



86 doordeweekse recepten van Robert Verweij
En stiekem ook lekker in het weekend...

Week 36

Volkoren penne met saus van rode paprika en oregano

3 varkenssaucijzen
1 ui
2 rode paprika's
2 eetlepels bloem
1 pakje tomatenfritto
2 theelepels oregano
1 eetlepel kappertjes
300 gram volkorenpenne
Verse parmezaan
Pijnboompitten
Rucola

Snijd de saucijzen open en verwijder het vel.
Snijd ui en paprika in kleine blokjes.
Bak vlees, ui en paprika in wat olijfolie.
Voeg de bloem toe en bak 5 minuten mee.
Voeg in 3 keer de tomatenfritto toe, roer steeds goed door.
Maak op smaak met peper, zout, kappertjes en oregano.

Rooster de pijnboompitten, rasp de parmezaan.
Meng met de rucola, wat olie, peper en zout.

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking.
Giet af en meng met de saus.

Serveer de pasta in een verwarmd diep bord.
Leg de salade op de pasta of serveer apart.

Kooktip: Je kunt ook saus met verse tomaten en de staafmixer.

Week 37

Nasi Goreng met speklap en banaan

4 speklappen
400 gram rijst naar keuze
400 gram nasigroenten
2 rijpe bananen
100 gram ongezouten pinda's
Ketjap
Chilisaus
2 tenen knoflook
Kroepoek

Bak de groenten in een grote pan aan met de gehakte knoflook.

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.

Meng met de rijst.

Maak op smaak met de ketjap en chilisaus.

Snijd de banaan in blokjes en laat 2 minuten warm worden in de rijst.

Bak de speklappen met wat olie in een anti-aanbakpan.

Hak de pinda's grof of gebruik een vijzel.

Serveer met chilisaus en kroepoek.

Kooktip: Nog makkelijker is het om witte rijst te gebruiken van de dag tevoren.

Wijntip: Jean Rosen Pinot Gris

Week 38

Steak tartare van Irish Angus Biefstuk

500 gram Irish Angus Biefstuk

1 eetlepel kappertjes

2 augurken

1 sjalotje

6 takjes peterselie

1 theelepel Dijon mosterd

1 eetlepel ketchup

Worcestershire sauce

Tabasco

Olijfolie

Stokbrood

Gemengde sla

Leg het vlees een kwartier in de vriezer.

Hak de kappertjes, sjalot, augurk en peterselie fijn.

Snijd de biefstuk fijn met een zeer scherp mes.

Meng en maak op smaak met ketchup, Worcestershire, olijfolie, tabasco en mosterd.

Voeg peper en zout naar smaak toe.

Vorm de steak tartare met een kookring.

Maak de sla aan en garneer het bord ermee. Serveer met het stokbrood.

Kooktip: In plaats van een kookring kun je ook een klein blikje zonder deksel en bodem gebruiken.

Wijntip: Bourgogne Pinot Noir Vieilles Vignes

Week 39

Rundersouvlaki met tabouleh en tzatziki

500 gram rundersteak “souvlaki”
Spiesjes (hout of ijzer)
8 eetlepels magere kwark
1 eetlepel mayonaise
¼ teentje gehakte knoflook
½ komkommer
200 gram couscous
2 tomaten
½ theelepel komijn
5 blaadjes mint
2 eetlepel rozijnen
1 eetlepel kappertjes
Geraspte wortel

Snijd de komkommer overlangs door.
Verwijder de zaadlijsten en snijd of rasp zeer dun.
Knijp het vocht eruit met een theedoek.
Meng met de kwark, mayonaise en knoflook.
Maak op smaak met iets zout, laat 30 minuten intrekken.

Bereid de couscous zoals op de verpakking staat, laat afkoelen.
Verwijder de binnenkant van de tomaat, snijd in blokjes.
Hak de mint, meng met de couscous, tomaat, kappertjes, rozijnen en komijn.
Maak op smaak met wat olijfolie en zout.

Snijd de steak in niet te kleine blokjes, rijg aan 4 of 8 spiesjes.
Bak deze om en om in wat olie tot de gewenste gaarheid.

Leg de couscous op het bord, serveer hier op de spiesen.
Serveer de tzatziki ernaast. Garneer met wat geraspte wortel.

Kooktip: Laat het vlees eerst 30 minuten op kamertemperatuur komen voor je het bakt.

Wijntip: Rosé de l’Horte

Week 40

Snelle paella

20 minuten

400 gram paellarijst
1 theelepel kurkuma
100 gram diepvriesdoperwten
1 rode paprika
1 ui
1 citroen
2 tenen knoflook
100 gram roze garnalen
150 gram wokgarnalen
200 gram crabsticks
2 roma-tomaten
1 bosje platte peterselie

Kook de rijst met de kurkuma volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Voeg de laatste 4 minuten de doperwten toe.

Snijd paprika, ui en knoflook fijn.
Bak deze kort in een grote pan.
Voeg de rijst toe.

Snijd de tomaten en crabsticks, hak de peterselie.
Voeg de tomaten, garnalen en crabsticks toe aan de rijst.
Meng door elkaar, laat warm worden en maak op smaak met peper en zout.

