 1/3 cakebeslag mengen met 100 g cacaopoeder . Het overige 2/3 cakebeslag in de vormen doen en hierop het beslag met cacao gieten. De cacaomassa lichtjes onderroeren.

Appelcake:

- De cake afwerken met schijfjes appel en ook appelblokjes in het beslag verwerken.

Tip:

- Voor een zeer luchtige cake hou je de eiwitten en eidooiers apart. Klop de eiwitten tot schuim en meng ze als laatste onder het beslag.

## Berlijnse bollen (klassiek recept: ca. 60 stuks)

- 1600 g bloem
- 75 g suiker
- 150 g gist
- 800 ml melk
- 250 g vetstof
- 4 eieren
- 24 g zout

1. Maak van bovenstaande ingrediënten een glad deeg en laat het ca. 15 min. rijzen.
2. Het deeg doorslaan en nog eventjes laten loskomen.
3. Verdeel in stukjes van 50 g. Opbollen.
4. De deegstukjes platdrukken en onder en kleedje voldoende laten rijzen.
5. Bak de bollen in olie of vet op 180° C (minsten 2 x omdraaien en goed laten uitbakken).
6. Laat afkoelen op een rooster.
7. Opensnijden en vullen met gele room of abrikozenconfituur.
8. Bestrooien met bloemsuiker.

Tip:

- Berlijnse bollen zijn zeer geschikt om in te vriezen (niet gevuld).

## Berlijnse bollen uit de oven (ca. 8 stuks)

Het deeg:
- 100 ml melk (lauw)
- 275 g bloem
- 35 g suiker
- 6 g droge gist
- 30 g boter
- 1 ei
- 1 sn zout

Afwerking:
- poedersuiker

1. Een kuiltje in de bloem maken en er de gist in doen.
2. De lauwe melk erop gieten en mengen met een beetje bloem. Vijf minuten laten rusten.
3. Smelt ondertussen de boter.
4. Suiker, boter en het geklutste ei bij de bloem voegen en alles mengen tot een homogeen mengsel (het deeg moet nog enigszins kleverig zijn).
5. Laat rijzen tot het volume is verdubbeld (ca. 1 uur op een warme plaats).
6. Het deeg doorkneden. Verdeel het deeg in 8 bolletjes van ca. 62 g.
7. Een bakplaat bekleden met bakpapier en er de stukjes deeg opleggen en afdekken met keukenfilm.
8. Laat terug gedurende ca. 1 uur rijzen.
9. Bak de beignets gedurende 10 à 12 minuten in de voorverwarmde oven op 180°C.
10. Haal de beignets uit de oven en laat ze twee minuten rusten.
11. Doop de beignets aan beide kanten eventjes in heet water.
12. Leg ze op een rooster en laat ze afkoelen.
13. Bestrooien met poedersuiker. Serveer de beignets lauw of koud.

Tip:
- Koude beignets kunnen opengesneden worden en gevuld worden met confituur of banketbakkersroom .

## Spuitdessert (koekjes die op de plaat gespoten worden)

- 400 g bloem
- 250 g boter
- 150 g suiker
- 3 eieren
- 1 sn zout
- citroenrasp (eventueel)
- vanille (eventueel)

1. Boter romig roeren en de suiker er klontervrij onderwerken.
2. Zout, citroenrasp en vanille toevoegen en mengen.
3. De eieren er één voor één onderwerken.
4. De bloem onderspatelen.
5. Met een gekartelde spuitmond (no. 7) koekjes spuiten op een licht beboterde en bebloemde plaat.
6. Enkele minuten afbakken op 190° C.

## Boterdessert (koekjes die uitgestoken worden)

- 300 g bloem
- 250 g boter
- 150 g suiker
- 1 ei
- 1 sn zout
- citroenrasp

1. Boter romig roeren en de suiker er klontervrij onderwerken.
2. Zout en citroenrasp toevoegen en mengen.
3. Het ei onderwerken.
4. De bloem onderspatelen en kort bewerken.
5. Uitrollen op 4 mm, uitsteken en op een licht beboterde en bebloemde plaat schikken.
6. Enkele minuten afbakken op 190° C.

## Fijne wafeltjes (bewaarwafeltjes)

- 250 g bloem
- 200 g boter (of bakmargarine)
- 80 g kandijsuiker
- 80 g kristalsuiker
- 3 eieren
- 1 klp bakpoeder
- vanille (essence)

1. Laat de boter op een zacht vuur smelten.
2. Boter van het vuur nemen en de suiker eronder mengen. Laat een weinig afkoelen.
3. Eieren er één voor één onder mengen.
4. Vanille, bloem en bakpoeder toevoegen en mengen tot een homogene massa.
5. Laat 2 uur opstijven in de koelkast.
6. Vorm balletjes van het deeg en bak er wafeltjes van in een heet wafelijzer.

## Zachte mueslirepen (voor ca. 12 stuks)

- 150 g havervlokken
- 150 g bloem (of volkorenmeel)
- 200 g gedroogd fruit (rozijnen, noten, bananen, papaya, kokos, appel…)
- 30 g noten (walnoten, hazelnoten…)
- 1 klp bakpoeder
- 80 g honing
- 2 elp olie (koolzaad- of zonnebloemolie)
- 150 ml yoghurt
- 2 eieren (of 3 eiwitten)
- 1 elp steviapoeder

1. Meng de havervlokken, de bloem, het gedroogd fruit, de noten en het bakpoeder in een kom.
2. Voeg de honing, de olie, de yoghurt en de eieren toe.
3. Meng goed tot een homogene massa.
4. Stort het mengsel op een met bakpapier beklede bakplaat en strijk gelijkmatig uit.
5. Bak af in een oven op 180° C gedurende ca. 30 minuten.
6. Neem uit de oven en verdeel dadelijk in plakken. Laat afkoelen.
7. Breek in stukken en berg op in een blikken koektrommel.

## Krokante mueslirepen (voor ca. 8 stuks)

- 250 g muesli
- 80 g gedroogd fruit (bananen, ananas, papaya, kokos, appel…)
- 20 g noten (walnoten, hazelnoten…)
- 60 g eiwit (ca. 2 eiwitten)
- 1 msp zout
- 3 elp olie (koolzaad- of zonnebloem-)
- 75 g honing
- 20 g rietsuiker

1. Laat de honing en de suiker smelten in de olie op een laag vuurtje.
2. Voeg bij de muesli.
3. Voeg ook de eiwitten toe en meng goed.
4. Laat ca. 1 uurtje rusten in de koelkast.
5. Stort het mengsel in een met bakpapier beklede bakvorm en druk goed aan.
6. Bak af in een oven op 160° C gedurende 15 à 20 minuten.

Tips:

- Ja kan de droge ingrediënten (muesli) grof vermalen in een keukenmachine.
- Je kan de repen vooraf vormen en zo bakken. In het andere geval moet je direct na het bakken inkepingen maken zodat je ze na het afkoelen kan breken in repen.

## Druivengebakje (voor 14 personen)

- 1 plak biscuit (rolbeslag van 5 eieren, koude wijze)

Muscatcrème: (ca. 1200 ml)

- 400 ml muscat (zoete witte likeurwijn)
- 40 ml citroensap
- 4 eidooiers
- 95 g suiker
- 450 ml room (half opgeslagen)
- 15 g gelatine (geweekt in koud water)
- 12 druiven (doorgesneden en ontpit)

1. Muscat met citroensap en 1/3 van de suiker aan de kook brengen.
2. Rest van de suiker met de eidooiers wit opkloppen.
3. Giet de warme muscatcrème op de eidooiers en roer tot een homogene massa. Zet terug op een zacht vuur en laat een weinig binden (temperatuur mag max. 70° C worden).
4. Geweekte gelatine toevoegen en laten oplossen.
5. Het mengsel enigszins laten afkoelen en dan de room eronder mengen.
6. De biscuit afwisselend met de wijncrème en de halve druiven in een vorm aanbrengen, laten opstijven en versnijden.
7. Het gebakje op een bord schikken en afwerken met druiven.

## Kerstrubanee met rumsaus (8 personen)

- een plak rolbiscuit (30 x 25 cm x 6 mm dik)

Vulling: (ca. 850 ml):

- 4 eidooiers
- 100 g suiker
- 150 ml melk
- 300 ml room (half opgeslagen)
- 9 g gelatine (geweekt in koud water)
- 40 g rozijnen op rum
- 60 g bigarreaux

1. De melk met de helft van de suiker aan de kook brengen.
2. De rest van de suiker met de eidooiers opkloppen en samen met de kokende melk afroeren à la nappe.
3. Geweekte gelatine onderroeren.
4. Het mengsel enigszins laten afkoelen en als het begint te binden de geweekte vruchten onderspatelen.
5. Als laatste de half geslagen room eronder spatelen.
6. Een buchevorm bekleden met gebakken biscuit.
7. Vulling erin gieten en afdekken met een reep biscuit.
8. Laten opstijven.
9. Ontvormen, bestrooien met bloemsuiker en branden in ruitvorm.
10. Op het bord een snede van de kerstrubanee schikken en afwerken met garnituur naar wens.

## Soepje van meloen met exotisch fruit (6 personen)

- 1 rijpe meloen (cavaillon)
- 250 ml muskaatwijn
- 20 g suiker
- 8 blaadjes munt
- 4 grote aardbeien
- 1 kiwi
- 1 mango
- 1 papaya
- enkele frambozen

1. De meloen schillen en in stukjes snijden. Overgieten met de muskaatwijn, de suiker toevoegen en mixen..
2. Het andere fruit in stukjes snijden en over de borden verdelen.
3. Het meloensoepje over de borden verdelen.
4. Afwerken met een takje munt.
5. Serveer eventueel met een bolletje ijs.

Tip:

- Als er geen mango's of papaya's te verkrijgen zijn kan er evengoed ander fruit in het soepje verwerkt worden (pruimen, appel, …)

## Brusselse wafels (ca. 10 stuks)

- 500 g bloem
- 500 ml melk
- 500 ml lauw water (400 + 100 ml)
- 25 g verse gist (of 10 g droge gist)
- 150 g boter
- 2 elp olie (maïsolie)
- 2 eieren (geklutst)
- 1 klp suiker
- 6 g zout
- vanille

1. Los de gist op in 100 ml lauw water met een koffielepel suiker en voeg bij de bloem.
2. Maak de melk warm (ca. 35° C).
3. Laat de boter smelten in een pan op het vuur.
4. Voeg de eieren, de melk, de rest van het water, de gesmolten boter, de olie en het zout bij de bloem. Meng alles klontervrij door elkaar (eventueel mixen).
5. Laat 30 à 45 min. rijzen.
6. Bak wafels in een zeer heet wafelijzer.
7. Bestrooien met bloemsuiker.

# Tiramisu (1)

( klassiek recept: 12 personen)

Mascarponecreme:
- 4 eidooiers
- 150 g suiker (100 g + 50 g)
- 50 ml amaretto
- 500 g mascarpone
- 2 eiwitten
- 200 ml room
- 12 g gelatine (geweekt in koud water)

Overige ingrediënten:
- 40 lange vingers
- sterke koffie:
    - 250 ml water
    - 40 g suiker
    - 40 ml amaretto
    - 6 klp oploskoffie

1. Eidooiers samen met 100 g suiker stevig loskloppen. Mascarpone onderroeren en vervolgens de amaretto.
2. De geweekte gelatine oplossen in een weinig warme room en onder de mascarpone roeren.
3. De rest van de room stijfkloppen (met een weinig suiker).
4. De 2 eiwitten samen met 50 g suiker stevig opkloppen.
5. Eiwitten onder het beslag spatelen, daarna de room.
6. Op de bodem van een rechthoekige vorm de lange vingers schikken en sauceren met een mengsel van: siroop, sterke koffie en amaretto.
7. Schep hierop de helft van het beslag.
8. Leg hierop terug een laag lange vingers en sauceer die weer met het koffiemengsel.
9. Schep de rest van het beslag hierop en strijk glad.
10. Laten opstijven in de koelkast gedurende enkele uren.
11. Overstrooien met cacaopoeder en versnijden naar wens.
12. Afwerken met saus (koffie-anglaise), chocolade koffieboontjes, oubliesblaadjes enz...

## Tiramisu (2)

(zonder rauwe eieren : 12 personen)

Mascarponecreme:
- 4 eidooiers
- 300 ml melk
- 150 g suiker (100 g + 50 g)
- 50 ml amaretto
- 500 g mascarpone
- 250 ml room
- 14 g gelatine (geweekt in koud water)

Overige ingrediënten:
- 40 lange vingers
- sterke koffie:
    - 200 ml water
    - 30 g suiker
    - 35 ml amaretto
    - 5 klp oploskoffie

1. Verwarm de melk samen met de eidooiers en 100 g suiker tot een lichte binding (crème anglaise). Niet laten koken (gevaar voor schiften, max 80°C).
2. De geweekte gelatine oplossen in de crème anglaise.
3. Doe de crème anglaise in een kom en roer er de mascarpone onder en vervolgens de amaretto.
4. Klop de room stijf samen met de overige 50 g suiker en meng onder de mascarpone.
5. Op de bodem van een rechthoekige vorm de lange vingers schikken en sauceren met een mengsel van: siroop, sterke koffie en amaretto.
6. Schep hierop de helft van het beslag.
7. Leg hierop terug een laag lange vingers en sauceer die weer met het koffiemengsel.
8. Schep de rest van het beslag hierop en strijk glad.
9. Laten opstijven in de koelkast gedurende enkele uren.
10. Overstrooien met cacaopoeder en versnijden naar wens.
11. Afwerken met saus (koffie-anglaise), chocolade koffieboontjes, oubliesblaadjes enz...

## Crêpes Suzette (voor 3 personen)

- 6 flensjes
- 60 g kristalsuiker
- 60 g boter
- 200 ml sinaasappelsap
- 3 elp citroensap
- 3 elp Grand Marnier
- 3 elp cognac

1. De boter smelten in de flambeerpan.
2. Suiker toevoegen en laten karameliseren
3. Sinaasappelsap en citroensap toevoegen. Laten inkoken tot een stroperige massa.
4. Grand Marnier toevoegen.
5. De flensjes in de stroperige massa leggen en in 4 vouwen.
6. Flamberen met cognac.
7. Op de borden schikken en overgieten met de saus.

## Coupe dame blanche (1 persoon)
- 3 bollen vanille ijs
- warme chocoladesaus
- slagroom
- koekje

Chocoladesaus:
- 100 g chocolade
- 50 ml room
- 30 ml melk
- een scheutje kirsch of rum
- eventueel een beetje suiker

## Coupe Jamaica (1 persoon)
- 2 bollen vanille ijs
- 1 bol mokka ijs
- blokjes ananas in rumsiroop geweekt
- slagroom
- 3 chocolade koffieboontjes
- saus (rumrozijnen)
- koekje

Saus (ca. 1 l, goed voor 20 coupes)
- 350 g rozijnen
- 200 ml rum
- 425 ml koffiesiroop

## Coupe brésiliennes (1 persoon)
- 3 bollen vanille ijs
- blokjes ananas in marasquinsiroop geweekt
- gehakte noten
- karamelsaus
- slagroom
- koekje

## Coupe Belle-Hélène (1 persoon)
- 3 bollen vanille ijs
- ½ gepocheerde peer
- warme chocoladesaus (zie coupe dame blanche)
- slagroom
- koekje

## Coupe Montmorency (1 persoon)

- 3 bollen vanille ijs
- slagroom
- koekje
- amandelschilfers (geroosterd)

Kersensaus:

- kersen op siroop
- boter
- suiker
- kirsch

1. De boter smelten en de suiker toevoegen. Laten karameliseren.
2. Het sap van de krieken toevoegen en laten inkoken.
3. De krieken toevoegen en flamberen met kirsch.
4. Vanille-ijs in het glas doen en overgieten met de kersen.
5. Afwerken met geklopte room en geroosterde amandelschilfers.