Bestrooi met de gehakte peterselie.
Serveer met partjes citroen.

Kooktip: Als je het kookwater vervangt door kippen- of visbouillon, wordt de paella nog lekkerder!

Wijntip: Conda de Albeda, Rosado

Week 41

Italiaanse pizzaburger

30 minuten

600 gram rundergehakt

1 buffelmozzarella

1 ei

Paneermeel

Oregano

Ketchup

2 tenen knoflook

1 rode paprika

4 zachte sesambroodjes

50 gram rucola

Meng het rundergehakt met het ei, gehakte knoflook en paneermeel.

Maak op smaak met peper en zout.

Kneed stevig door en maak er 4 platte burgers van.

Bak in een beetje olie gaar.

Snijd de mozzarella en laat smelten op de burgers.

Snijd de broodjes open en besmeer beide kanten met ketchup.

Bestrooi met oregano, rucola en reepjes paprika.

Leg de burgers op de broodjes en serveer.

Kooktip: Gehakt kun je het best met natte handen tot een bal of burger rollen. Als je ze een half uur in de koelkast legt, bakken ze nog mooier.

Wijntip: Running Duck Shiraz, Zuid Afrika

Week 42

Thaise biefstuk

4 biefstukken
2 teentjes knoflook
1 eetlepel vissaus
2 eetlepels azijn
1 rode peper
1 eetlepel bruine suiker
4 lente-uitjes
1 rode paprika
1 gele paprika
400 gram mihoen
Verse koreander

Snijd de paprika's, peper, lente uitjes en knoflook fijn.
Snijd de biefstukken in grote dobbelstenen.
Bestrooi het vlees met peper en zout.
Bak heel kort in een gloeiend hete pan met iets olie, houd warm in een bord.
Bak de paprika, peper en knoflook in dezelfde pan.
Voeg de azijn, vissaus, lente-ui en suiker toe.
Roer het vlees er nog 30 seconden door.

Kook ondertussen de mihoen volgens de verpakking.
Serveer de biefstuk op de mihoen, garneer met een takje koreander.

Kooktip: Als je de pitjes en zaadlijsten uit de peper haalt, wordt het gerecht iets minder pittig.

Wijntip: Marques de Caceres, Rioja Rosé

Week 43

Zalm uit de oven

4 stukken zalm
2 eetlepels gladde mosterd
400 gram tagliatelle
100 gram room
100 gram diepvrieserwten
1 pakje cherry tomaten
1 eetlepel boter
½ glas witte wijn
2 eetlepels kappertjes
Bladpeterselie

Bestrooi de zalm met zout en besmeer met de mosterd.
Leg in een ingevette ovenschaal met de wijn, bedek met aluminiumfolie.
Gaar de zalm 20 minuten in de oven op 150 °C.

Kook ondertussen de tagliatelle beetgaar in water met stevig zout.
Voeg de laatste 4 minuten de erwten toe, giet af.
Doe terug in de pan met de boter.
Voeg het vocht van de zalm toe aan de pasta.

Serveer de zalm bovenop de pasta.
Garneer met doorgesneden tomaatjes, kappertjes en peterselie.

Kooktip: Kook- of bakvocht van vis of vlees heeft vaak veel smaak. Gebruik het of bewaar voor een ander gerecht.

Wijntip: Mosaico, Verdecchio dei Castello di Jesi

Week 44

Toscaanse biefstuk

20 minuten

4 biefstukken

50 gram rucola

1 stuk Grana Padano

3 roma tomaten

Goede olijfolie

Afbakciabatta

Laat de biefstukken op temperatuur komen en bestrooi met peper en zout.

Bak ze op een middelhoog vuur bruin in wat olie.

Laat 10 minuten in de oven rusten op 100 °C.

Snijd de tomaten leg op het afbakbrood.

Bestrooi met peper en zout, besprenkel met de olijfolie.

Leg de biefstuk op een warm bord en bestrooi met rucola en geraspte Grana Padano.

Serveer met het brood.

Kooktip: gebruik een koekenpan met dikke bodem, dan bakt je biefstuk het best.

Wijntip: Corte dei Giusti, Riserva, Chianti

Week 46

Varkenshaasmedaillons met champignonroomsaus

30 minuten

500 gram varkenshaas
1 bakje kastanjechampignons
2 glazen Cream Sherry
250 gram kookroom
1 eetlepel zoute sojasaus
500 gram stampotaardappelen, panklaar
Broccoli, vers, panklaar
Goede olijfolie

Snijd de champignons in kwarten.
Doe in een sauspan met de Sherry.
Laat circa 10 minuten koken, tot de champignons gaar zijn.
Voeg de room en sojasaus toe, laat inkoken tot sausedikte.
Maak op smaak peper en zout.

Snijd het vlees in medaillons van circa 3 cm dik.
Bestrooi met peper en zout, bak beide kanten op hoog vuur aan.
Laat in de oven op 120 °C doorgaren tot het vlees rosé is.

Kook de aardappelen en prak kort door met een vork.
Maak op smaak met zout en olijfolie.
Breng water aan de kook, kook hierin de broccoli beetgaar.

Doe de puree op het bord, leg hierop de broccoli en medaillons.
Serveer de saus er los bij.