## Pêche Melba (1 persoon)

- 3 bollen vanille ijs
- ½ perzik (gepocheerd)
- frambozencoulis (op smaak gebracht met een weinig kirsch)
- slagroom
- geroosterde amandelschilfers (eventueel)

## Café liègeois (1 persoon)

- 3 bollen mokka-ijs
- 25 ml melk
- 25 ml water
- 1 klp oploskoffie
- 40 ml room (stijfgeslagen)
- 1 chocolade koffieboontje

1. Verwarm het water en los er ½ klp oploskoffie in op. Laat ijskoud worden.
2. Verwarm de melk en los er ook ½ klp oploskoffie in op.
3. Meng in een kom de melk met de 3 bollen mokka-ijs tot het mengsel dikvloeibaar is.
4. Giet de helft van de ijskoude koffie in een ijscoupe. Giet daarop het mengsel van mokka-ijs met melk.
5. Giet de resterende ijskoude koffie op het ijs en werk af met een toef slagroom en een chocolade koffieboontje.

## Terrine van pannenkoekjes met fruit (ca. 12 personen)

- 10 pannenkoekjes (24 cm doormeter)
- 500 g rood fruit (in stukken gesneden)
- 2 à 3 kiwi's
- muntblaadjes
- 300 ml coulis van rode vruchten

Gele room:

- 1 l volle melk
- 2 eieren
- 2 eidooiers
- 85 g maïzena
- 250 g suiker
- 60 ml kirsch
- 10 g gelatine (geweekt)

1. Maak de gele room en los er de geweekte gelatine in op. Laat een weinig afkoelen.
2. Beboter een terrine van (30 x 10 x 7 cm = ca. 2 l). Leg hierin een eerste laag pannenkoekjes en hang ze over de rand van de vorm. Schep een weinig gele room in de vorm en verdeel er stukjes fruit op. Voeg nog een weinig gele room toe en leg er nu een laag pannenkoekjes (in vorm gesneden) op. Ga zo verder tot de terrine vol is en plooi dan de overhangende pannenkoekjes naar binnen. Zet de terrine in de koelkast en laat min. 3 uur opstijven.
3. Leg op een groot bord een takje munt en een weinig rood fruit als garnituur. Bepoeder met bloemsuiker.
4. Doe de terrine uit de vorm en snij er plakken af van ca. 2 cm dikte. Leg een plak in het midden van het bord.
5. Lepel er een weinig coulis rond.

## Ijsparfait van Grand Marnier (ca. 540 ml, voor 4 personen)

- 4 eidooiers (ca. 80 g)
- 80 g suiker
- 4 elp Grand Marnier
- 200 ml room
- chocolade schavelingen (of cacaopoeder)

1. De eidooiers samen met de suiker warm en koud kloppen.
2. De room stijf kloppen.
3. Voeg de Grand Marnier bij de eidooiermassa en spatel onder elkaar.
4. Spatel de stijf geklopte room voorzichtig onder de massa.
5. Fluitglazen vullen en 1 à 2 uur in de diepvriezer plaatsen.
6. Afwerken met chocolade schavelingen en/of cacaopoeder.

## Notenparfait (ca. 1 l, voor 8 personen)

- 4 eidooiers (ca. 80 g)
- 120 g suiker
- 6 elp rum
- 40 g rozijnen
- 60 g walnoten (gepeld en in stukjes gesneden)
- 400 ml room

1. Laat de rozijnen weken in de rum.
2. De eidooiers samen met de suiker warm en koud kloppen.
3. De room stijf kloppen.
4. Voeg de rozijnen, de rum en de walnoten bij de eidooiermassa en spatel alles onder elkaar.
5. Spatel de stijf geklopte room voorzichtig onder de massa.
6. Fluitglazen vullen en minimum 3 uur vriezen in de diepvriezer.

## Sinaasappelparfait (ca. 1 l, voor 8 personen)

- 4 eidooiers (ca. 80 g)
- 120 g suiker
- 4 elp Grand Marnier
- schil van 1 sinaasappel (fijn geraspt)
- 400 ml room

1. De eidooiers samen met de suiker warm en koud kloppen.
2. De room stijf kloppen.
3. Voeg de Grand Marnier en de sinaasappelrasp bij de eidooiermassa en spatel onder elkaar.
4. Spatel de stijf geklopte room voorzichtig onder de massa.
5. Fluitglazen vullen en minimum 3 uur bevriezen in de diepvriezer.

## Irish coffee ijsparfait (ca. 5 personen)

- 3 eidooiers (ca. 90 g)
- 65 g suiker
- 3 klp oploskoffie
- 3 elp water (heet)
- 3 elp whisky
- 200 ml room
- 5 chocolade koffieboontjes (of schavelingen)

1. De oploskoffie oplossen in het hete water.
2. De eidooiers samen met de suiker en de koffie warm en koud kloppen.
3. De room stijf kloppen.
4. Voeg de whisky bij de eidooiermassa en spatel onder elkaar.
5. Spatel de stijf geklopte room voorzichtig onder de massa.
6. Fluitglazen vullen ca. 3 uur in de diepvriezer plaatsen.
7. Afwerken met een chocolade koffieboontje.

## Ijsmousse (ca. 1600 ml, ca. 12 personen)

Recept 1:

- 300 ml siroop van 28° Baumé
- 300 ml vruchtenpuree (bv. kersen, aardbeien, frambozen, ...)
- 600 ml room (stijf geslagen)
- 60 ml likeur (bv. kirsch, Grand Marnier, porto, ...)

1. Meng de koude siroop, de vruchtenpuree en de likeur onder elkaar.
2. Spatel de room onder de massa.
3. Vul de vormen en laat gedurende 3 à 4 uren vriezen.
4. Afwerken naar keuze.

Recept 2:

- 3 eiwitten
- 210 g suiker
- 180 ml water
- 300 ml vruchtenpuree (bv. kersen, aardbeien, frambozen, ...)
- 18 ml citroensap
- 300 ml room (stijf geslagen)

1. Klop van de eiwitten, de suiker en het water Italiaans schuim (zie basisrecepten).
2. Voeg de vruchtenpuree en het citroensap toe aan het schuim.
3. Spatel de room onder de massa.
4. Vul de vormen en laat gedurende 3 à 4 uren vriezen.
5. Afwerken naar keuze.

## Ijssoufflé Grand Marnier (ca. 1100 ml, ca. 8 personen)

- 130 ml water
- 130 g suiker
- 6 eidooiers
- 400 ml room (stijf geslagen)
- 70 ml Grand Marnier

1. Kook suikersiroop van het water en de suiker (max. 1 min. laten koken).
2. Klop de eidooiers goed los.
3. Giet de warme suikersiroop al kloppend in een fijn straaltje onder de eidooiers.
4. Plaats de kom op een zeer laag vuur en klop de massa tot een stevig schuim (niet te warm laten worden!).
5. Klop de massa nu koud op ijs (of in een koud waterbad).
6. Voeg de Grand Marnier al kloppend toe.
7. Spatel de stijf geslagen room onder de massa.
8. Kleef een papieren kraagje rond soufflépotjes of glazen.
9. Vul fluitglazen met de soufflé tot de bovenkant van het papieren kraagje.
10. Laat 3 à 4 uren vriezen in de diepvriezer.
11. Verwijder het kraagje en werk af met passend garnituur (fruit, chocoladekrullen, gekonfijte zeste van sinaasappel …).

## Flan (ca. 6 personen)

- 6 eieren
- 700 ml melk
- 125 g suiker
- vanille (1 stok of enkele druppels essence)

1. De melk met de vanille aan de kook brengen.
2. De eieren samen met de suiker opkloppen tot de suiker gesmolten is.
3. De melk geleidelijk al roerend op de eiermassa gieten.
4. Het beslag in vuurvaste potjes gieten.
5. Plaats de potjes au bain-marie (80° C).
6. Laat de flans in een voorverwarmde oven van 150° C gaar worden gedurende 35 min.
7. Laat in de potjes afkoelen.

Tip:

- Dit klassieke recept van flan kan men storten op een bord of serveren in de potjes (op een bordje met kantpapier). Om de flan eventueel wat steviger te maken kan men bij de eieren 30 g maïszetmeel toevoegen ofwel 8 eieren gebruiken i.p.v. 6.

## Perenflantaart (taartvorm 28 cm diameter, 8 à 10 personen)

- zanddeeg (eventueel bladerdeeg) (van 200 g bloem)
- 3 eieren
- 3 peren (geschild en in partjes gesneden)
- 150 g suiker
- 250 ml room
- 1 elp maïszetmeel
- ½ vanillestokje (het merg uitschrapen met een aardappelmesje)

1. Rol het zanddeeg uit en bekleed er de bakvorm mee.
2. De taartbodem blind bakken (1 x 15min met de bakparels + 1 x 10 min zonder de bakparels) in de oven op 180°C.
3. Haal de taartbodem uit de oven en laat even koelen.
4. Klop de eieren samen met de suiker en het vanillemerg.
5. Voeg het maïszetmeel toe en de room. Meng het geheel goed door elkaar.
6. Schik de partjes peer dakpansgewijs in de taartbodem.
7. Giet de eierflan over de peren.
8. De taart afbakken in een oven op 180°C gedurende ca. 40 minuten.
9. Kan warm of koud opgediend worden eventueel met een bolletje roomijs.

## **Aardbeientaart** (taartvorm 22 cm diameter, 8 personen)

- zanddeeg (van 150 g bloem)

Vulling:

- 500 g pasteibakkersroom
- 500 g aardbeien (van steeltjes ontdaan en in kwartjes gesneden)
- 90 g gelei (abrikozen- , appel- of kweeperengelei)
- 18 ml water
- 125 ml room (stijfgeslagen, eventueel)

1. Rol het zanddeeg uit en bekleed er een springvorm mee.
2. De taartbodem blind bakken gedurende ca. 25 min in de oven op 200°C.
3. Haal de taartbodem uit de oven en laat even koelen vooraleer de vorm te verwijderen.
4. Laat de bodem volledig afkoelen.
5. Vul de taartbodem met de pasteibakkersroom en verdeel deze gelijkmatig over de bodem.
6. Verdeel de, in kwarten gesneden, aardbeien over de taart.
7. Verwarm de gelei met de eetlepel water in een pannetje tot de gelei is opgelost.
8. Strijk de aardbeien in met de warme gelei en laat in de koelkast afkoelen.
9. Werk eventueel af met slagroomtoefjes.

Tip:

- Als je kleine taartjes wil maken (taartjes van 11 cm diameter) neem dan volgende hoeveelheden voor 8 taartjes:
    - Zanddeeg van 240 g bloem
    - 600 g pasteibakkersroom
    - 600 g aardbeien
    - 100 g gelei
    - 20 ml water
    - 200 ml room (eventueel)

## Bosbessentaart (taartvorm 24 cm diameter, 8 personen)

- zanddeeg (van 200 g bloem)

Vulling:

- 300 g bosbessen
- 150 g vetstof
- 150 g suiker
- 150 g amandelpoeder
- 3 eieren
- 60 g bloem

1. Bekleed een springvorm met het zanddeeg, beprikken, en bak hem blind gedurende 15 min op 180°C. Verwijder het bakpapier en de bakparels en bak nog 10 min verder. Haal uit de oven en laat afkoelen.
2. Roer in een bolkom de vetstof glad. Suiker en amandelpoeder klontervrij ondermengen.
3. Voeg één voor één de eieren toe en daarna de bloem.
3. Klop het beslag luchtig op.
4. Strooi op de voorgebakken taartbodem 1 eetlepel suiker en 1 eetlepel bloem. Leg hierop de bosbessen en verdeel daarop het frangipanebeslag.
5. Plaats in de voorverwarmde oven en bak op 180° C gedurende ca. 40 min.
6. Haal uit de oven en laat enigszins afkoelen. Uit de vorm halen en volledig laten afkoelen op een draadrooster.

## Cake met gekonfijt fruit (voor een grote vorm van 1550cc of 26 x 10 x 6cm)

- 280 g bloem
- 170 g boter
- 4 eieren (of 3 grote-)
- 170 g suiker
- 1 klp bakpoeder (of 1/2 klp natriumbicarbonaat)
- 150 g rozijnen
- 185 g gekonfijt fruit
- 1 elp citroensap (enkel als je natriumbicarbonaat gebruikt)
- 2 elp rum
- 2 g citroenschil (geraspt)

1. Breng de boter en de eieren op kamertemperatuur.
2. Week de rozijnen in de rum.
3. Roer de boter romig en roer er vervolgens de suiker onder.
4. Roer er nu één voor één de eieren onder.
5. Meng de bloem met het bakpoeder en roer dit geleidelijk onder het beslag. Voeg citroensap toe indien nodig (als je natriumbicarbonaat gebruikt i.p.v bakpoeder).
6. Voeg de gekonfijte vruchten en de rozijnen toe en meng ze voorzichtig onder het beslag.
7. Doe het beslag in een cakevorm en bak de cake in een voorverwarmde oven op 170°C gedurende ca. 60 min.

## **Appeltaart** (springvorm van 24 cm diameter, 8 à 10 personen)

Deeg:

- 300 g bloem
- 2 klp bakpoeder (of 1 klp natriumbicarbonaat)
- 125 g suiker
- 150 g boter
- 1 ei
- 1 sn zout
- 1 elp citroensap (enkel bij gebruik van natriumbicarbonaat)

Vulling:

- 5 à 6 appels
- 2 elp suiker
- kaneel
- 2 elp griesmeel (of paneermeel)

1. Maak een soepel deeg met de ingrediënten.
2. Hou 1/3 van het deeg apart en rol de rest uit op een met bloem bestoven werkblad tot 2 à 3 mm dikte.
3. Maak met gebruik van de springvorm een cirkel en leg hem in de springvorm.
4. Bekleed ook de zijkanten van de springvorm met het deeg.
5. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snij ze in blokjes.
6. Bestrooi ze met 2 elp suiker en kaneel. Meng ze even door elkaar.
7. Strooi op de taartbodem 2 elp griesmeel en verdeel hierover de appelblokjes.
8. Knijp stukjes van het overgebleven deeg en verdeel deze over de appels.
9. Plaats in de voorverwarmde oven en bak op 175° C gedurende ca. 1 uur.
10. Haal de taart uit de oven en laat ze enigszins afkoelen om de springvorm te verwijderen.
11. Leg de taart met de taartbodem op een rooster en wacht tot de taart volledig is afgekoeld om de taartbodem te verwijderen.

## Crème brulée (ca. 6 personen)

- 6 eieren
- 500 ml room
- 200 ml melk
- 125 g griessuiker
- vanille (1 stok of enkele druppels essence)
- kandijsuiker

1. De melk met de vanille aan de kook brengen.
2. De eieren samen met de suiker opkloppen tot de suiker gesmolten is.
3. De room onder de eiermassa mengen.
4. De melk geleidelijk al roerend bij de eiermassa gieten.
5. Het beslag in vuurvaste potjes gieten.
6. Plaats de potjes au bain-marie (80° C).
7. Laat de crème in een voorverwarmde oven van 150° C gaar worden gedurende 35 min.
8. Laat in de potjes goed afkoelen.
9. Kandijsuiker met behulp van een zeef over het ganse oppervlak van de flan strooien.
10. Onder de grill van de oven of onder de salamander laten kleuren.
11. Zonder verder garnituur de crème brulée op een bord met kantpapier serveren.

## Vanillesoufflé (ca. 6 personen)

- 375 ml gele room (lauwwarm)
- 6 eieren (gesplitst in eidooiers en -witten)
- 40 g griessuiker
- vetstof (voor de vormpjes)
- poedersuiker

1. De eidooiers en de griessuiker met de nog lauwe gele room mengen.
2. Klop de eiwitten met een snufje zout tot sneeuw in een vetvrije kom.
3. Spatel het eiwitschuim in een paar bewegingen voorzichtig onder de gele room.
4. Vul ingeboterde en met bloemsuiker bestrooide stenen potjes voor max. 2/3 met het beslag.
5. Bak de soufflés in een oven van 150° C gedurende ca. 20 min.
6. Haal uit de oven, bestrooi met poedersuiker en serveer onmiddellijk (om inzakken te voorkomen).

Tip:

- Door aan dit basisbeslag ingrediënten toe te voegen zoals: frambozencoulis, citroensap, gesmolten chocolade, enz. bekomt men telkens een ander soort soufflé.

## Gesouffleerde flensjes met sinaasappellikeur (ca. 8 pers.)

- 8 flensjes (afgekoeld)
- 300 ml gele room (nog lauw)
- 5 eidooiers
- 5 eiwitten
- 40 g griessuiker
- 30 ml Grand Marnier
- poedersuiker

1. De lauwe gele room mengen met de eidooiers en de Grand Marnier. Afkoelen.
2. De eiwitten stijfkloppen met de griessuiker.
3. De stijf geslagen eiwitten in 3 à 4 keer onder de gele room spatelen.
4. De flensjes vullen met het soufflémengsel.
5. De gevulde flensjes gedurende 10 à 15 min. in een oven van 160° C laten garen en rijzen.
6. Bestrooi de flensjes met poedersuiker. Eventueel quadrilleren.
7. Op een bord leggen en afwerken met aangepast garnituur (sinaasappelpartjes, muntblaadje, frambozencoulis, …).

## Sneeuwtaartjes (ca. 9 taartjes van 13 cm diameter)

- gistdeeg voor vlaaien (van 450 g bloem, zie basisrecepten)
- 100 g witte chocoladeschilfers

Vulling:

- 900 ml gele room (van 750 ml melk)
- 90 g abrikozenconfituur
- 750 ml room (40% vetgehalte)
- 100 g suiker

1. Taartvormpjes beboteren en fonceren met deeg. Ca. 10 min. laten rusten.
2. Gele room inspuiten en afbakken op 200° C gedurende ca. 20 min. Laten afkoelen.
3. De room opkloppen met de suiker.
4. De gele room bestrijken met abrikozenconfituur.
5. De taartjes afstrijken met de slagroom en bestrooien met witte chocoladeschilfers.

## Bresiliennetaartjes (voor ca. 9 taartjes van 13 cm diameter)

- gistdeeg voor vlaaien (van 450 g bloem, zie basisrecepten)
- 200 g bresilienne (gehakte nootjes)

Vulling:

- 900 ml gele room (van 750 ml melk)
- 750 ml room (40% vetgehalte)
- 100 g suiker

1. Taartvormpjes beboteren en fonceren met deeg. Ca. 10 min. laten rusten.
2. Gele room inspuiten en afbakken op 200° C gedurende ca. 20 min. Laten afkoelen.
3. De room opkloppen met de suiker.
4. De taartjes afstrijken met de slagroom en bestrooien met bresilienne.

## Galette fourré (ca. 14 stuks)

- 250 g bloem
- 100 g boter
- 150 ml melk
- 1,5 eieren
- 10 g gist (droge)
- 10 g suiker
- kaneel, zout

Vulling:

- kandijsiroop (of ahornsiroop of boterroom)

1. Een kuiltje in de bloem maken en er de gist in oplossen samen met een weinig lauwe melk en de suiker. Ca. 10 min laten rusten.
2. Maak een deeg van de ingrediënten. Laat 20 min. rusten.
3. Deeg platslaan bolletjes vormen van 35 g per stuk. Nogmaals 20 min. laten rusten.
4. De bolletjes langwerpig uitrollen en bakken in een fijn wafelijzer.
5. De wafeltjes opensnijden en besmeren met siroop of boterroom.

## Diplomaatpudding (6 personen)

- 600 ml lauwe gele room
- 225 ml room (half opgeklopt)
- 30 g suiker
- 80 g gekonfijt fruit
- 60 ml kirsch
- 30 ml water (om samen met de kirsch het gekonfijt fruit te weken)
- 7 g gelatine (geweekt in koud water)

1. Laat de gekonfijte vruchten weken in de kirsch samen met het water.
2. Maak de gele room en neem van het vuur.
3. Laat de geweekte gelatine oplossen in de pudding en laat verder afkoelen.
4. Het geweekte fruit toevoegen.
5. De room samen met de suiker half stijf opkloppen.
6. Sla de room met een klopper kort en krachtig onder de pudding als deze lobbig begint te worden.
7. Vul potjes of glazen met de diplomatenpudding en laat minstens 2 uur afkoelen in de koelkast.
8. Werk de puddinkjes af met stukjes gekonfijt fruit of een kers.

Tip:

- Als de dilpomatenpuddinkjes moeten uitgestort worden op een bord gebruikt men 9 g gelatine i.p.v. 7 g.

## Boerenvlaai (ca. 8 personen)

- 1 pak ronde beschuiten (gebroken)
- 1 l melk
- 180 g suiker
- 170 g peperkoek
- 1 klp foelie
- 1 klp kaneel
- 150 ml heet water
- 4 elp kandijsiroop
- 75 g bloem
- schil van een sinaasappel (geraspt)
- 2 eieren (geklutst)

1. Week de peperkoek in het heet water.
2. Los de bloem op in 1 kopje van de melk.
3. Doe de rest van de melk samen met de beschuiten en de suiker. Breng aan de kook en blijf roeren tot je een brij hebt.
4. Voeg de opgeloste bloem toe en roer goed.
5. Peperkoek toevoegen en fijn mixen.
6. Neem van het vuur.
7. Foelie, kaneel, sinaasappelschil, siroop en eieren toevoegen. Goed roeren.
8. Schenk in een beboterde vuurvaste schotel of kom en bak in de oven gedurende ca. 1 uur op 180° C.
9. Controleer de gaarheid met een naald en laat de vlaai afkoelen vooraleer uit de vorm te halen.

## Appel uit de oven met calvados

- 4 appels (Jonagold)
- 60 g boter
- 40 g kandijsuiker
- 160 ml calvados (45 ml + 120 ml)
- 4 elp water

1. Schil de appels en steek het klokhuis eruit met een appelboor.
2. Pocheer de appels gedurende 2 min. in heet water (of stoom ze 2 min.).
3. Laat de appels afkoelen.
4. Meng de boter met de suiker er vul er de appels mee.
5. Plaats de appels in een beboterde vuurvaste schotel. Giet er de 4 elp water bij en 3 elp calvados.
6. Bak de appels gaar in een voorverwarmde oven van 220° C. Af en toe bedruipen met het sap.
7. Schik de appels op een bord en overgiet met de saus.
8. Verwarm de rest van de calvados en flambeer er de appels mee.

# Florentines (ca. 18 stuks)

Samenstelling A:
- 40 g suiker
- 40 g honing
- 80 g room
- 15 g boter

Samenstelling B:
- 80 g amandelen (gehakte- of geschaafde-)
- 40 g noten (gehakt)
- 20 g oranjeschil (gekonfijt)
- 40 g bigarreaux (fijn gehakt)

Afwerking:
- 100 g pure chocolade

1. Samenstelling "A" koken tot 114° C.
2. Van het vuur nemen en samenstelling "B" toevoegen.
3. De massa in (beboterde) siliconen muffinvormen verdelen (diam. 45 mm).
4. Bakken in een voorverwarme oven op 170°C tot karamelisatie (ca. 15 minuten).
5. Een weinig laten afkoelen, uit de vorm halen en op een bakpapier volledig laten afkoelen.
6. De chocolade smelten tot op 32°C en de onderzijde van de florentines ermee instrijken.
7. Omgekeerd op een bakpapier leggen om de chocolade te laten harden.

Tip:
- De gekonfijte sinaasappelschil kan eventueel vervangen worden door gekonfijte vruchtenmacedoine.

# Gekooide appel met kersenvulling

- 4 appels (Jonagold)
- zanddeeg (van 120 g bloem)

Kersenvulling:
- 30 g gemalen amandelen
- 40 g bloemsuiker
- 30 g kersenconfituur
- 1 ei
- 10 g bloem (eventueel)
- zout
- kirsch

Rum-anglaise:
- 400 ml melk
- 5 eidooiers
- 50 g suiker
- 25 ml rum

Chocoladesaus:
- 50 g chocolade
- 35 ml room
- 10 g suiker

1. Maak de zanddeeg en laat geruime tijd rusten in de koelkast.
2. Appels schillen, klokhuis verwijderen en gedurende 4 min. stomen (95° C). Laat ze volledig afkoelen.
3. De ingrediënten mengen voor de kersenvulling en de appels ermee vullen.
4. Zanddeeg uitrollen (3 mm) en in banden van 1 cm breed snijden. Steek er ook rondjes uit van 3 cm diameter (2 per appel).
5. De appels omwikkelen met de bandjes deeg en boven en onder afdekken met de rondjes. Het deeg doreren.
6. Bakken op 180° C in een voorverwarmde oven op een licht ingevette bakplaat gedurende ca. 30 min.
7. Maak de rum-anglaise.
8. Maak de chocoladesaus.
9. Schik de appel op een bord en giet er de rumsaus rond. Werk af met een decoratie van chocoladesaus.

## Christmas pudding (8 personen)

- 100 g rozijnen
- 50 g vers niervet (of boter, in kleine stukjes versneden)
- 50 g vers broodkruim
- 60 g bloem
- 100 g suiker (bruine cassonade)
- 100 g hazelnoten (gehakt)
- 50 g gemalen amandelen
- 50 g sinaasappelschil (zeste)
- 200 ml suikersiroop (135 g suiker + 1350 ml water)
- 50 g gehakte sukade
- 1 appel (geschild en geraspt)
- 1 elp citroensap
- 1 msp zout
- 1 msp kruidnagelpoeder
- ½ klp nootmuskaat
- ½ klp kaneel
- 2 eieren
- 2 elp whisky (of cognac)
- whisky (of cognac of rum om te flamberen)

1. De fijngesneden sinaasappelschil zachtjes koken in de suikersiroop gedurende ca. 20 min. Indien nodig af en toe tijdens het koken een weinig water toevoegen (de suikersiroop mag niet karameliseren).
2. De rozijnen wassen en droogdeppen met keukenpapier.
3. De eieren met de whisky in een kommetje loskloppen.
4. De rozijnen samen met al de nog resterende ingrediënten in een kom mengen.
5. Het whisky-eiermengsel door het beslag kneden en de zojuist gekonfijte sinaasappelschil toevoegen (inclusief 200 ml suikersiroop). Goed mengen.
6. Het beslag in een ingevette vorm scheppen, goed aandrukken en de bovenkant gladstrijken.
7. De vorm zorgvuldig afdekken met aluminiumfolie.
8. De vorm in een pan half gevuld met kokend water zetten en de pudding afgedekt 4 uur stomen. Hou het waterniveau op peil tijdens het stomen.
9. De vorm uit de pan nemen, de aluminiumfolie verwijderen en de pudding laten afkoelen.
10. Leg een in cognac gedrenkt papier op de pudding. De vorm vervolgens afdekken met nieuw aluminiumfolie en 1 maand wegzetten op een koele plaats (bv. in de kelder, niet in de koelkast).
11. De vorm met kerstmis, 1 uur voor het serveren, au bain-marie opwarmen en op een schaal storten.
12. De drank, bestemd voor het flamberen, opwarmen in een pollepel, aansteken en over de Christmas Pudding schenken.

Tips:

- Deze pudding wordt enkele weken vooraf gemaakt om te kunnen rijpen in de kelder. Sommige Engelse recepten maken de pudding met kerstmis voor het jaar daarop met kerstmis. Het is dan aan te raden de hoeveelheid whisky, suiker en citroensap te verdubbelen en de afgekoelde pudding te overgieten met paraffine.
- Bij de Christmas Pudding kan eventueel een saus geserveerd worden (op basis van een crème anglaise en geparfumeerd met whisky, cognac, rum of vanille).

## Deense taart (taartvorm 24 cm diameter, 8 personen)

- zanddeeg (van 200 g bloem)
- amandelschilfers

Vulling:

- 350 g uitgelekte noordkrieken
- 150 g vetstof
- 150 g suiker
- 150 g amandelpoeder
- 3 eieren
- 50 g bloem

1. Laat de krieken uitlekken.
2. Roer in een bolkom de vetstof glad. Suiker en amandelpoeder klontervrij ondermengen.
3. Voeg één voor één de eieren toe en daarna de bloem.
4. Klop het beslag luchtig op.
5. Rol het deeg uit. Bekleed er een ingevette springvorm mee. Bodem en randen prikken met een vork.
6. Strooi op de bodem 1 eetlepel suiker en 1 eetlepel bloem. Leg hierop de uitgelekte krieken en giet daarop het beslag.
7. Plaats in de voorverwarmde oven en bak op 180° C gedurende ca. 1 uur.
8. Haal uit de oven en laat enigszins afkoelen. Uit de vorm halen en volledig laten afkoelen op een draadrooster.
9. Rooster wat amandelschilfers in een droge pan op het vuur en bestrooi er de taart mee.

## Kaastaart uit de oven (24 cm diameter, 8 à 10 personen)

- zanddeeg (van 200 g bloem)

Vulling:

- 375 g magere plattekaas
- 3 eieren
- 110 g suiker
- 60 g gemalen amandelen
- 1,5 elp kirsch
- 1,5 elp maïszetmeel
- appel- of abrikozenmoes

1. Deeg uitrollen op 3 mm.
2. Beboterde springvorm (of taartring) bekleden en het deeg prikken (taartrand 4 cm hoog).
3. Eidooiers met de helft van de suiker wit kloppen.
4. Amandelpoeder, plattekaas, kirsch en maïszetmeel eronder mengen.
5. Appel- of abrikozenmoes op de taartbodem uitstrijken.
6. Eiwitten met de resterende helft van de suiker stijfkloppen en onder het kaasmengsel scheppen.
7. Kaasmengsel in de vorm gieten.
8. Afbakken op 180° C gedurende ca. 50 min.

## Winterse appeltaart (8 personen)

Beslag:
- 3 eidooiers
- 75 g boter (eventueel even opwarmen)
- 100 g bloem
- 75 g maïszetmeel
- 100 g walnoten (vermalen tot poeder)
- 200 g suiker
- 150 ml melk
- 1 elp bakpoeder
- kaneel

Karamel:
- 300 g suiker
- 90 ml water

Garnituur:
- 4 à 5 appels (schillen, klokhuis verwijderen en halveren)

1. De karamel bereiden (de suiker met 30 ml water goudbruin laten kleuren en dan blussen met de overige 60 ml water).
2. De karamel in een beboterde taartvorm gieten en laten afkoelen.
3. De eidooiers opkloppen met de suiker en de boter.
4. Melk, bloem, maïszetmeel en notenpoeder toevoegen en glad kloppen.
5. Bakpoeder en kaneel onderkloppen.
6. De gehalveerde appels met de bolle zijde op de karamel leggen.
7. Het beslag tussen en op de appels gieten.
8. Afbakken in een voorverwarmde oven gedurende ca. 40 min. Op 180° C.
9. Uit de oven halen, de rand lossnijden en dadelijk omkeren op een schotel.

## Sabayon

- 4 eidooiers
- 160 ml witte wijn (droge)
- 80 g suiker (40 g suiker i.p.v. 80 g bij gebruik van zoete wijn)
- parfum (eventueel, rum, Grand Marnier, kirsch, cognac)

1. Eidooiers met de suiker tot lint kloppen.
2. Wijn toevoegen en op zeer matig vuur tot een schuimige (doch stevige) massa kloppen.

## Chocoladefondue (nagerecht voor 4 à 6 personen)

- 150 g bittere chocolade
- 70 ml melk
- 2 elp sinaasappellikeur (of cognac, is niet noodzakelijk)
- 2 klp suiker
- 400 à 500 g fruit (in blokjes gesneden)

1. De melk laten koken samen met de suiker en op de chocolade gieten. Glad roeren en de sinaasappellikeur eronder mengen.
2. Plaats het potje met chocoladesaus op een geschikt komfoortje (op een theelichtje, geen spiritusvuurtje).
3. Serveer het fruit. Iedere gast kan naar believen stukjes fruit op een prikker steken en in de chocoladesaus dopen. Zorg er voor dat iedere gast een bordje heeft om eventueel het druppen van de chocolade op te vangen.

Tips:

- Als fruit kan je zowel vers fruit, aardbeien, banaan (besprenkeld met citroensap), ananas, druiven als gedroogd fruit (abrikozen, pruimen) nemen.
- Ook stukjes cake of bitterkoekjes kunnen in de saus gedoopt worden.
- Je kan ipv melk room gebruiken. Neem dan 100 ml room.
- Als de saus te dik is kan je een eetlepel warm water of melk toevoegen.

## Appel-yoghurttaart (voor taartvorm van 24 cm)

- 250 g zelfrijzende bloem
- 1 klp bakpoeder
- 50 g maïszetmeel
- 250 g suiker (waarin vanillestokjes hebben gezeten)
- 2 eieren
- 3 elp olie (zonnebloem)
- 200 ml yoghurt
- 4 à 5 appels

1. Zelfrijzende bloem, maïszetmeel, bakpoeder en suiker mengen.
2. Eieren, olie, yoghurt toevoegen en mengen.
3. Appels schillen en in blokjes versnijden.
4. De blokjes van 3 à 4 appels onder het beslag mengen.
5. Taartvorm invetten en het beslag in de vorm storten.
6. De rest van de blokjes appel bovenop het beslag leggen.
7. Afbakken gedurende ca. 50 min in een oven op 200° C.
8. Uit de oven halen en laten afkoelen vooraleer uit de vorm te halen.