Kooktip: zet de borden even kort in de oven bij het vlees. Je eten blijft dan langer warm.

Wijntip: El Descanso Single Vineyard Chardonnay

Week 47

Zalmbonbon met dragonmayonaise

20 minuten

300 gram gerookte zalm
300 gram gerookte forel
100 gram garnaaltjes
4 eetlepels mayonaise
4 takjes verse dragon
Vershoudfolie
1 eetlepel kappertjes
1 lenteuitje
1 komkommer
50 gram azijn
1 eetlepel suiker

Hak de dragon fijn.
Voeg 3/4 bij de mayonaise.
Zet minstens een half uur in de koeling.

Meng azijn en suiker.
Snijd de komkommer in zeer dunne plakjes.
Marineer 10 tot 30 minuten in de azijn.

Snijd de forel en lenteui fijn.
Meng met de garnaaltjes, kappertjes en overgebleven dragon.
Maak aan met iets mayonaise, zodat het aan elkaar plakt.
Proef en maak op smaak met peper en zout.

Leg 2 lagen folie op elkaar.
Bekleed hiermee een koffiekopje.
Bekleed met de plakjes zalm zodat ze over de rand hangen.
Vul met het forelmengsel.
Vouw dicht en draai tot een bonbon met het folie.

Leg de plakjes komkommer op het bord.
Leg de zalm erbij zodat de sluiting onder ligt.
Garneer met de mayonaise.

Kooktip: de dragon kun je eventueel vervangen door dille

Wijntip: Muscadet

Week 48

Proeverij van vis

20 minuten

Visgourmetschotel

1 bakje kerstomaatjes

1 bakje aardappelpuree (kant&klaar)

Verse dille

Hak de dille en meng met de mayonaise.

Verwarm de borden in de oven op 70 °C.

Snijd de vis in stukken van circa 3 à 5 cm.

Dep droog en breng op smaak met iets peper en zout.

Bak de vis in een pan in iets olie.

Snijd de tomaatjes doormidden en bak heel even mee.

Verwarm de puree en leg in een rechte lijn op het bord.

Gebruik evt. een spuitzak.

Leg de vis in de lengte op de aardappelpuree.

Garneer met tomaat en verse dille.

Serveer de dille-mayo er los bij.

Kooktip: Tonijn en zalm mogen iets rosé zijn. Leg ze daarom als laatst in de pan.

Wijntip: Chateau Pradeau Mazau, Bordeaux Blanc

Week 49

Salade van hertenbiefstuk en paddestoelen

300 gram hertenbiefstuk
400 gram paddestoelenmix
Zoute pindas
1 eetlepel ketjap

Bak de hertenbiefstuk heel kort aan allebei de kanten.
Laat afkoelen en zet minstens een uur in de koeling.
Snijd tot dunne plakjes en leg op het bord.
Bestrooi net voor het serveren met peper en zout.

Snijd de paddestoelen en bak op hoog vuur met wat peper en zout.
Zet het vuur lagen, voeg de ketjap toe.
Doe de warme paddestoelen op het koude vlees.

Hak de pindas en bestrooi het bord hiermee.
Garneer met sla of groene kruiden.

Kooktip: De koude biefstuk kun je een uur van tevoren snijden en op het bord leggen.
Dek goed af en bewaar op een koele plek.

Wijntip: Gamma Syrah

Week 50

Paddenstoelensoep met umami-broodjes

20 minuten

Paddenstoelen soeppakket

Kerstboom focaccia

4 plakjes oude kaas, gesneden

1/2 potje gezondroogde tomaatjes

Grote houten prikkers

1/2 eetlepel zoute sojasaus

4 eetlepels mayonaise

Maak de soep zoals aangegeven op de verpakking.

Bak het brood af.

Meng de mayo en sojasaus.

Hak de tomaatjes.

Beleg de broodjes met mayo, oude kaas en daarop de tomaatjes.

Steek er een prikker door.

Serveer de soep in een mooie kom met de broodjes op een grote schaal.

Kooktip: Van mayonaise kun je honderden afleidingen maken: gebruik je fantasie!

Wijntip: Osborne Bailen Sherry, Oloroso Dry

Week 51

Varkenshaas en croute

50 minuten

Varkenshaas en croute

4 gepofte aardappelen

150 gram roodkorstkaas

250 gram zuurkool

4 gedroogde abrikozen

1 flesje (25 cl) Plus Huiswijn, droog

2 blaadjes laurier

2 kruidnagels

Bereid de varkenshaas als aangegeven op de verpakking.

Haal de schil van de aardappelen.

Vet 1 mini-ovenschaaltje p.p. in en vul met aardappel.

Beleg met de roodkorstkaas, dek af met aluminiumfolie.

Verwarm 20 minuten met de varkenshaas mee.

Snijd de abrikozen in dunne reepjes.

Giet het vocht uit de zak zuurkool.

Stoof de zuurkool 20 minuten met abrikoos, wijn, kruidnagel en laurier.

Serveer de varkenshaas met de compote, aardappel en zuurkool.

Kooktip: Check de varkenshaas liefst 10 minuten voordat de tijd om is.