## Appel-frangipane taart (voor een springvorm van 24 cm)

Taartbodem:
- 150 g bloem
- 50 g boter
- 75 g suiker
- 1 ei
- een snufje zout

Vulling (frangipane):
- 100 g amandelpoeder
- 100 g suiker
- 100 g boter
- 2 eieren
- 35 g bloem

Toplaag:
- 4 friszure appels (geschild en in partjes gesneden)
- abrikozenconfituur

De taartbodem:
1. De ingrediënten voor het deeg samenvoegen en kneden tot een soepel deeg.
2. Enige tijd laten rusten in de koelkast (ca. 30 min).
3. Het deeg uitrollen (werkvlak met een weinig bloem bestrooien) en de taartvorm ermee bekleden.
4. Bakpapier op maat snijden en in de taartvorm leggen (ook tegen de randen).
5. De taartbodem blind bakken gedurende ca. 15 min. op 175° C.
6. Laten afkoelen gedurende 15 min.

De vulling:
7. Ondertussen de boter samen met de suiker en het amandelpoeder romig roeren.
8. Eén voor één de eieren eronder werken.
9. De bloem onder het mengsel werken.

Afwerking.
10. De bakparels verwijderen en de taartbodem bekleden met de frangipane.
11. Hierop de appelpartjes verdelen.
12. De taart afbakken op 175° C in een voorverwarmde oven gedurende ca. 30 min.
13. De taart een weinig laten afkoelen en instrijken met abrikozenconfituur aangelengd met een weinig water.

## **Bananentaart** (omgekeerde taart diam. 24 à 28 cm)

Karamel:
- 375 g suiker
- 120 ml water (50 ml + 70 ml)

Garnituur:
- 4 à 5 bananen

Biscuit:
- 3 eieren (gesplitst)
- 150 g suiker
- 2 elp water (liefst heet water)
- 90 g zelfrijzende bloem (of gewone bloem + 1 klp bakpoeder)
- 60 g maïszetmeel

De karamel:
1. De karamel bereiden (de 375 g suiker verwarmen met 50 ml water tot goudbruine kleur en dan blussen met de rest van het water).
2. In een beboterde taartvorm gieten.

De vulling:
3. De bananen pellen en overlangs in repen snijden van 5 mm dik. De repen in de vorm leggen op de karamel.

De biscuit:
4. De eiwitten samen met de suiker stijfkloppen.
5. De eidooiers met het water loskloppen en door de stijfgeklopte eiwitten mengen.
6. Bloem en maïszetmeel zeven en voorzichtig onder het eimengsel scheppen.
7. Het beslag op de bananen gieten.
8. Afbakken in een voorverwarmde oven gedurende 35 à 40 min. op 180° C.
9. Uit de oven halen, de rand lossnijden en dadelijk omkeren op een schotel.

Tips:
- Je kunt de taart eventueel afwerken met toefjes verse slagroom.
- Dit biscuitrecept kan ook gebruikt worden als bodem voor vruchtentaarten of andere soorten taart.
- Als de eieren uit de koelkast komen leg ze dan even in warm water vooraleer ze te splitsen.

## Roomijshoorntjes (ca. 10 stuks)

- 125 g bloem
- 125 g suiker
- 65 g boter
- 1 ei
- 125 ml warm water
- snufje zout

1. De boter op een zacht vuurtje laten smelten. In een kom de gesmolten boter, de suiker, het water, het ei en een snufje zout goed door elkaar roeren.
2. Beetje bij beetje de bloem er klontervrij onder roeren.
3. De hoorntjes bakken in een heet galette-ijzer gedurende korte tijd.
4. Uit het ijzer halen en direct vormen.

## Vanille roomijs (ca. 1 l)

- 400 ml volle melk
- 4 eidooiers
- 250 ml room (van min. 35% vetgehalte)
- 150 g suiker (fijne griessuiker)
- ½ vanillestokje
- 30 ml rum (eventueel)

1. Klop de eidooiers met de suiker schuimig (wit).
2. Breng de melk, de helft van de room en het uitgeschraapte merg van het vanillestokje aan de kook.
3. Giet een deel van de hete melk op de eidooiers, meng goed en voeg dit terug bij de warme melk. Verwarm het mengsel terug tot 85° C. Het mengsel moet binden maar mag niet koken (gevaar voor schiften !).
4. Neem van het vuur en blus af met de rest van de room. Laat afkoelen tot kamertemperatuur, voeg eventueel de rum toe, en plaats daarna een nacht in de koelkast om te rijpen.
5. Vul de roomijsmachine met de melkbereiding en laat draaien tot het ijs klaar is.

Tips (algemeen voor roomijs):

- Toevoeging van 0,5 à 1 g guargom, goed gemengd onder het afgekoelde beslag, verbetert de structuur van het ijs en vertraagt het afsmelten.
- Recepten waarin vruchten worden verwarmd met een weinig water en suiker (vb. frambozenijs, aardbeienijs…) of waarin karamel wordt bereid (vb. gezouten karamel roomijs), zullen automatisch een fijnere roomijsstructuur geven.
- Toevoeging van een weinig alcohol aan de bereiding zal een zachter en schepbaarder ijs geven.
- Het vervangen van 1/3 van de suiker door glucosesiroop draagt bij tot een fijnere structuur van het roomijs.

## Aardbeienroomijs (ca. 1 l)

- 250 ml volle melk
- 2 eidooiers
- 150 ml room (van min. 35% vetgehalte)
- 100 g suiker (fijne griessuiker)
- 200 g aardbeien (ontdaan van de steeltjes)
- 15 g poedersuiker

1. Maak de basis melkbereiding zoals voor vanille-roomijs en laat een nacht rijpen in de koelkast.
2. Plet de aardbeien met de poedersuiker.
3. Vul de roomijsmachine met de melkbereiding en laat draaien.
4. Halverwege de bereidingstijd voeg je de geplette aardbeien erbij.
5. Laat verder draaien tot het aardbeienijs klaar is.

## Plombières roomijs (Tutti frutti)

- 350 ml melk (volle melk)
- 4 eidooiers
- 200 ml room (min. 35% vet)
- 150 g suiker
- 30 ml kirsch
- 120 g gekonfijte vruchten (macedoine)

1. Laat de gekonfijte vruchten gedurende een nacht weken in de kirsch.
2. Klop de eidooiers met de suiker schuimig (wit).
3. Voeg de melk toe. Verwarm, onder voortdurend roerend, het mengsel tot 85° C. Het mengsel moet lichtjes binden maar mag niet koken (gevaar voor schiften !).
4. Neem van het vuur en voeg de room toe. Laat afkoelen.
2. Laat een nacht rijpen in de koelkast.
3. Vul de roomijsmachine met de melkbereiding en laat draaien.
4. Halverwege de bereidingstijd voeg je de gekonfijte vruchten toe samen met de kirsch.
5. Laat verder draaien tot het roomijs klaar is.

# Frambozen roomijs

- 250 ml melk (volle melk)
- 2 eidooiers
- 150 ml room (min. 35% vet)
- 175 g suiker (100 g + 75 g)
- 200 g frambozen (eventueel uit diepvries)
- 3 elp water

1. Klop de eidooiers met de suiker schuimig (wit).
2. Voeg de melk toe. Verwarm, onder voortdurend roerend, het mengsel terug tot 85° C. Het mengsel moet binden maar mag niet koken (gevaar voor schiften !).
3. Neem van het vuur en voeg de room toe. Laat afkoelen.
4. Warm de frambozen op in 3 elp water en 75 g suiker.
5. Passeer de frambozencoulis door een fijne zeef om de pitten te verwijderen. Laat de coulis afkoelen.
6. Laat alles een nacht rijpen in de koelkast.
7. Vul de roomijsmachine met de melkbereiding en de frambozencoulis.
8. Laat draaien tot het roomijs klaar is.

# Kersenroomijs

- 250 ml melk (volle melk)
- 2 eidooiers
- 150 ml room (min. 35% vet)
- 150 g suiker (125 g + 25 g)
- 200 g zwarte kersen (eventueel uit diepvries)
- 3 elp water
- 2 elp kirsch (eventueel)

1. Warm de kersen op in 3 elp water en 25 g suiker.
2. Laat de kersensiroop afkoelen en meng er de kirsch onder.
3. Klop de eidooiers met de suiker schuimig (wit).
4. Voeg de melk toe. Verwarm, onder voortdurend roerend, het mengsel terug tot 85° C. Het mengsel moet binden maar mag niet koken (gevaar voor schiften !).
5. Neem van het vuur en voeg de room toe. Laat afkoelen.
6. Laat alles een nacht rijpen in de koelkast.
7. Vul de roomijsmachine met de melkbereiding en laat draaien.
8. Halverwege de bereidingstijd voeg je de kersensiroop toe.
9. Laat verder draaien tot het roomijs klaar is.

## Mokka roomijs (ca. 1 l)

- 400 ml volle melk
- 4 eidooiers
- 250 ml room (van min. 35% vetgehalte)
- 100 g suiker (fijne griessuiker)
- 50 g glucose
- 8 klp oploskoffie
- 3 elp koffielikeur (eventueel)

1. Klop de eidooiers met de suiker schuimig (wit).
2. Voeg de melk toe. Verwarm, onder voortdurend roerend, het mengsel terug tot 85° C. Het mengsel moet binden maar mag niet koken (gevaar voor schiften !).
3. Neem van het vuur, meng er de oploskoffie doorheen en blus af met de room. Laat afkoelen tot kamertemperatuur en voeg er eventueel de koffielikeur bij.
4. Laat een nacht rijpen in de koelkast.
5. Vul de roomijsmachine met de melkbereiding en laat draaien tot het ijs klaar is.

## Bananenroomijs

- 300 ml melk (volle melk)
- 3 eidooiers
- 150 ml room (min. 35% vet)
- 125 g suiker
- 225 g bananen (rijp, gepeld)
- 2 elp rum (eventueel)

1. Klop de eidooiers samen met de suiker schuimig.
2. Kook de bananen gaar samen met de melk en de room.
3. Pureer de bananen.
4. Giet het gepureerde mengsel op de romige eidooiers en meng goed. Laat afkoelen.
5. Voeg eventueel wat rum erbij en laat een nacht rijpen in de koelkast.
6. Vul de roomijsmachine met het bananenmengsel en laat draaien.

## Advokaatroomijs

- 330 ml melk (volle melk)
- 3 eidooiers
- 175 ml room (min. 35% vet)
- 125 g suiker
- 180 ml advokaat

1. Klop de eidooiers met de suiker schuimig (wit).
2. Voeg de melk toe. Verwarm, onder voortdurend roerend, het mengsel terug tot 85° C. Het mengsel moet binden maar mag niet koken (gevaar voor schiften !).
3. Neem van het vuur en voeg de room toe. Laat afkoelen.
4. Voeg de advokaat toe meng goed.
5. Laat een nacht rijpen in de koelkast.
6. Vul de roomijsmachine met de bereiding en laat draaien.

# Chocoladeroomijs (1)

- 350 ml melk (volle melk)
- 3 eidooiers
- 250 ml room (min. 35% vet)
- 150 g suiker
- 30 g cacaopoeder
- 2 elp rum (eventueel)

1. Los het cacaopoeder op in 2 eetlepels van de melk en 1 eetlepel van de suiker.
2. Klop de eidooiers met de rest van de suiker schuimig (wit).
3. Voeg de rest van melk en de opgeloste cacao toe.
4. Verwarm, onder voortdurend roerend, het mengsel terug tot 85° C. Het mengsel moet binden maar mag niet koken (gevaar voor schiften !).
5. Blus af met de room toe en laat afkoelen.
6. Laat alles een nacht rijpen in de koelkast.
7. Vul de roomijsmachine met het beslag en laat draaien tot het roomijs klaar is.

# Chocoladeroomijs (2)

- 350 ml melk (volle melk)
- 3 eidooiers
- 150 ml room (min. 35% vet)
- 75 g suiker
- 150 g pure chocolade
- 2 elp rum (eventueel)

1. Verwarm de melk en los er de chocolade in op.
2. Klop de eidooiers met de suiker schuimig (wit).
3. Giet de melk met de opgeloste chocolade op de eidooiers en verwarm eventjes terug tot er een lichte binding ontstaat (op ca. 85°C). Niet laten koken!
4. Blus af met de room toe en laat afkoelen.
5. Laat alles een nacht rijpen in de koelkast.
6. Vul de roomijsmachine met het beslag en laat draaien tot het roomijs klaar is.

Tip:

- Toevoeging van ca. 1 à 2 g guargom, goed gemengd onder het afgekoelde beslag, verbetert de structuur van het ijs en vertraagt het afsmelten.

## Speculaasroomijs

- 400 ml melk (volle melk)
- 4 eidooiers
- 150 ml room (min. 35% vet)
- 100 g suiker
- 125 g speculaaskoekjes (verkruimeld)

1. Klop de eidooiers met de suiker schuimig (wit).
2. Voeg de melk toe. Verwarm, onder voortdurend roerend, het mengsel terug tot 85° C. Het mengsel moet binden maar mag niet koken (gevaar voor schiften !).
3. Voeg op het laatst de helft van de verkruimelde speculaaskoekjes toe. Laat afkoelen.
4. Laat alles een nacht rijpen in de koelkast.
5. Vul de roomijsmachine met de melkbereiding en laat het roomijs draaien.
6. Voeg halverwege de bereidingstijd de rest van de verkruimelde speculaaskoekjes bij het ijs en laat verder draaien tot het roomijs klaar is.

## Sinaasappelroomijs

- 400 ml melk (volle melk)
- 4 eidooiers
- 250 ml room (min. 35% vet)
- 125 g suiker
- 50 g sinaasappelconfituur
- 50 g gekonfijte sinaasappelschil
- 30 ml triple sec

1. Laat de gekonfijte sinaasappelschil vruchten gedurende een nacht weken in de Triple sec.
2. Klop de eidooiers met de suiker schuimig (wit).
3. Voeg de melk en de sinaasappelconfituur bij de eidooiers.
4. Verwarm, onder voortdurend roerend, het mengsel tot 85° C. Het mengsel moet lichtjes binden maar mag niet koken (gevaar voor schiften !).
5. Neem van het vuur en voeg de room toe. Laat afkoelen.
2. Laat een nacht rijpen in de koelkast.
3. Voeg de geweekte sinaasappelschil samen met de drank bij het beslag.
4. Vul de roomijsmachine met de melkbereiding en laat draaien tot het roomijs klaar is.

## Gezouten karamelroomijs

- 460 ml volle melk (200 ml + 260 ml)
- 4 eidooiers
- 160 g suiker (80 g + 80 g)
- 200 ml room (min. 35% vet)
- 40 g boter
- 4,5 g zeezout
- 2 elp water

1. Verwarm 80 g suiker met 2 eetlepels water op een middelmatig vuur en laat de suiker karameliseren. Niet roeren! Met de pan af en toe eens schudden mag.
2. Als de karamel vrij donker is (maar niet verbrand!) is hij klaar. Neem hem van het vuur en voeg er langzaam 200 ml melk aan toe.
3. De karamel zal stollen. Voeg nu ook de boter en het zout toe.
4. Zet de karamel terug op een zacht vuur en laat hem smelten. Af en toe eens roeren.
5. Klop de eidooiers met de rest van suiker schuimig (wit).
6. Voeg 260 ml melk toe. Verwarm het al roerend mengsel tot 82° C. Het mengsel moet binden maar mag niet koken (gevaar voor schiften !).
7. Neem van het vuur en voeg de room toe.
8. Voeg hierbij de karamelsaus en laat afkoelen.
9. Laat alles een nacht rijpen in de koelkast.

De volgende ochtend:

10. Vul de roomijsmachine met het beslag en laat draaien tot het roomijs klaar is.
11. Laat in de diepvriezer verder hard worden.