Wijntip: Jean Rosen, Pinot Gris

Week 52

Kipnuggets met BBQ saus

30 minuten

4 kipfilets

Paneermeel

500 gram aardappelschijfjes, naturel

100 gram ketchup

1 theelepel bruine basterd

1 theelepel paprikapoeder

1 eetlepel Worchestershire

2 augurken

1/8 ui

1 stoplicht paprika

2 eetlepels zonnebloemolie

1 theelepel suiker

2 eetlepels azijn

Meng de olie, suiker en azijn in een ovenschaal.

Snijd de paprika's in grote plakken en leg in de schaal.

Bedek met aluminiumfolie en bak 20 minuten op 160 °C.

Hak voor de saus de ui en augurken zeer fijn.

Meng met de ketchup, basterd, Worchestershire en het paprikapoeder.

Maak op smaak met peper en zout.

Haal het haasje van de kipfilet, snijd ook de punt van de filet.

Snijd het dikke stuk in vieren, zodat je 6 stukken per filet hebt.

Maak op smaak met zout en wat Worchestershire.

Haal door de paneermeel en bak goudbruin in ruim zonnebloemolie.

Serveer met de gebakken aardappelschijfjes.

Kooktip: veel groenten zijn perfect om in de oven te bereiden: paprika, courgette, ui, tomaat, aubergine, wortel, etc.

Wijntip: Tierra Buena Sparkling

Week 1

Polder Hotdog

30 minuten

4 gemarineerde worsten

4 afbak pistoletten

1/2 zakje zuurkool

1 appel

Gladde mosterd

Ketchup

Appelsap

Leg de worsten in een ovenschaal met iets olie.

Bekleed met aluminiumfolie.

Bak circa 20 minuten in de oven op 180 °C.

Bak tegelijkertijd de pistoletten af.

Stoof de zuurkool 15 minuten met wat appelsap,

Giet af en laat afkoelen tot lauwwarm.

Snijd dunne reepjes van de appel, meng door de zuurkool.

Snijd de broodjes open, beleg ruim met zuurkool.

Snijd de warme worst in plakjes leg op de zuurkool.

Voeg mosterd en ketchup naar smaak toe.

Kooktip: Veel producten kun je ook in de oven bakken, zoals kipfilet en gehaktballen.

Wijntip: Moselland Riesling Classic

Week 2

Gebraden beenham

30 minuten

500 gr beenham

1 eetlepel honing

1 eetlepel azijn

2 eetlepels grove mosterd

200 gram slagroom

500 gram aardappelblokjes

2 augurken

1 appel

3 eetlepels mayonaise

1 zakje veldsla

Braad de beenham zoals aangegeven op de verpakking.

Voeg de honing toe aan de jus en laat heel even caramelliseren.

Blus af met de azijn en mosterd.

Voeg de room toe en laat inkoken tot sausdikte.

Maak op smaak met peper en zout.

Kook de aardappelblokjes kort en spoel goed koud.

Snijd de appel en augurk fijn.

Meng met de aardappel en mayonaise.

Maak op smaak met azijn, peper en zout.

Snijd de ham in dikke plakken en lepel de saus erover.

Leg de salade ernaast op het bord en garneer met de veldsla.

Kooktip: in de salade kun je creativiteit en kiekjes kwijt: gekookt ei, rundvlees, doperwten, of natuurlijk wat ham.

Wijntip: Jean Rosen, Pinot Blanc

Week 3

Gepocheerde kip met Spaanse tortilla

30 minuten

4 kipfilets
2 blaadjes laurier
1 takje foelie
4 witte peperkorrels

400 gram vastkokende aardappels, geschild
150 g chorizo
1 grote ui
1 teen knoflook
6 eieren

1 komkommer
6 Roma tomaten

Laat de kip op kamertemperatuur komen.
Breng 2 liter water aan de kook met stevig wat zout, laurier, peperkorrels en foelie.
Zet het vuur op het allerlaagst en leg de kip erin.
Laat 20 minuten pocheren, het water mag niet koken.

Snijd chorizo, ui en aardappels in kleine blokjes.
Bak in een antiaanbakpan met wat olie.
Hak de knoflook fijn en voeg de laatste paar minuten toe.
Kluts de eieren in een grote kom.
Voeg het gare mengsel toe aan de eieren.
Bak dit eiernmengsel aan twee kanten goudbruin in de pan.

Maak een eenvoudige salade van de tomaat, komkommer en ¼ teentje knoflook.
Snijd punten van de tortilla, serveer bij de kip.
Garneer met de salade van tomaat en komkommer.

Kooktip: van het pocheervocht kun je heerlijke kippensoep maken.

Wijntip: Bordeneuve Rosé VdP Comté Tolosan

Week 4

Snelle bruine bonensoep

20 minuten

1 Gijs rookworst
2 uien
150 gram spekblokjes
3 blikken bruine bonen
½ prei
1 runderbouillonblokje
1 stokbrood
Belegen kaas

Hak de uien fijn.

Bak ze samen met de spekjes aan in de soeppan.

Pureer 2 blikken bruine bonen in het blik met de staafmixer.
Doe alle 3 de blikken in de pan.

Voeg 1 à 2 blikken water toe.
Voeg het bouillonblokje toe.

Breng aan de kook en maak op smaak.
Snijd de worst fijn en laat een paar minuten meewarmen.

Garneer met de fijngesneden prei.
Serveer met vers stokbrood en de kaas.

Kooktip: deze supersnelle soep kun je van veel ingeblikte producten maken: kikkererwten, tomaten, linzen, etc.

Wijntip: Sandeman Medium Dry Sherry

Week 5

Supersnelle Griekse burgers

10 minuten

4 Duitse biefstukken
4 sesambroodjes
Komijnpoeder
Kaneelpoeder
4 eetlepels Griekse yoghurt
2 pomodori tomaten
Komkommer
Ijsbergsla

Snijd de komkommer en sla in dunne reepjes.
Snijd de tomaten in dikke plakken.
Snijd de broodjes op en leg even onder de grill.

Druk de burgers goed plat.
Bestrooi met peper, zout en iets kaneel.
Bak kort in een gloeiend hete pan.
Bestrooi de tomaten met iets zout, bak heel kort mee.

Besmeer de broodjes met de yoghurt.
Bestrooi met iets komijn.
Leg er wat ijsbergsla op.
Leg daarop de burger en de tomaat.
Klap dicht en zet je tanden erin.

Kooktip: zelfgemaakte burgers helemaal niet ongezond zolang je maar gezonde ingrediënten gebruikt.

Wijntip: Winzer Krems Grüner Veltliner

Week 6

Spaghetti met hete ballen

30 minuten

400 gram spaghetti
300 gram rundergehakt
1 ei
2 tenen knoflook
½ rood pepertje
½ winterpeen
1 ui
400 gram tomatenpassata
Kappertjes
Zwarte olijven
Parmezaan
50 gram rucola

Snijd de knoflook, peen, ui en het schoongemaakte pepertje fijn.

Draai kleine ballen van het gehakt, ei, pepertje en de helft van de knoflook.
Bak aan in wat olijfolie, voeg na 5 minuten de ui, peen en overige knoflook toe.
Voeg de passata toe en laat 15 minuten zachtjes pruttelen. Maak op smaak.

Kook ondertussen de spaghetti beetgaar en giet af.
Meng met de saus, garneer met de olijven, kappertjes, parmezaan en rucola.
Serveer direct.

Kooktip: kook pasta altijd in een zeer ruime pan, met voldoende zout. Er hoeft geen olie op het pastawater.

Week 7

Gepaneerd spek met zuurkoolstampot

35 minuten

4 speklappen
Paneermeel
Mosterd, glad
3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels kwark
1 eetlepel mierikswortel
1 pot bieslook
1 glas Gijs appelsap
800 gram stampot aardappelen
1 pak zuurkool
2 kruidnagels
2 blaadjes laurier

Laat de zuurkool uitlekken en kook 30 minuten zachtjes met sap, kruidnagel en laurier.
Kook en stamp de aardappelen, meng met de zuurkool. Maak op smaak.

Bestrooi de speklappen met zout en smeer in met mosterd.
Paneer ze en bak in wat zonnebloemolie goudbruin.

Maak een saus van mayo, kwark, mierikswortel en wat fijngesneden bieslook.
Maak op smaak met iets zout.

Kooktip: een mengsel van mayonaise en kwark is een goede basis voor veel zelf verzonden sausjes.

Wijntip: Jean Rosen Riesling

Week 8

Kabeljauw uit de oven

25 minuten

500 gram kabeljauw
100 gram diepvries erwten
400 gram linguine
30 gram bloem
25 gram boter
250 gram wortelsap

Maak de vis op smaak met peper en zout, leg in een ovenschaal.
Bak 15 à 20 minuten op 160 °C in de oven.

Gaar de bloem en boter op een laag vuur zonder te kleuren.
Voeg in 3 keer het wortelsap toe, roer goed met een spatel.
Laat 10 minuten zachtjes doorkoken, maak op smaak met iets zout.

Kook de linguine beetgaar in zout water.
Voeg 4 minuten voor tijd de erwten toe.
Giet af en maak op smaak met een klontje roomboter.

Kooktip: bijna alle vissoorten kun je eenvoudig klaarmaken in de oven, van zalm tot zeebaars.

Wijntip: Gamma Bio Chardonnay

Week 9

Biefstuk Carnaval

20 minuten

4 Irish Angus biefstukken

4 pommodori tomaten

Verse peterselie

½ teentje knoflook

1 citroen

Ovenfriet

Snijd de tomaten in vieren en verwijder de binnenkant.

Snijd tot kleine blokjes.

Boen de citroen stevig schoon. Rasp 1/3 van de schil en hak fijn.

Hak de peterselie en knoflook.

Meng tot een carnavaleske salsa met iets citroensap.

Laat de biefstukken op temperatuur komen, bak tot de gewenste gaarheid.

Serveer met de vers afgebakken broodjes.

Kooktip: als je snel wilt eten, kies dan voor zoveel mogelijk koude items als salade, koude sauzen of brood.

Wijntip: Bergschaduw Rosé

Week 10

Pittige garnalen met geurige rijst

20 minuten

300 gram witte rijst
2 bakjes wokgarnalen in knoflookolie
1 stoplicht paprika
1 ui
2 cm gember
1 rode peper
4 lente-uitjes
1 limoen
Chilisaus

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.
Schil het groen van een halve limoen en hak zeer fijn.
Laat deze de laatste minuut meekoken.