## Koffie-ijs zonder roomijsmachine (ca. 800 ml)

- 375 ml room
- 250 ml gecondenseerde gesuikerde volle melk
- 4 klp oploskoffie
- 2 elp koffielikeur
- 1 à 2 elp water (heet)

1. De oploskoffie in het heet water oplossen.
2. Alle ingrediënten samenvoegen in een grote kom en met de handmixer gedurende 5 min. kloppen.
3. Het mengsel in een bakje van ca. 1 l inhoud gieten en afdekken met een deksel.
4. In de diepvriezer plaatsen en minstens 8 uur laten bevriezen voor gebruik.

## Napolitaanse ijstaart (voor ca. 6 personen)

- 100 g fondant chocolade
- 2 eieren (gesplitst)
- 1 klp oploskoffie
- 250 ml room
- 125 g droge macarons
- chocoladekoffiebonen

1. De macarons fijnmalen (in mixer of plastic zak met deegrol).
2. De chocolade samen met de oploskoffie laten smelten (in de microgolfoven).
3. De eidooiers onder de gesmolten chocolade roeren en laten afkoelen.
4. De room bijna stijf kloppen en mengen met de gemalen koekjes.
5. De eiwitten tot sneeuw kloppen en onder de gesmolten chocolade spatelen.
6. Laten afkoelen.
7. Een rechthoekige cakevorm met plastic folie bekleden.
8. De bodem met de helft van het roommengsel bekleden.
9. Hierop het chocolademengsel uitsmeren en daarop de rest van het roommengsel.
10. De vorm afdekken en in de diepvriezer bewaren.
11. Een half uur vóór het serveren uit de diepvriezer halen, uit de vorm doen en garneren met chocolade koffiebonen.

# Kerstrubanee (8 personen)

- een plak rolbiscuit (30 x 25 cm x 6 mm dik)

Vulling: (ca. 850 ml):

- 4 eidooiers
- 100 g suiker
- 200 ml melk
- 250 ml room (half opgeslagen)
- 9 g gelatine (geweekt in koud water)
- 40 g rozijnen op rum
- 60 g bigarreaux

1. De melk met de helft van de suiker aan de kook brengen.
2. De rest van de suiker met de eidooiers opkloppen en samen met de kokende melk afroeren à la nappe.
3. Geweekte gelatine onderroeren.
4. Het mengsel enigszins laten afkoelen en als het begint te binden de geweekte vruchten onderspatelen.
5. Als laatste de half geslagen room eronder spatelen.
6. Een buchevorm bekleden met gebakken biscuit.
7. Vulling erin gieten en afdekken met een reep biscuit.
8. Laten opstijven.
9. Ontvormen, bestrooien met bloemsuiker en branden in ruitvorm met een breinaald.
10. Op het bord een snede van de kerstrubanee schikken en afwerken met garnituur naar wens.

Tip:

- Snij de zijkanten eerst los vooraleer het gebak uit de vorm te halen.
- Het branden in ruitvorm doe je door de breinaald te verwarmen in het gasvuur en deze zacht op het, met poedersuiker bestrooide, gebak te drukken. Doe dit best onder de dampkap om het beetje rook af te zuigen.

## Blini's met Malakoffcrème en advokaat (voor 6 personen)

- 12 blini's (gemaakt van witte bloem, zie recept)
- 180 ml Zabov Moccia (te vervangen door advokaat)

**Malakoffcrème**

- 300 ml melk
- 60 g kristalsuiker
- 25 g maïszetmeel
- 1 eiwit
- 30 g boter
- 60 g broyage (30 g gemalen amandelen + 30 g poedersuiker)
- ½ vanillestokje
- 200 ml slagroom (stijfgeklopt)

1. Los het maïszetmeel op in een weinig koude melk en het eiwit.
2. Kook de rest van de melk met het vanillestokje.
3. Voeg het opgeloste maïszetmeel bij de kokende melk en laat terug even doorkoken.
4. Voeg de suiker toe en meng hem door de crème.
5. Laat de aldus bekomen romige pudding afkoelen.
6. Roer de boter romig en roer er de broyage onder.
7. Roer de roompudding stelselmatig onder de boterroom.
8. Meng de stijfgeklopte slagroom onder de crème Malakoff en laat opstijven in de koelkast.
9. Leg in het midden van het bord 1 blini. Schep hierop wat Malakoffcrème. Leg schuin hierop een 2$^{de}$ blini.
10. Werk af met 2 elp Zabov Moccia en een weinig kaneelpoeder.

Tip:

- De Malakoffcrème kan ook in glazen geserveerd worden, zonder de blini's. De hoeveelheid van dit recept is dan voldoende voor 4 personen. Werk af met geklopte slagroom, advokaat en een chocoladegarnituurtje.

## Romige meringue met frambozen (ca. 6 personen)

- 400 g mascarpone
- 50 ml frambozenlikeur
- 100 ml room
- 500 g frambozen (vers of diepvries)
- 200 g meringue
- 75 g suiker (ultra fijne kristalsuiker of bloemsuiker)

1. De mascarpone samen met de frambozenlikeur, de room en de suiker glad roeren.
2. De meringue in kleine stukjes breken.
3. Hoge glazen afwisselend vullen met: 1 laag meringue, 1 laag frambozen en een laag mascarpone. Herhalen tot de ingrediënten op zijn. De toplaag moet meringue zijn.
4. In de koelkast plaatsen voor enkele uren.
5. Fris serveren.

# Kersentaart

Taartbodem:
- 250 g bloem (eventueel 180 g bloem + 70 g maïszetmeel)
- 60 ml melk
- 50 ml water
- 1 ei
- 10 g suiker
- 5 g zout
- 6 g gedroogde gist
- 50 g boter

Gele room:
- 500 ml melk
- 75 g suiker
- 1 ei
- 1 eidooier
- 40 g maïszetmeel
- vanillestokje (of enkele druppels extract)

Vulling:
- 600 g kersen (eventueel zwarte kersen, ontpit)
- 50 g suiker
- aardappelzetmeel

De gele room:
1. De melk aan de kook brengen met 2/3 van de suiker en de vanille.
2. Ondertussen het maïszetmeel, het ei, de eidooier en de rest van de suiker goed door elkaar mengen.
3. Een deel van de warme melk bij het eimengsel gieten en dan terug bij de melk voegen.
4. Aan de kook brengen op een zacht vuur en met een klopper een 2-tal minuten goed kloppen.
5. Laten afkoelen.

6. De kersenvulling:
7. De kersen ontpitten.
8. Op een zacht vuurtje met 50 g suiker verwarmen.
9. Als de kersen koken het geheel binden met een weinig aardappelzetmeel opgelost in water.
10. Laten afkoelen.

De taartbodem:
11. De ingrediënten voor het deeg samenvoegen en kneden tot een soepel deeg.
12. Enige tijd laten rijzen (ca. 30 min).
13. Het deeg uitrollen en in de taartvorm leggen. De randen een beetje ophalen.
14. De gele room met behulp van een spuitzak op de bodem van de taart spuiten. De bodem van de taart moet volledig bedekt zijn.
15. De taart afbakken op 200° C gedurende ca. 20 min.
16. Als de taart afgekoeld is de zwarte kersen over de taart verdelen.

## Schwarzwälder Kirschetorte (taart van 24 cm diameter, voor ca. 12 personen)

Chocoladebiscuit:
- 4 eieren (gesplitst)
- 160 g suiker
- 2 elp water (liefst heet water)
- 100 g zelfrijzende bloem (of gewone bloem + 1 klp bakpoeder)
- 60 g maïszetmeel
- 40 g cacaopoeder

Vulling:
- 580 g noordkrieken met sap (300 g uitgelekt)
- 50 g suiker
- aardappelzetmeel
- 2 elp kirsch
- 6 elp suikersiroop (of grenadine)

Afwerking:
- 600 ml slagroom (40% vetgehalte)
- 70 g suiker
- 12 kersen
- bruine chocoladeschilfers (ca. 50 g)
- witte chocoladeschilfers (ca. 20 g)

Biscuit:
1. De taartvorm (springvorm) bekleden met bakpapier.
2. De eiwitten samen met de suiker stijfkloppen.
3. De eidooiers met het water loskloppen en door de stijfgeklopte eiwitten mengen.
4. Bloem, maïszetmeel en cacaopoeder zeven en voorzichtig onder het eimengsel scheppen.
5. Het beslag in de vorm gieten.
6. Bakken in de oven op 175° C gedurende ca. 35 min.
7. Even laten afkoelen.
8. De randen lossnijden en uit de vorm halen.

Vulling:
9. De krieken op siroop aan de kook brengen en de suiker toevoegen.
10. Binden met in water opgelost aardappelzetmeel.
11. Laten afkoelen.

Afwerking:
12. De room samen met de suiker stijfkloppen.
13. De kirsch met de suikersiroop mengen.
14. De chocoladebiscuit overlangs middendoor snijden.
15. De 2 helften biscuit aan de binnenkant bestrijken met het kirschmengsel.
16. De onderste helft van de taartbodem bestrijken met een laagje slagroom.
17. De krieken, met een gedeelte van de gebonden siroop, op de slagroom verdelen.
18. De bovenste helft van de biscuit terug op de onderste helft leggen.
19. De taart volledig bestrijken met slagroom, zijkant en bovenkant.
20. Met de bruine chocoladeschilfers de zijkant van de taart decoreren.
21. Bovenop de taartrand 12 toefjes slagroom spuiten.
22. Met de witte chocoladeschilfers de bovenkant van de taart decoreren (niet op de toefjes).
23. Op de toefjes de 12 kersen leggen.

## Broodpudding (ca. 12 spieën)

- 300 g wit brood (oud)
- 500 ml melk
- 100 g suiker (bruine cassonade)
- 75 g suiker (witte kristalsuiker)
- 200 g rozijnen
- 5 eieren
- 3 elp rum
- kaneel
- 1 sn zout

1. Maak de melk lauwwarm en los er de suiker in op.
2. Breek het brood in kleine stukken.
3. Meng het brood met de melk en laat het enkele minuten weken.
4. Plet met een vork of aardappelstamper het brood tot een brei.
5. Voeg de geklutste eieren, de rozijnen, de kaneel en de rum toe. Goed mengen.
6. Doe in een hoge bakvorm en bak in een voorverwarmde oven op 180° C gedurende ca. 1 uur.

Tip:

- De broodpudding mag in geen geval te droog zijn. Als je ook bruin brood gebruikt of stokbrood dan zal de hoeveelheid melk moeten vermeerderd worden.
- Je kan voor een nog betere smaak het merg van een vanillestokje toevoegen.

## Chocoladekoekjes (koekjes die uitgestoken worden, 20 stuks)

- 175 g bloem
- 25 g cacaopoeder
- ½ klp bakpoeder
- 115 g boter
- 85 g suiker
- 1 klein ei
- 1 sn zout

1. Boter romig roeren en de suiker en het zout er klontervrij onderwerken.
2. Het ei onderwerken.
3. De bloem en het cacaopoeder onderspatelen en kort bewerken.
4. Uitrollen op 5 à 6 mm, uitsteken met een cirkel van 6 cm en op een bakplaat met bakpapier schikken.
5. Bakken in een voorverwarmde oven op 190° C gedurende 10 à 12 min.

Tip:

- Je kan de koekjes overtrekken met gesmolten chocolade hetzij volledig, hetzij half.

# Kerststronk met mokkaboterroom (4 à 6 personen)

Rolbeslag: (warme methode)
- 5 eieren
- 80 g kristalsuiker
- 60 g bloem
- 40 g aardappelzetmeel
- 5 g citroenrasp (eventueel)

Boterroom:
- 250 g boter (in klontjes gesneden)
- 250 g gele room
- 40 g suiker
- 3 klp oploskoffie (voor mokkaboterroom)

Rolbeslag:
1. Eieren, suiker en citroenrasp warm (37° C) opkloppen en daarna koud kloppen tot een stevige massa gedurende ca. 8 minuten.
2. Bloem en zetmeel ziften en onderspatelen.
3. Uitstrijken op een bakplaat van 30 x 40 cm.
4. Bakken in een voorverwarmde oven op 200° C gedurende ca. 8 min.
5. Uit de oven halen en omgekeerd (bakpapier bovenaan) op een keukenhanddoek leggen.

Boterroom:
6. Los de oploskoffie op in 2 eetlepels heet water en laat enigszins afkoelen.
7. Zorg ervoor dat de boter en de gele room op ongeveer dezelfde temperatuur zijn (dit om schiften van de boterroom te voorkomen).
8. Klop de boter klontje voor klontje door de gele room (in de keukenmachine).
9. Voeg de suiker toe en klop deze door de boterroom.
10. Voeg de oploskoffie toe en klop deze onder de boterroom.
11. Laat de boterroom indien nodig een weinig afkoelen (in de koelkast).

Afwerking:
12. Verwijder het papier van de rolbiscuit en rol hem open.
13. Snij de lap biscuit in twee (2 stukken van 20 x 30 cm). We gebruiken slechts 1 lap. De andere lap kan ingevroren worden.
14. Bestrijk de biscuit met ¾ van de boterroom.
15. Rol de biscuit op langs de korte zijde en bestrijk de buitenzijde met de rest van de boterroom.
16. Versier de kerststronk eventueel met chocoladegarnituur.

## Ananascake

- 225 g suiker
- 160 g zelfrijzende bloem
- 125 ml arachideolie
- 3 eieren (geklutst)
- 340 g ananasstukjes (uit blik, of 10 schijven in stukjes gesneden)

1. Suiker en bloem mengen in een kom.
2. Olie en eieren toevoegen en goed mengen.
3. Ananasstukjes onder het beslag mengen.
4. In een beboterde cakevorm gieten en afbakken op 180°C gedurende ca. 40 min.

## Sneeuwtaart

(taart van 26 cm diameter)

- gistdeeg voor vlaaien (van 200 g bloem )

Vulling:

- 600 ml gele room
- abrikozenconfituur (eventueel)
- 300 ml slagroom
- 45 g suiker
- 50 g witte chocoladevlokken

1. Taartvorm inboteren en bekleden met het deeg. Ca. 10 min. laten rusten.
2. De taart bakken in een voorverwarmde oven op 200° C gedurende ca. 10 min.
3. De vorm uit de oven nemen en de gele room in de vorm spuiten.
4. De taart terug in de oven plaatsen en verder afbakken (ca. 10 min.)
5. De taart uit de oven nemen en laten afkoelen.
6. Een dunne laag abrikozenconfituur op de pudding smeren.
7. De room stijfkloppen met de suiker en gelijkmatig over de taart uitsmeren.
8. Bestrooien met de witte chocoladevlokken.

## Dadelpralines

(20 à 24 stuks)

- 100 g medjooldadels (ontpit en in stukjes gesneden)
- 40 g geraspte cocos (+ een weinig voor de afwerking)
- 2 à 3 klp cocosolie (gesmolten)
- 2 klp cocoslikeur
- 100 g pure chocolade

1. De in stukjes genseden dadels in de keukenmachine fijnmalen.
2. In een kom alle ingrediënten goed mengen. Indien de massa te droog is, een klein beetje siroop of water toevoegen.
3. Rol balletjes van de massa (ca. 7 g per stuk).
4. Laat de balletjes opstijven in de koelkast.
5. Smelt de chocolade in de microgolfoven of “au bain-marie” tot op 32°C.
6. Rol, met behulp van 2 koffielepels, de balletjes door de chocolade en leg ze op een stuk bakpapier.
7. Bestrooi met een weinig geraspte cocos.
8. Laat de pralines uitharden.

## Rabarbertaart (vorm van 24 cm diameter)

Zanddeeg:
- 200 g bloem
- 100 g boter
- 70 g suiker
- 1 eidooier
- 15 ml melk
- 1 sn zout

Vulling:
- 500 g rabarber (in kleine stukjes gesneden)
- 250 g suiker
- 50 g bloem
- 50 g boter
- kaneelpoeder
- 4 eieren (geklutst)

1. Snij de boter in stukjes en meng ze met de bloem.
2. Voeg de suiker, de eidooier en het zout toe en meng tot een soepel deeg.
3. Laat minstens 1 uur rusten op een koele plaats.
4. Het deeg uitrollen en een taartvorm ermee bekleden.
5. Vul de vorm met de rabarberstukjes.
6. Meng de suiker, de boter, de bloem en kaneelpoeder in een kom.
7. Giet de geklutste eieren over de rabarber.
8. Verdeel het mengsel van suiker, boter, bloem en kaneelpoeder over de taart.
9. Bakken in een voorverwarmde oven op 180°C gedurende 30 à 35 minuten.