Snijd de paprika, ui en gember in reepjes.
Snijd de peper in de lengte doormidden, verwijder zaad en zaadlijsten.

Bak de paprika, ui en peper op hoog vuur in wat olie.
Zet het vuur laag, maak op smaak met zout, gember, chilisaus en wat limoensap.
Warm de garnalen 1 minuut mee.

Serveer de rijst met de groenten, garneer met ringetjes lente-ui.

Kooktip: als je wat extra rijst kookt, kun je er de volgende dag nasi of paella maken.

Wijntip: Bordeneuve VdP Gascogne Blanc

Week 11

Krokante schnitzelreepjes met zoetzure saus en bami

25 minuten

4 varkensschnitzels
Vijfkruidenpoeder
Bloem
Zonnebloemolie
300 gram bami-groenten
300 gram mie
20 gram suiker
15 gram azijn
250 gram tomatenpassata
Maizena
Ketjap
Chilisaus
3 teentjes knoflook

Breng de suiker, azijn en passata, aan de kook.
Maak op smaak met ketjap, chilisaus en 1 teentje gehakte knoflook.
Bind af met de maizena.

Kook de mie zoals aangegeven op de verpakking.
Bak de groenten kort aan met 2 teentjes gehakte knoflook.
Voeg de gekookte mie toe en maak op smaak met zout, ketjap en chilisaus.

Snijd de schnitzels in repen, bestrooi met zout en vijfkruidenpoeder.
Haal door de bloem en bak lichtbruin in ruim zonnebloemolie.

Serveer de bami, saus en het vlees apart in voorverwarmde schaaltes.

Kooktip: Dit basisrecept kun je verfijnen met Oosterse ingrediënten als gember, vissaus, limoen, rode peper of citroengras.

Week 12

Gehaktbal met stampot rauwe andijvie

30 minuten

500 gram rundergehakt

125 gram spekjes

1 ei

Paneermeel

2 uien

500 gram stampotaardappelen

250 gram gesneden andijvie

Maak gehaktballen van gehakt, ei, paneermeel, peper en zout.

Bak deze 10 minuten op 250 °C in de oven.

Zet de oven uit, laat de deur nog 10 minuten dicht.

Kook de aardappelen zoals aangegeven op de verpakking.

Stamp de andijvie er doorheen.

Bak de spekjes, meng met de stampot.

Gooi $\frac{3}{4}$ van het vet weg.

Bak de uienringen in de spekpan op half vuur tot ze zacht zijn.

Maak op jus-dikte met iets water, laat nog even doorkoken.

Maak op smaak met peper, zout en evt. kruiden.

Serveer de andijvie in een diep bord met de jus in een kuiltje.

Kooktip: kneed gehakt altijd lang en stevig door, rol dan ballen met natte handen.

Wijntip: Marques de Caceres, Rioja Rosé

Week 13

Kipsaté met pindasaus en stokbrood

30 minuten

500 gram Chinese wokgroenten
500 gram kipfilet
2 tenen knoflook
1 eetlepel azijn
3 eetlepels ketjap
12 satéstokjes
Stokbrood
100 gram pinda's, ongezoeten
130 gram pindakaas
250 gram kokosmelk
150 gram melk
1 eetlepel suiker
4 eetlepels chilisaus

Maak een marinade van knoflook, azijn, ketjap en 1 eetlepel chilisaus.
Snijd de kip in blokjes, laat 10 tot 60 minuten marineren.
Rijg ze aan de stokjes en bak of grill ze gaar.

Hak de pinda's zeer fijn.
Bak ze kort in een pan met iets olie.
Voeg melk en kokosmelk toe, breng aan de kook.
Voeg de pindakaas, suiker en 3 eetlepels chilisaus toe.
Maak op smaak met ketjap.

Serveer met gebakken Chinese wokgroenten en stokbrood.

Kooktip: de satésaus kun je op smaak maken met peper, sambal, vissaus of knoflook.

Wijntip: El Descanso, Chardonnay-Viognier Reserva

Week 14

Varkenshaas met honingmosterdsaus

25 minuten

400 gram varkenshaas
2 eetlepels honing
1 eetlepel mosterd
200 gram slagroom
½ glas witte wijn
500 gram stampotaardappelen
200 gram veldsla
Boter

Snijd het vlees tot medaillons van 3 cm hoog.
Bestrooi met peper en zout, bak ze kort in wat boter.
Laat circa 5 minuten doorgaren in de oven op 140 °C.

Laat de honing op hoog vuur karamelliseren in het braadvocht.
Blus af met de wijn, laat inkoken tot de helft.
Voeg de room en mosterd toe, laat inkoken tot sausdikte.
Proef en maak op smaak.

Kook de aardappelen gaar met wat zout.
Giet af en druk ze met een spatel kapot tot een grove puree.
Maak op smaak met iets boter.

Serveer de medaillons op de puree, met daarnaast saus en veldsla.

Kooktip: varkenshaas is mager vlees en mag nog een klein beetje rosé zijn van binnen.

Wijntip: Bush Creek Verdelho

Week 15

Mexicaanse tortilla's

20 minuten

8 grote maistortilla's
500 gram rundergehakt
200 gram mais (blik)
200 gram kidneybonen (blik)
100 gram gesneden ijsbergsla
1 rode peper
1 rode paprika
2 tenen knoflook
Crème fraiche

Verwijder de zaadlijsten uit de peper en snijd samen met de knoflook fijn.

Snijd de paprika en in kleine blokjes.

Bak samen 30 seconden aan in wat olie.

Voeg het gehakt toe, bak op een hoog vuur gaar.

Laat de mais en bonen goed uitlekken en voeg toe.

Laat 5 minuten goed doorwarmen, maak op smaak met iets zout.

Verdeel het gehakt over tortilla's.

Verdeel er wat creme fraiche en ijsbergsla over.

Vouw dicht en serveer meteen.

Kooktip: het gehakt kun je nog kruiden met komijn, paprikapoeder of chilisaus.

Week 16

Supergezonde zalm op citroenrisotto

30 minuten

400 gram zalm
200 gram risottorijst
2 winterpenen
1 ui
50 gram diepvriesdoperwten
2 citroen
1 teen knoflook
½ bosje peterselie

Snijd peen en knoflook in zeer kleine blokjes en bak 1 minuut zachtjes in wat olie.
Voeg de rijst toe en bak 2 minuten mee.
Voeg in 20 à 25 minuten ongeveer ½ liter warme bouillon toe. (zie verderop in recept)
Zet op laag vuur, blijf roeren in de rijst.
De erwten mogen de laatste 5 minuten meewarmen.

Breng een grote pan water aan de kook met de overdwars doorgesneden ui.
Breng op smaak met wat zout en het sap van 1 citroen.
Schil 1 peen en voeg fijngesneden toe aan het water.
Breng deze bouillon aan de kook en zet het vuur uit.
Leg de vis in de bouillon, laat circa 15 minuten garen.
Je kunt er gewoon bouillon uit blijven halen voor de risotto.

Maak de risotto op smaak met zout, citroensap en citroenschil.
Serveer in een diep bord, leg de zalm erop.
Garneer met citroen en peterselie.

Kooktip: de stengels van de peterselie kun je meetrokken in de bouillon voor extra smaak.

Wijntip: Mosaico March Trebbiano

Week 17

Thaise hete kip

25 minuten

4 kipfilets
1 rode peper
1 rode paprika
1 groene paprika
1 ui
1 limoen
2 cm gember
2 lente-uitjes
3 tenen knoflook
1 eetlepel suiker
400 gram kokosmelk
400 gram witte rijst

Snijd de ui en paprika's in grote stukken.

Verwijder een deel van de zaadlijsten van de peper als je het niet te pittig wilt maken.

Hak peper, gember en knoflook fijn.

Snijd de kipfilets in 4 stukken.

Meng met de peper, gember, knoflook .

Bak de paprika en ui kort aan.

Voeg het mengsel met de kipfilet toe.

Bestrooi met zout en sap van een halve limoen.

Voeg na 2 à 3 minuten de kokosmelk toe, warm goed door.

Maak op smaak met limoenschil, suiker en zout.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Serveer in een diep bord, garneer met ringetjes lente-ui.

Kooktip: de saus kun je nog lekkerder maken met koreander, Thaise vissaus of citroengras.

Wijntip: Jean Rosen Pinot Gris

Week 18

Gegrilde BBQ-filet

30 minuten

4 varkensfiletlappen
2 tenen knoflook
2 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel Worcestershire Sauce
1 stoplicht paprika
1 rode ui
Stokbrood
Barbecuesaus

Hak de knoflook en meng met de olie en Worcestershire.
Snijd de paprika in repen en de ui in 6 parten.
Meng dit alles in een ovenschaal en bestrooi met peper en zout.
Grill circa 15 minuten onder de ovengrill op 200 °C.
Keer het vlees op de helft van de tijd.

Serveer met vers gebakken stokbrood en de barbecuesaus.

Kooktip: het vlees en de groenten kun je ook klaarmaken op de barbecue.

Wijntip: Vaya Pasada Rosado

Week 19

BBQ salade met drumsticks

30 minuten

8 drumsticks, gekruid

400 gram pasta

Mayonaise

1 blikje mais

½ komkommer

1 potje zwarte olijven

3 roma-tomaten

2 eetlepels kappertjes

1 kropsla

Leg de drumsticks in een ovenschaal, bak circa 25 minuten op 180 °C.

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking.

Spoel direct goed koud en laat uitlekken.

Snijd tomaat en komkommer in blokjes.

Laat de olijven, kappertjes en mais goed uitlekken.

Was de sla en zet hem tegen de binnenkant van een schaal.

Meng alle overige ingrediënten voor de salade en maak op smaak.

Vul de schaal en garneer met ingrediënten die je over hebt.

Serveer met de gloeiend hete drumsticks.

Kooktip: pastasalade kun je ook maken met tonijn, salami, blauwe kaas of geroosterde groenten!