## Pistache mousse (met chocolade) (5 à 6 personen – ca. 750 ml - voor in glazen)

- 100 g witte chocolade (in schilfers gesneden)
- 250 ml slagroom
- 5 g suiker
- 125 ml melk
- 1 eidooier
- 5 g maïszetmeel
- pistachepasta (hoeveelheid volgens fabrikant)
- enkele pistachenoten (gepeld)

1. Neem 2 eetlepels van de melk en los er het maïszetmeel er in op.
2. Doe de overige melk, de eidooier en de suiker in een kookpot en verwarm zachtjes.
3. Voeg het in melk opgeloste maïszetmeel toe en breng zachtjes aan de kook. Laat even pruttelen.
4. Neem van het vuur en los er de chocolade in op alsook de pistachepasta.
5. Klop de room voor ¾ stijf.
6. Meng de room met de lauwe chocoladepudding.
7. Vul een spuitzak met de mousse en spuit hem in glazen. Afwerken met fijngehakte pistachenoten.

## Pistache mousse (met gelatine) (3 à 4 personen – ca. 450 ml – voor in vormpjes)

- 1 eidooier (van een groot ei)
- 100 ml melk
- 50 g suiker (100 g + 50 g)
- 170 g mascarpone
- 85 ml room
- 4 g gelatine (geweekt in koud water)
- pistachepasta (volgens fabrikant)
- enkele pistachenoten (gepeld)

1. Verwarm de melk samen met de eidooier en de helft van de suiker tot een lichte binding.
(Niet laten koken, gevaar voor schiften, max 80°C).
2. De geweekte gelatine oplossen in de crème anglaise.
3. Doe de crème anglaise in een kom en roer er de mascarpone onder en vervolgens de pistachepasta.
4. Klop de room tot zachte pieken samen met de overige suiker en meng onder de mascarpone.
5. Schep mousse in glazen en laat minstens 2 uur opstijven in de koelkast.
6. Afwerken met gehakte pistachenoten, slagroom, chocoladeschilfers enz...

## Pistachecrème (om te spuiten als garnituur – ca. 700 ml)

- 250 ml slagroom
- 250 g mascarpone
- 75 g fijne suiker
- pistachepasta (hoeveelheid volgens fabrikant)
- enkele gepelde pistachenoten

1. Klop de mascarpone los in een kom.
2. Klop in een andere kom de slagroom, samen met de suiker, tot zachte pieken.
3. Voeg de mascarpone en de pistachepasta bij de slagroom.
4. Klop het geheel verder op tot het voldoende stijf is.
5. Vul een spuitzak met de mousse en laat hem minstens 2 uren afkoelen in de koelkast.
6. Op de borden, of in vormpjes, spuiten en afwerken met fijngehakte pistachenoten.

## Sinaasappelcrème (om te spuiten als garnituur – ca. 350 ml)

- 125 ml slagroom
- 125 g mascarpone
- 30 g fijne suiker
- 70 g sinaasappelconfituur
- gekonfijte zeste van sinaasappel

1. Klop de mascarpone los in een kom.
2. Klop in een andere kom de slagroom, samen met de suiker, tot zachte pieken.
3. Voeg de mascarpone en de sinaasappelconfituur bij de slagroom.
4. Klop het geheel verder op tot het voldoende stijf is.
5. Vul een spuitzak met de mousse en laat hem minstens 2 uren afkoelen in de koelkast.
6. Op de borden, of in vormpjes, spuiten en afwerken met gekonfijte zeste van sinaasappel.

## Suikertaart (Namur, taart van 26 cm diameter)

Taartbodem:
- 180 g bloem
- 8 g suiker
- 40 ml melk (lauw)
- 4 g gist (droge)
- ½ ei (geklutst)
- 30 g boter (gesmolten)
- 1 sn zout

Vulling:
- 1 ei (geklutst)
- 150 ml room (35% vetgehalte min.)
- 150 g suiker
- 30 g boter

Taartbodem:
1. De gist oplossen in de lauwe melk en een eetlepel suiker.
2. Meng de boter onder de bloem.
3. Voeg de opgeloste gist toe alsook het ei. Even mengen en dan het zout toevoegen.
4. Kort kneden tot een soepel deeg en laat 20 min. rusten.
5. Het deeg uitrollen tot op 3 à 4 mm en de ingeboterde taartbodem ermee bekleden.
6. Het deeg prikken met een vork en 15 minuten laten rusten.

De vulling:
7. Klop het ei los.
8. Strijk de taartrand in met wat losgeklopt ei.
9. Voeg de room bij het ei en klop hem eronder.
10. Verdeel de suiker over de taartbodem en verdeel hierover de nootjes boter.
11. Giet hierop het ei-room mengsel.
12. Laat de taart nog 15 min. rusten.
13. Afbakken op 200°C gedurende ca. 20 à 25 minuten.

# Biscuitrol met frambozen en slagroom (6 personen)

Rolbeslag: (warme methode)
- 5 eieren
- 80 g kristalsuiker
- 60 g bloem
- 40 g aardappelzetmeel

Frambozensiroop:
- 200 g frambozen (diepvries)
- 40 ml water
- 40 g suiker

Afwerking:
- 350 ml room
- 40 g suiker (40 g + 40 g)
- chocoladesnippers
- vers fruit als garnituur (eventueel)

Rolbeslag:
1. Eieren en suiker warm opkloppen (37° C) en daarna gedurende ca. 4 min. koud kloppen tot een stevige massa.
2. Bloem en zetmeel ziften en onderspatelen.
3. Uitstrijken op een bakplaat van 40 x 60 cm (op bakpapier).
4. Bakken op 200° C gedurende ca. 8 min.
5. Laten afkoelen.

Frambozencoulis:
6. De frambozen met 40 ml water en 40 g suiker in een pannetje tot siroop koken. Zeven en laten afkoelen.

Afwerking:
7. De slagroom met 40 g suiker opkloppen.
8. Het bakpapier van de biscuit verwijderen.
9. De biscuit instrijken met de frambozensiroop.
10. Hierop een dunne laag slagroom strijken en het geheel oprollen.
11. De rol instrijken met de rest van de slagroom.
12. Bestrooien met de chocoladesnippers en evntueel garneren met vers fruit.

## Zweedse kaneelkoeken (ca. 16 stuks)

Het deeg:
- 500 g bloem
- 80 g kristalsuiker
- 1 ei (geklutst)
- 200 ml melk (lauw)
- 100 g malse boter
- 10 g gist (gedroogde)
- 4 g zout
- 1 klp kaneelpoeder

Vulling:
- 60 g malse boter
- 100 g donkere kandijsuiker
- 2 klp kaneelpoeder
- 60 g gehakte noten (eventueel)

Afwerking: (eventueel)
- 1 eidooier
- 1 elp melk

Het deeg:
1. Stort de bloem in een mengkom, maak er een kuiltje in en los er de gist in op met een weinig lauwe melk en een beetje suiker. Laat 5 minuten staan.
2. Laat de boter smelten in de rest van de melk in een pannetje op een laag vuur.
3. Voeg het ei, de suiker, de melk met de boter en het zout bij de bloem en kneed tot een soepel deeg (8 min. in de machine of 15 min. met de hand). Laat 1 uur rusten op een warme plek.

Vulling:
4. Laat de boter smelten in een kommetje.
5. Meng de kandijsuiker met de kaneel onder elkaar.
6. Rol het deeg uit tot een lap van 30 op 40 cm.
7. Bestrijk de lap deeg met de gesmolten boter (laat aan één korte zijde de rand over 3 cm vrij).
8. Strooi het suiker-kaneel mengsel gelijkmatig, en eventueel de gehakte noten, over de lap deeg.
9. Rol de lap deeg op (langs de lange zijde) en kleef de naad dicht met een weinig water of losgeklopt ei.
10. Snij met een scherp mes de rol in 16 stukken van ca. 2,5 cm dik.
11. Leg de rondjes, met voldoende tussenruimte, op een met bakpapier beklede bakplaat.
12. Bedek ze met huishoudfilm en laat ze 1 uur narijzen op een warme plaats.
13. Klop de eidooier los met de eetlepel melk en strijk er de koeken mee in.
14. De koeken afbakken in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende 15 à 20 minuten.

Tip:
- Eventueel kan je de koeken, nadat ze zijn afgekoeld, instrijken met een laagje glazuur (bloemsuiker met citroensap).
- Om in te vriezen: de koeken half-afbakken op 150°C gedurende 15 à 20 minuten en laten afkoelen. Na het ontdooien, afbakken op 200°C gedurende 6 à 7 minuten.

## Pizza met peren (nagerecht voor 6 personen)

Pizzadeeg:
- 225 g bloem
- 120 ml water
- 4 g zout
- 6 g suiker
- 5 g gist (gedroogde)
- 2 elp olijfolie

Pizzabeleg:
- 200 g mozzarella
- 125 g gorgonzola (dolce)
- 1 rijpe peer
- oregano
- 3 elp walnoten (gehakt)

Deeg:
1. Kneed de ingrediënten voor de pizzabodem tot een soepel deeg.
2. Stop het deeg in een plastic zak en laat het rijzen tot dubbel volume.

3. Neem de twee kazen een half uurtje voor het verwerken uit de koelkast.
4. Rol het deeg uit tot een dunne ronde lap en leg hem op een beboterde bakplaat.
5. Snij de mozzarella in blokjes en verdeel over de pizzabodem.
6. Was de peer (niet schillen!), snij ze middendoor en verwijder het klokhuis.
7. Snij de peerhelften in dunne plakje en beleg er de pizza mee.
8. Trek de gorgonzola in stukjes en verdeel over de pizza.
9. Bestrooi met een beetje oregano.
10. Bak in een hete oven van 220° C tot de pizzarand lichtbruin is en de kazen gesmolten.
11. Haal uit de oven en bestrooi met de gehakte walnoten.
12. Verdeel in stukken en serveer met een glaasje likoreuze wijn.

Tip:
- Je kan het deeg vooraf maken, bv ’s morgens, en het in een plastic zak in de koelkast leggen tot ’s avonds. Je kan hem best een half uurtje voordat je de pizza gaat maken uit de koelkast te nemen.

# Orangetten (van 2 grote sinaasappels)

- 2 bio eetsinaasappels
- 400 g suiker
- 200 ml water
- 2 klp zout
- extra water
- 800 g pure chocolade (50% cacao)

1. De sinaasappels in 8 partjes snijden en het vruchtvlees verwijderen (maak er een sinaasappelsalade van). Snij ook een dun laagje van het wit aan de binnenkant van de schil weg.
2. Snij de partjes in reepjes van ca. 5 mm breed.
3. Doe de reepjes sinaasappelschil in een pannetje en zet ze onder in koud water.
4. Voeg er de 2 koffielepels zout bij en breng aan de kook.
5. Laat 1 minuut doorkoken en giet dan de schilletjes af. Spoel ze af onder koud stromend water.
6. Doe de 400 g suiker en de 200 ml water in een pannetje en breng aan de kook. Laat de suikersiroop 1 minuut doorkoken en neem dan van het vuur.
7. Voeg nu de sinaasappelschilletjes bij de siroop, dek af met een deksel en laat 24 uur staan.
8. De volgende dag neem je de schilletjes uit de siroop en kook je de siroop terug 1 minuut door. Neem de siroop van het vuur en voeg opnieuw de schilletjes erbij.
9. Laat weer 24 uur staan.
10. Op dag 3 haal je weer de schilletjes uit de siroop en kook je de siroop weer 1 minuutje door.
11. Neem de siroop van het vuur en voeg opnieuw de schilletjes erbij. Laat weer 24 uur staan.
12. De sinaasappelschilletjes zijn nu gekonfijt.
13. Laat ze een enkele uren (of gerdurende 1 nacht) drogen op een rooster.
14. Smelt de chocolade in een kom tot een temperatuur van 32 à 34°C.
15. Haal 1 kant van de gekonfijte schilletjes door de gesmolten chocolade en laat ze opstijven op een stuk bakpapier.
16. Als de chocolade hard geworden is haal je ook de andere kant door de chocolade en laat ze terug opstijven op het bakpapier.

# Dranken

## Sangria (ca. 6 personen)

- 750 ml fruitige rode wijn
- 100 ml sinaasappellikeur (triple sec, cointreau …)
- 75 ml suikersiroop (50 g suiker + 50 ml water, 1 min koken)
- vers fruit (sinaasappel, appel, meloen, druiven, aardbeien, …)
- ijsblokjes

1. Meng de wijn met de sinaasappellikeur en de suikersiroop.
2. Snij het fruit in niet te kleine stukjes en giet er de wijn op.
3. Verdeel over de glazen en serveer met een lange lepel en een blokje ijs.

Tip:

- De rand van het glas kan versierd worden met een schijf sinaasappel of een suikerrandje.

## Irish coffee (per glas)

- 50 à 60 ml Ierse whisky
- 10 g donkere kandijsuiker
- 150 à 175 ml sterke koffie
- 40 ml room (licht geslagen)

1. Doe de kandijsuiker in het glas.
2. Verwarm de whisky (ca. 50° C) en laat hem in het pannetje vuur vatten.
3. Schenk de brandende whisky op de suiker.
4. Vul aan met hete en sterke koffie en roer tot de suiker is opgelost.
5. Schenk de licht geslagen room op de koffie.
6. Serveer op een dessertbord met kantpapier.

## French coffee (per glas)

- 60 ml cognac
- 10 g donkere kandijsuiker
- 175 ml sterke koffie
- 40 ml room (licht geslagen)

Zelfde werkwijze als Irish coffee.

## Italian coffee (per glas)

- 60 ml amaretto
- 10 g donkere kandijsuiker
- 175 ml sterke koffie
- 40 ml room (licht geslagen)

Zelfde werkwijze als Irish coffee.

## Hasseltse koffie (per glas)

- 60 ml Hasseltse jenever
- 10 g donkere kandijsuiker
- 175 ml sterke koffie
- 40 ml room (licht geslagen)

Zelfde werkwijze als Irish coffee.

## Limonade

- 2 citroenen
- 60 ml suikersiroop (verzadigde)
- 900 ml water (bruis- of plat water)

1. Pers de citroenen en doe het sap in een fles van 1 l inhoud.
2. Giet er de suikersiroop bij.
3. Vul aan met water.

## Advokaat (ca. 2 l)

- 1 l alcohol van ca. 35% (350 ml zuivere alcohol + 650 ml Spa Reine)
- 15 eidooiers
- 10 pakjes vanille suiker (80 g)
- 75 g kristalsuiker
- 2 dozen gesuikerde gecondenseerde melk (400 g/doos )

1. Klop de eidooiers door elkaar.
2. Kristalsuiker en vanillesuiker toevoegen en goed mengen.
3. Voeg de gecondenseerde melk toe en roer goed.
4. Al roerend traag de alcohol toevoegen.
5. Vul flessen met een brede hals.
6. De advokaat minstens 6 weken laten rusten.

## Citroenjenever

- 1 l jenever van 30°
- 1 citroen (met schil geschikt voor consumptie)
- 80 g kristalsuiker

1. Was de citroen en schil ze dun. De schil moet één lange sliert vormen.
2. Giet ca. 150 ml jenever uit de fles (in een maatbekertje).
3. Doe de suiker in de fles en ook de schil.
4. Vul terug aan met jenever tot de fles vol is.
5. Doe de stop terug op de fles en schud regelmatig tot de suiker is opgelost.
6. Laat minstens 3 weken staan vooraleer te gebruiken.

# Smoothies

# Smoothies

In de gezonde voeding wordt vooral de nadruk gelegd op het eten van groente en fruit. In het bijzonder rauwe groente en fruit. In het huidige jachtige leven met de daarbij horende (slechte) voedingsgewoonten maken deze essentiële voedingsproducten een te klein deel uit van het menu. Smoothies zijn een manier om dit tekort aan te vullen. Ze zijn bedoeld om het lichaam te voorzien van essentiële voedingsstoffen, vitaminen en mineralen. Ze ontgiften het lichaam en zorgen er voor dat een uit evenwicht geraakte zuur-base balans (door verkeerde westerse voeding) terug in evenwicht geraakt. Er zijn smoothies met de nadruk op groente (groene smoothies) en smoothies met de nadruk op fruit. Het is aan te raden voor beginners om smoothies te kiezen met de nadruk op fruit. Gaandeweg kunnen de meer "groene" smoothies" in het eetpatroon ingepast worden. Meestal worden smoothies als ontbijt gegeten maar kunnen ook een andere maaltijd vervangen.
Sommige mensen verdragen niet goed groene smoothies. Enige voorzichtigheid is dus nodig.

Algemene tips:
- Al de volgende recepten zijn berekend voor 2 personen.
- Mocht na het blenden de smoothie te dik zijn voeg dan wat extra water of amandelmelk toe.
- Een gekoelde smoothie is lekkerder dan een lauwe smoothie. Ijsblokjes kunnen altijd toegevoegd worden. Ook diepvriesfruit (voornamelijk bosbessen, frambozen, bramen) kan buiten het seizoen een oplossing bieden.
- Combineer geen kiwi, ananas, mango of papaya met melkproducten. Het enzym "actinidine" in deze fruitsoorten breekt de eiwitten van de melkproducten af en geven een bittere smaak.
- Sommige smoothies zijn lekkerder als ze iets gezoet zijn. Als zoetmiddelen kan je gebruiken: stevia (is zeer basisch), gedroogde vruchten (dadels, rozijnen, abrikozen), agavesiroop, honing.
- Je kan zelf ook experimenteren met andere vruchten en groenten die rauw kunnen gegeten worden.
- Amandelmelk wordt vaak gebruikt om verwerkt te worden in smoothies. Maak ze zelf. De gekochte versies bevatten veelal toegevoegde (witte) suikers, bewaarmiddelen en smaakstoffen.
- Als je kool in je smoothie verwerkt blend dan eerst de kool met het water en voeg daarna de andere ingrediënten toe om te blenden.
- Bereidingswijze van smoothies: doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een homogene massa.

## Amandelmelk (ca. 300 ml)
- 30 g blanke amandelen
- 30 g droge vruchten (dadels, rozijnen of abrikozen)
- water

1. Zet de amandelen en de droge vruchten de avond ervoor te weken in 100 ml water.
2. 's Ochtends doe je de geweekte amandelen en gedroogde vruchten in de blender samen met het water plus wat extra water (125 ml).
3. Zet de blender aan en blend het geheel tot amandelmelk.

Tip:
- Deze gezonde amandelmelk is een goede toevoeging aan een aantal smoothies.

## Banaan, avocado, komkommer smoothie

- 1 banaan (gepeld en in stukken gesneden)
- 1 avocado (enkel het vruchtvlees)
- 1/3 komkommer (geschild en in stukjes gesneden)
- 3 sinaasappels (enkel het sap)
- 100 ml water (eventueel)
- 2 klp agavesiroop (eventueel)

## Banaan, paprika, wortel smoothie

- 1 banaan (gepeld en in stukken gesneden)
- 1 rode puntpaprika (zaadlijsten en zaadjes verwijderd)
- 1 wortel (in stukjes gesneden)
- 2 sinaasappels (enkel het sap)
- 150 ml water (eventueel)

## Banaan, avocado, amandelmelk smoothie

- 1 banaan (gepeld en in stukken gesneden)
- 1 avocado (enkel het vruchtvlees)
- 1 citroen (uitgeperst)
- ½ groene appel (optioneel)
- 1 limoen (uitgeperst)
- 300 ml amandelmelk

## Banaan, komkommer, frambozen smoothie

- 2 bananen (gepeld en in stukken gesneden)
- ½ komkommer (geschild en in stukjes gesneden)
- 150 g frambozen (diepvries)
- 200 ml amandelmelk

## Ananas, bloemkool , banaan, smoothie

- 250 g ananas (stukjes verse ananas)
- 200 g bloemkool (in roosjes)
- 1 banaan (gepeld en in stukken gesneden)
- 250 ml water

## Komkommer, peer, limoen smoothie

- 1 komkommer (geschild en in stukjes gesneden)
- 1 peer (klokhuis verwijderd)
- 1 limoen (uitgeperst)
- cayennepeper (optioneel)
- muntblaadjes (optioneel)
- 200 ml water

## Komkommer, banaan, appel, peterselie smoothie

- 1 komkommer (geschild en in stukjes gesneden)
- 1 banaan (gepeld en in stukken gesneden)
- 1 appel (klokhuis verwijderd)
- peterselie (naar smaak maar niet te veel!)
- 200 ml water

## Komkommer, mango, avocado, kokoswater smoothie

- 1 komkommer (geschild en in stukjes gesneden)
- 1 mango (geschild en in stukken gesneden)
- 1 avocado (enkel het vruchtvlees)
- 330 ml kokoswater

## Komkommer, wortel, pompelmoes smoothie

- 1 komkommer (geschild en in stukjes gesneden)
- 200 g wortelen (in stukjes)
- 1 pompelmoes (uitgeperst)
- enkele muntblaadjes
- 100 ml water

## Komkommer, tomaat, aardbeien smoothie

- 1 komkommer (geschild en in stukjes gesneden)
- 2 tomaten (zaadjes verwijderd)
- 125 g aardbeien
- 1 klp olijfolie
- 200 ml water

## Komkommer, avocado, peer smoothie

- 1 komkommer (geschild en in stukjes gesneden)
- 1 avocado (enkel het vruchtvlees)
- 1 peer (klokhuis verwijderd)
- 1 citroen (uitgeperst)
- 4 dadels (ontpit)
- 200 ml water
- ijsblokjes

## Wortel, nectarine en pompelmoes smoothie

- 200 g wortelen (geschild)
- 2 nectarines (ontpit)
- 1 pompelmoes (uitgeperst)
- 1 citroen (uitgeperst)
- ½ komkommer (geschild en in stukjes gesneden)
- 200 ml water

## Wortel, sinaasappel, gember smoothie

- 200 g wortelen (geschild)
- 1 sinaasappel (uitgeperst)
- 1,5 klp gember (geraspt)
- 200 ml water

## Courgette, banaan, mango smoothie

- 1 courgette (ca. 300 g)
- 1 banaan (gepeld en in stukken gesneden)
- 1 mango (geschild en in stukken gesneden)
- 200 ml water

## Rode biet, banaan, munt en amandelmelk smoothie

- 200 g gekookte rode biet (in stukken gesneden)
- 1 banaan (gepeld en in stukken gesneden)
- 7,5 g munt (takjes en blaadjes)
- 200 ml amandelmelk

## Bleekselderij, banaan, paprika smoothie

- 4 stengels bleekselderij (in stukjes gesneden)
- 1 banaan (gepeld en in stukken gesneden)
- 1 rode paprika (gehalveerd, zaadlijsten en zaadjes verwijderd)
- 250 ml water
- 1 elp chiazaad en/of hennepzaad (optioneel)

## Bleekselderij, kiwi, banaan, smoothie

- 4 stengels bleekselderij (in stukjes)
- 3 kiwi's (geschild)
- 1 banaan (gepeld en in stukken gesneden)
- 200 ml water

## Groene super smoothie

- 1 groene appel (optioneel)
- 1 citroen (uitgeperst)
- 1 stukje gember (ca. 20 g)
- 200 g spinazie
- 50 g rozijnen
- cayennepeper
- 200 ml water

## Broccoli, banaan, appel, gember smoothie

- 200 g broccoli (in roosjes)
- 1 banaan (gepeld en in stukken gesneden)
- 1 appel (klokhuis verwijderd)
- 1,5 klp gember (geraspt)
- 200 ml water

# Wijn en gerecht

# Welke wijn bij welk gerecht ?

In de tabel met 6 wijntypen (zie volgende bladzijde) werden enkel de “natuurwijnen” opgenomen. Dus de normale “stille” witte en rode wijnen. Deze lenen zich het best om de gerechten van een menu te begeleiden. Schuimwijnen (wijnen met opgelost koolzuurgas) en versterkte wijnen (wijnen waaraan alcohol is toegevoegd) hebben een aparte plaats. Zij worden wat verder kort toegelicht.

De volgorde van de 6 wijntypen is min of meer chronologisch, d.w.z.: van licht naar zwaar en van wit naar rood om te eindigen met een witte likoreuze wijn. De opbouw van een klassiek menu toont veel gelijkenis met deze indeling in 6 wijntypen. U kunt uiteraard naar hartelust experimenteren maar vergeet niet dat het klassieke systeem zijn deugdelijkheid meermaals heeft bewezen.

Als het gaat om één gerecht te combineren met één wijn, en men hoeft zich niet te bekommeren over gerechten die nog volgen, ja dan is er nogal wat mogelijk. Als we echter bij verschillende opeenvolgende gerechten de passende wijnen moeten kiezen dan wordt het moeilijker. Daarom kan de volgende tabel u helpen om goede combinaties te maken.

**Schuimwijnen:**
Zij zijn het aperitief bij uitstek, op voorwaarde dat ze “droog” zijn. Een champagne, een méthode traditionnelle of een crémant van het type “brut” kunnen prachtig deze rol vervullen. In sommige gevallen kunnen zij ook delicate maaltijden begeleiden (bv. oesters) of een dessert (bv. verse aardbeien).

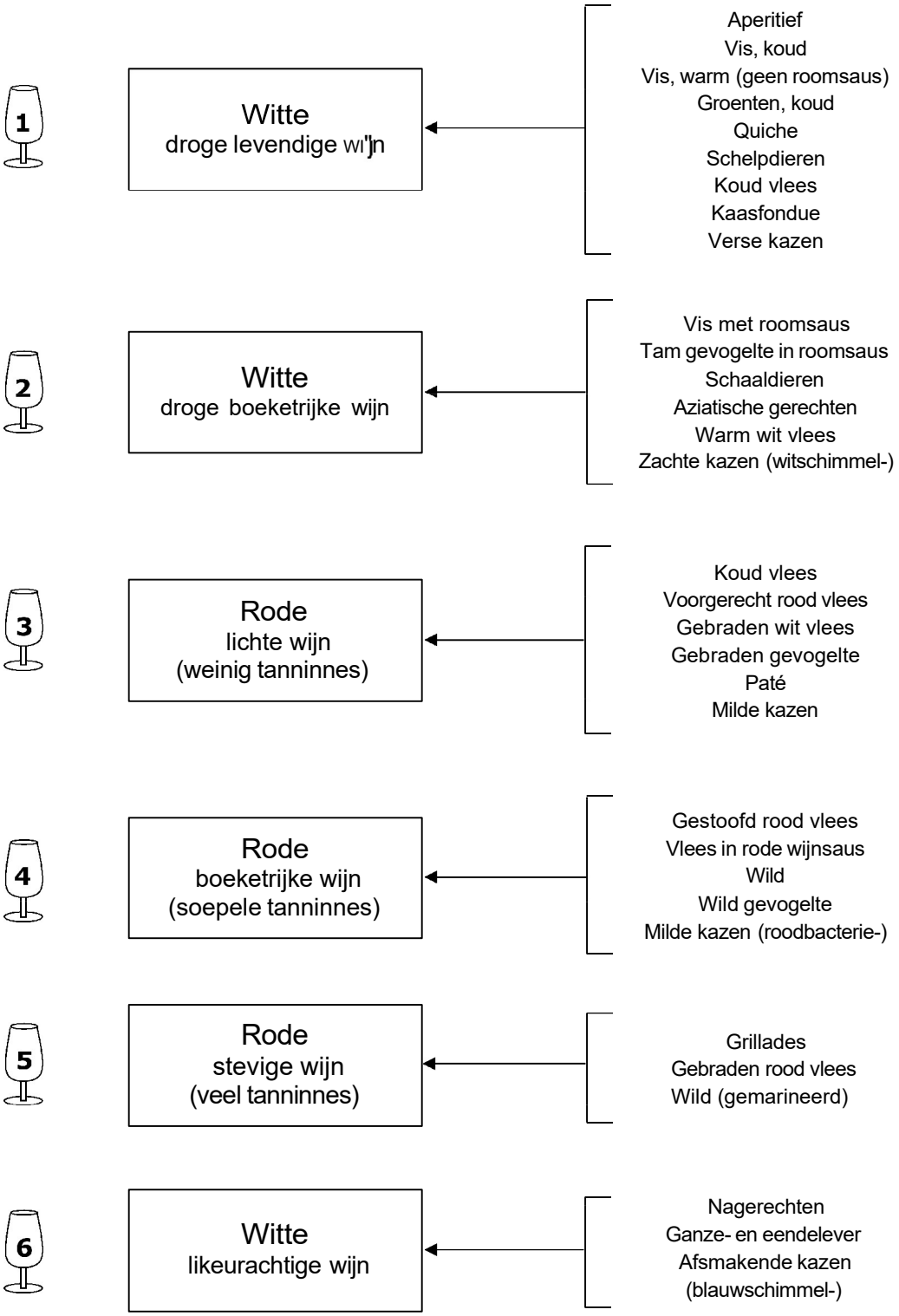
**Versterkte wijnen:**
Zij zijn meestal te zoet om als apertief te fungeren en te alcoholisch om een gerecht te begeleiden. Enkel de droge licht-versterkte wijnen (sherry “fino” en “manzanilla”) zijn geschikt als aperitief en kunnen het goed doen bij frisse voorgerechten.
De zoete versterkte wijnen: porto, banyuls, malaga, madeira, maury, marsala…) zijn echter prima dessertwijnen. Zij kunnen perfect de maaltijd afsluiten als drankje op zich maar kunnen soms zeer mooi gecombineerd worden met zoute schimmelkazen of een zoet dessert.

**Rosé:**
Rosé komt niet voor in de tabel met 6 wijntypen. Niet dat rosé minderwaardig zou zijn maar dit type wijn leent zich minder goed om opgenomen te worden in een menu. Rosé is eerder een plezierwijn die fris geschonken aangenaam gezelschap is in de zomer. Bij koude vleesgerechten (charcuterie) past evenwel een rosé uitstekend. Daarom wordt hij wel eens geschonken tijdens een koud buffet bij vleesschotels.

**Een tip:**
Om een zekere opbouw in het menu, en dus ook in de wijnkeuze, te garanderen schenkt men de wijnen als volgt:

- droog vóór zoet
- licht vóór vol
- jong voor oud (lees: jong te drinken wijn voor oud te drinken wijn)

# Welke wijn bij welk gerecht ?




Schuimwijnen en champagne (uitstekend als aperitief) en versterkte zoete wijnen (uitstekend als dessert of bij zoute kazen) werden niet in deze tabel opgenomen.

# Enkele aandachtspunten voor het combineren van kaas en wijn

1. Ieder type kaas vraagt zijn eigen type wijn.
2. In veel gevallen harmoniëren witte wijnen beter met kaas dan rode wijnen.
3. Wijnen en kazen uit dezelfde streek passen meestal goed samen.
4. Pittige kazen vragen geen pittige maar eerder een frisse witte wijn.
5. Niet te veel verschillende kaassoorten op de kaasplank maakt het eenvoudiger om de passende wijnen te kiezen.
6. Wijnen met uitgesproken tannines zijn niet goed te combineren met kaas.
7. Een overdosis hout in de wijn is evenmin wenselijk.
8. Het zoetgehalte is belangrijker dan het alcoholgehalte.
9. Bij zeer zoute kazen nooit een rode wijn (de tannines smaken dan metaalachtig).
10. Neem bij twijfel een witte wijn.

# Voedingsmiddelentabel

# Voedingsmiddelentabel

| Brood en meelproducten | | kcal | | kcal |
|---|---|---|---|---|
| brood (bruin) | 100g | 245 | 1snede | 100 |
| brood (wit) | 100g | 270 | 1snede | 110 |
| cornflakes | 100g | 380 | 50g | 190 |
| deegwaren (ongekookt) | 100 g | 350 | 80 g | 280 |
| muesli | 100g | 460 | 50g | 230 |
| peperkoek | 100g | 300 | 1snede | 150 |
| rijst (ongekookt) | 100g | 350 | 80g | 305 |
| tarwebloem | 100 g | 360 | | |

| **Zuivel, eieren** | | kcal | | kcal |
|---|---|---|---|---|
| eieren | 100 g | 300 | 1 stuk | 150 |
| feta | 100 g | 250 | | |
| geitenkaas (zachte) | 100 g | 210 | 1x beleg | 55 |
| kaas 40+ (harde) | 100 g | 400 | 1x beleg | 100 |
| melk (volle) | 100 ml | 65 | 1 glas | 130 |
| platte kaas (halfvolle) | 100 g | 90 | | |
| platte kaas (magere) | 100 g | 65 | | |
| platte kaas (volle) | 100 g | 145 | | |
| room 40% | 100 g | 385 | | |
| roomijs | 100 g | 200 | 3 bollen | 150 |
| smeerkaas (magere) | 100 g | 200 | 1x beleg | 45 |
| yoghurt (volle) | 100 g | 65 | | |

| **Oliën en vetten** | | kcal | | kcal |
|---|---|---|---|---|
| boter (ongezouten) | 100g | 750 | 6g | 45 |
| margarine | 100g | 735 | 6g | 44 |
| mayonaise | 100g | 800 | 45g | 360 |
| olie (plantaardige) | 100 g | 900 | | |

| **Suikerproducten** | | kcal | | kcal |
|---|---|---|---|---|
| chocolade | 100 g | 550 | 15 g | 83 |
| confituur | 100 g | 260 | 1x beleg | 65 |
| honing | 100 g | 320 | | |
| koekjes | 100 g | 500 | | |
| marsepein | 100 g | 450 | | |
| rozijnen | 100 g | 270 | | |
| suiker | 100 g | 400 | | |
| taart | 100 g | 400 | | |

| **Groenten** | | kcal | | kcal |
|---|---|---|---|---|
| aardappelen | | | | |
| - chips | 100 g | 560 | | |
| - frieten (gebakken) | 100 g | 345 | 200 g | 690 |
| - gebakken in de pan | 100 g | 130 | 200 g | 260 |
| - gekookt of gestoord | 100 g | 80 | 200 g | 160 |
| - kroketten (gebakken) | 100 g | 215 | 4 stuks | 215 |
| - puree | 100 g | 95 | 200 g | 190 |
| asperges | 100 g | 16 | | |
| bloemkool | 100 g | 17 | 1 portie | 25 |
| champignons | 100 g | 16 | 1 portie | 25 |
| paprika rood | 100 g | 30 | 1 stuk | 45 |
| paprika groen | 100 g | 17 | 1 stuk | 25 |
| prei | 100 g | 40 | | |
| prinsessenboontjes | 100 g | 30 | 1 portie | 45 |
| savooikool | 100 g | 40 | | |
| sla | 100 g | 7 | | |
| tomaat | 100 g | 11 | 1 stuk | 14 |
| ui | 100 g | 15 | | |
| wortelen | 100 g | 30 | | |

| **Noten** | | kcal |
|---|---|---|
| amandel | 100 g | 600 |
| hazelnoot | 100 g | 635 |
| pinda (gezouten) | 100 g | 600 |
| walnoot | 100 g | 670 |

| Fruit | | kcal | | kcal |
|---|---|---|---|---|
| ananas | 100 g | 50 | | |
| appel | 100 g | 45 | 1 stuk | 70 |
| banaan | 100 g | 80 | 1 stuk | 120 |
| kiwi | 100 g | 40 | 1 stuk | 40 |
| mango | 100 g | 65 | 1 stuk | 130 |
| meloen (cavaillon) | 100 g | 50 | | |
| peer | 100 g | 45 | 1 stuk | 65 |
| perzik | 100 g | 35 | 1 stuk | 45 |
| pruim | 100 g | 35 | 1 stuk | 35 |
| sinaasappel | 100 g | 45 | 1 stuk | 65 |
| druiven | 100 g | 55 | | |

| Vlees | | kcal | | kcal |
|---|---|---|---|---|
| biefstuk (paard) | 100 g | 110 | 150 g | 165 |
| biefstuk (rund) | 100 g | 120 | 150 g | 180 |
| gehakt (gemengd) | 100 g | 180 | 150 g | 270 |
| ham (gekookt) | 100 g | 125 | 1x beleg | 25 |
| ham (gerookt) | 100 g | 200 | 1x beleg | 40 |
| hamburger | 100 g | 130 | | |
| kippenfilet | 100 g | 100 | 150 g | 150 |
| konijn | 100 g | 175 | 150 g | 265 |
| rookvlees (rund) | 100 g | 155 | 1x beleg | 25 |
| rookvlees (varken) | 100 g | 200 | 1x beleg | 35 |
| salami | 100 g | 375 | 1x beleg | 70 |
| schapenfilet | 100 g | 115 | 150 g | 175 |
| spek | 100 g | 525 | | |
| varkensvlees (mager) | 100 g | 125 | 150 g | 190 |
| varkensvlees (vet) | 100 g | 160 | 150 g | 240 |
| worst (varken) | 100 g | 270 | 150 g | 405 |

| Vis | | kcal | | kcal |
|---|---|---|---|---|
| garnalen | 100 g | 90 | | |
| haring | 100 g | 220 | | |
| kabeljauw | 100 g | 75 | 200 g | 150 |
| maatjes | 100 g | 235 | | |
| makreel (gerookt) | 100 g | 335 | | |
| mosselen (gekookt) | 100 g | 90 | | |
| tong | 100 g | 85 | 200 g | 170 |
| tonijn (blik, in nat) | 100 g | 115 | | |
| tonijn (blik, in olie) | 100 g | 195 | | |
| tonijn (vers) | 100 g | 115 | | |
| victoriabaars | 100 g | 100 | 200 g | 200 |
| wijting | 100 g | 75 | 200 g | 150 |
| zalm (gerookt) | 100 g | 195 | | |
| zalm (vers) | 100 g | 200 | 200 g | 400 |
| zeewolf | 100 g | 100 | 200 g | 200 |

| Soepen | | kcal | | kcal |
|---|---|---|---|---|
| groentebouillon | 100 g | 25 | 1 bord | 75 |
| groentesoep + vlees | 100 g | 40 | 1 bord | 120 |
| peulvruchtensoep + vlees | 100 g | 60 | 1 bord | 180 |
| peulvruchtensoep z. vlees | 100 g | 45 | 1 bord | 135 |
| roomsoep +vlees | 100 g | 55 | 1 bord | 165 |
| roomsoepz. vlees | 100 g | 40 | 1 bord | 120 |

| Dranken | | kcal | | kcal |
|---|---|---|---|---|
| appelsap | 100 ml | 45 | 1 glas | 90 |
| bier (pils) | 100 ml | 45 | 1 glas | 115 |
| koffie (zwart) | 100 ml | 0 | 1 kop | 0 |
| porto | 100 ml | 150 | 1 glaasje | 115 |
| sinaasappelsap | 100 ml | 40 | 1 glas | 80 |
| thee (bloot) | 100 ml | 0 | 1 kop | 0 |
| tomatensap | 100 ml | 15 | 1 glas | 30 |
| water | 100 ml | 0 | 1 glas | 0 |
| wijn | 100 ml | 70 | 1 glaasje | 90 |

# Vaktermen

# Vaktermen

| | |
|---|---|
| agar-agar | geleermiddel getrokken uit zeewier. Alternatief voor gelatine. |
| à la nappe | (vanner - ) roeren tot op sausdikte zodat een voedingswaar ermee kan bedekt worden . |
| à point | halfdoorbakken vlees, binnentemperatuur 60° C (rood vlees). |
| à vif | (peler - ) snijden van citrusvruchten tot op het vruchtvlees. |
| abrikoteren | gebak bestrijken met abrikozenconfituur. |
| al dente | bereiden van producten tot ze beetgaar (knapperig) zijn. |
| annonceren | afroepen van bestellingen. |
| appareil | mengsel van verschillende producten dat dient als basis voor verder bereiding. |
| arroseren | bedruipen van vlees of vis tijdens de bereiding. |
| aspic | taartje van vlees, vis of groenten (of een mengeling) op basis van gelei. |
| au bain-marie | bereiden van een gerecht in een warmwaterbad. |
| barquette | deegbodempje in de vorm van een schuitje dat kan opgevuld worden. |
| bâtonnets | groenten in staafjes versneden. |
| beurre manié | koud mengsel van gelijke delen boter en bloem gebruikt als bindmiddel. |
| bien cuit | doorbakken vlees, binnentemperatuur 70° C (rood vlees). |
| bisque | roomsoep op basis van schaaldieren. |
| blancheren | groenten of vlees gedurende korte tijd in een kokende vloeistof (water) laten koken en nadien verschrikken in koud water. |
| bleu | blauw pocheren van forel en karper. Deze term wordt ook gebruikt voor 1 gebakken rundvlees dat binnenin nog rauw is (binnentemperatuur 50° C). |
| bouillon | geurig aftreksel van vlees, vis, gevogelte en/of wild. |
| bouquet garni | kruidentuiltje gevormd door tijm, laurier en peterseliestengels. |
| bouquet marmite | bundel groenten bestaande uit prei, selder en wortelen gebruikt voor het bereiden van soepen en fonds. |
| braiseren | gaar smoren op een bodem van geurige bestanddelen. |
| broyage | poedersuiker vermengd met gemalen amandelen (50% - 50%). |
| brunoise | groenten of vlees in blokjes versneden van 3 x 3 x 3mm. |
| canapé | in vorm gesneden brood, geroosterd of gebakken in boter of olie. |
| canneleren | ribben aanbrengen in groenten of fruit met een speciaal mesje. |
| château | in de vorm van een tonnetje gesneden groenten (meestal aardappelen; pommes château) |
| chatreren | verwijderen van het darmkanaal bij kreeftachtigen. |
| chaud-froid | saus voor het bedekken koude vis of vlees. |
| chiffonade | bladgroenten versneden in reepjes. |
| chinois | puntzeef |
| ciseler | het versnijden van bladgroente in fijne slierten. Inkervingen maken in vlees of vis. |
| civet | wildragout van haarwild. |
| clarif | eiwitrijke samenstelling van gemalen vlees of vis vermengd met fijngesneden groenten en eiwitten dat dient om bouillons helder te maken. |
| clarifiëren | helder maken van een troebele vloeistof . |
| combi-steamer | combinatie van heteluchtoven en stoompan. Men kan er in feite alles in bereiden. |
| concasseren | grof hakken |
| corn | deegkrabbertje |
| corser | de smaak van een gerecht verstevigen door toevoeging van sterk smakende producten (essence, kruiden, schaaldierenbouillon...). |

| | |
|---|---|
| coulis | ingekookte puree van een bepaald product. |
| coupe-pâte | bakkersmes |
| court-bouillon | kruidenbouillon voor het gaar maken van vis. |
| crème pâtissière | gele room of pasteibakkersroom. |
| crépine | varkensnet (buikvlies). |
| croûton | dobbelsteentjes brood gebakken in boter of olie. |
| crudités | rauwe vers gesneden groenten |
| dariole | klein bekertje (timbaal) |
| darne | moot |
| débarrasseren | afruimen (opruimen) |
| déglaceren | loskoken van vleessappen die zich aan de bodem van de braadpan hebben vastgezet door het toevoegen wijn, fond, room of water. |
| dégorgeren | in koud gezouten water (soms stromend) leggen van producten om bloed en onreinheden te laten uittrekken. |
| demi-glace | krachtige en verfijnde bruine vleessaus op basis van Spaanse saus |
| diablotin | garnituur voor soepen bestaande uit een rond gegratineerd kaastoastje |
| doreren | bestrijken met losgeklopte eieren van een product. |
| dresseren | het schikken of opmaken van schotels en borden. |
| eminceren | in dunne plakjes snijden. |
| emonderen | het onnodige wegnemen; bv. bij tomaten de pel en pitten verwijderen. |
| escalope | dun lapje of schijfje vlees of vis. |
| essence | aftreksel van een product. |
| farce | vulling |
| flamberen | overgieten van een gerecht met warme alcohol en aansteken. |
| fleuron | half maantje uit bladerdeeg (garnituur) |
| fond | soort sterke bouillon als basis voor soepen en sausen. |
| frapperen | sterk koelen op ijs. |
| frémir | nauwelijks onmerkbaar laten koken. |
| fruiten | lichtjes bakken. |
| garnituur | begeleidende producten bij een gerecht. |
| gastrique | aftreksel van sjalot, mignonnette, witte wijn en dragonazijn (o.a. als basis voor bearnaisesaus). |
| glace | fond van vlees, wild of vis ingekookt tot een stroperige massa |
| glaceren | laten glanzen van een gerecht. |
| gratineren | korsten van een gerecht in de oven of onder de grill (salamander). |
| grilleren | roosteren |
| grosse pièce | hoofdschotel |
| julienne | groenten versneden in luciferstaafjes (4 cm lang en 1 mm dik). |
| lardons | spekreepjes |
| liaison | mengsel van room en eidooiers, gebruikt als bindmiddel (voor soepen en sausen). |
| mandoline | groenteschaaf |
| marineren | het leggen van producten in een aromatische vloeistof met als bedoeling het zachter te maken en te aromatiseren. |
| marmite | hoge kookpan |
| maskeren | bedekken van een voedingsproduct door het te bestrijken (bv. een taart bestrijken met een crème). |
| medaillon | kleine ronde of ovale plak vlees of vis. |
| méringue | eiwitschuim |
| mignonnette | geplette peperkorrels |
| mijoteren | lang en zachtjes laten stoven. |

| | |
|---|---|
| mirepoix | groenten willekeurig versneden (meestal grof) als basis voor soepen, sausen en andere gerechten. |
| mise en place | voorbereidende werkzaamheden die dienen te gebeuren om de dienst vlot en correct te laten verlopen. |
| monteren | opkloppen tot een stevige massa (binden van een warme saus door het toevoegen van ijskoude klontjes boter) |
| napperen | met een laagje saus overgieten. |
| panade | slap deeg om quenellen en farces te verstevigen. |
| paneren | gerechten voorzien van een omhulsel om te bakken of te frituren. |
| pareren | het in vorm snijden van producten door overtollige delen weg te snijden. |
| papillote | omhulsel (papier of aluminiumfolie) waarin kleine stukken vlees of vis worden gaar gemaakt. |
| parfumeren | toevoegen van een smaakgevend aroma. |
| parures | afsnijdsels die bij het in vorm snijden ontstaan. |
| passeren | het zeven van een vloeistof of dergelijke. |
| paupiette | opgerold dun plakje vlees of vis gevuld met een farce (blinde vink). |
| pezocay | afkorting voor peper, zout en cayennepeper. |
| pezomus | afkorting voor peper, zout en muskaatnoot. |
| pikeren | beprikken of besteken (bv. een ui met kruidnagel besteken). |
| pinceren | laten bruin worden in de oven zonder gebruik te maken van vetstof. |
| poche | spuitzak |
| pocheren | in kookvocht een voedingsproduct laten gaar worden juist onder het kookpunt. |
| poêleren | braden in de oven in een pan met deksel. |
| quadrilleren | het aanbrengen van een ruitvormig garnituur (door middel van roosteren). |
| quenelle | balletjes van gemalen vlees of vis, gaar gemaakt in aromatische vloeistof. |
| ragout | een gerecht bestaande uit brokjes vlees of vis, dikwijls tezamen met een groentegarnituur gaar gemaakt. |
| regenereren | opnieuw verhitten van voorbereide gerechten. |
| rosé | term voor gebakken vlees zelfde als “à point” maar gebruikt voor lam, schaap en wild. |
| roux | bindmiddel van bloem en vetstof, warm vervaardigd. Gebruikt voor gerechten waarvan de binding langere tijd moet behouden blijven. |
| royale | mengsel van room en eieren au bain-marie gepocheerd (versneden in kleine vormpjes als garnituur voor consommés). |
| saignant | bloederig gebakken rood vlees, binnentemperatuur 55° C. |
| salpicon | blokjes vlees gebonden met een dikke saus. |
| sauteren | in hete vetstof gedurende korte tijd braden van een product. Het te braden product wordt steeds in beweging gehouden door schudden en keren. |
| sauteuse | steelpan met schuin oplopende wanden. |
| sautoir | steelpan met recht opstaande wanden. |
| singeren | bebloemen van voedingsproducten met als doel een binding te krijgen tijdens het garen. |
| tamis | haarzeef |
| tomateren | toevoegen van tomatenpuree of tomaten. |
| trancheren | het voorsnijden van vlees of vis. |
| tremperen | besprenkelen met likeur of suikersiroop (biscuit, brood) |
| visfumet | krachtige bouillon getrokken van vis als basis voor sausen en soepen. |
| zeste | in julienne gesneden schil van citrusvruchten. |