Wijntip: Rosado, Conde de Albeta, Campo de Borja

Week 20

De perfecte hamburger

20 minuten

500 gram rundergehakt

Worchestershire sauce

Paneermeel

1 ei

1 bakje uienmix

4 hamburgerbroodjes

Krop met 3 soorten sla

Ketchup

Yogonaise (of andere magere variant)

2 romatomaten

4 augurken

Snijd de augurk en tomaten in plakken.

Scheur de sla.

Meng het gehakt met het ei, de paneermeel en Worchestershire.

Maak op smaak met peper/zout en vorm er 4 grote platte burgers van.

Bak ze in een grote koekenpan net aan gaar en leg even weg op een bord.

Bak de uien in dezelfde pan aan.

Laat de hamburgers nog even meewarmen.

Snijd ondertussen de broodjes open en leg ze met de snijkant even onder de grill.

Beleg de onderkanten met goed droog gemaakte sla.

De yogonaise gaat op de sla, met daarop tomaat en augurk.

Leg daarom het vlees, daarop de gebakken uien en ketchup.

Eindig met de sla en de bovenkant van het broodje.

Kooktip: het vlees is snel gaar, dus zorg dat je alle andere ingrediënten gesneden klaar hebt liggen.

Wijntip: Gallo Pinot Grigio

Week 21

Salade van gegrilde kip met spekjes

25 minuten

3 kipfilets
2 pakken little gem-sla
1 theelepel mosterd
60 gram zonnebloemolie
20 gram azijn
2 ansjovisfilets uit blik
½ teen knoflook
1 bakje kerstomaatjes
1 rode ui
1 gele paprika
Grana Padano kaas
125 gram spekblokjes

Bestrooi de kipfilets met zout en grill ze gaar in een grillpan of op de barbecue.
Bak de spekblokjes, laat afkoelen op wat keukenpapier.

Doe de mosterd, olie, azijn, ansjovis en knoflook in een maatbeker.
Blender met de staafmixer tot een dressing, maak op smaak met iets zout.

Snijd de sla doormidden, verwijder de kern en snijd schuin in dunne repen.
Snijd de tomaatjes doormidden, bestrooi met peper en zout.
Rasp de Grana Padano, snijd de paprika.

Maak de sla op het laatste moment, serveer in een mooie schaal.
Maak af met de kaas, paprika, gesneden kip, spekjes en tomaatjes.
Garneer met een paar dunne ringen rode ui.

Kooktip: de ansjovis kun je vervangen door tuinkers, blauwe kaas, granny smith of dille.

Wijntip: Azuleo Lisboa Branco

Week 22

Japanse biefstuk met noedels

25 minuten

4 biefstukken
250 gram taugé
150 gram peultjes
1 rode paprika
2 teentjes knoflook
1 cm gember
2 eetlepels zoute sojasaus
300 gram mie

Hak de knoflook en gember fijn, smeer de biefstuk hiermee in.
Giet de sojasaus erover en laat 10 minuten marineren.

Snijd de peultjes en paprika schuin overdwars tot ruitvormen.
Kook de mie zoals aangegeven op de verpakking.

Bak de biefstuk rosé en laat 5 minuten rusten op een warme plek.
Bak in dezelfde pan de paprika, taugé en peultjes op hoog vuur.
Voeg na 1 minuut de marinade toe, samen met een drupje water en ½ theelepel suiker.

Snijd de biefstuk in dunne plakken.
Doe in de diep bord de noedels, serveer daarop de groenten en biefstuk.

Kooktip: als groenten kun je ook witte kool, prei, wortel of paksoi gebruiken.

Wijntip: Landgoed Overst Auxerrois

Week 23

Kip Hawaï Spiezen

20 minuten

4 kipfilets

Kerrie

1 ananas

2 uien

1 rode paprika

1 groene paprika

Chilisaus

Witte rijst

4 spiezen

Snijd de kip, geschilde ananas, ui en paprika in stukken.
Bestrooi de kip met zout en kerrie, rijg alles aan de spiezen.
Bak op de barbecue of circa 10 minuten onder de grill.

Snijd stukjes groenten en ananas die je over hebt zeer klein.
Meng met de chilisaus tot een salsa.

Kook de rijst zoals aangeven op de verpakking.
Serveer de spiezen met de rijst en salsa.

Kooktip: voor meer vitaminen kun je ook eens fruit gebruiken in hartige gerechten.

Wijntip: Gamma Bio Sauvignon Blanc

Week 24

De makkelijkste pasta ooit

20 minuten

500 gram tomatenpassata

1 tl gedroogde oregano

2 tenen knoflook

300 gram rundergehakt

400 gram spaghetti

4 plakjes katenspek

Maïzena

Rucola

Verwarm de passata met de gehakt en oregano in een pan.

Snijd de knoflook en katenspek, voeg toe aan de saus.

Maak op smaak met peper en zout als het gehakt gaar is.

Bind af met de maïzena.

Bereid de spaghetti zoals aangegeven op de verpakking.

Maak de rucola aan met wat olijfolie en azijn naar keuze.

Giet de spaghetti af en meng met de saus.

Serveer in een schaal met daarop de aangemaakte rucola.

Kooktip: kook de pasta in een grote hoeveelheid water met stevig zout.

Wijntip: Mosaico, Montepulciano d'Abruzzo

Week 25

Kip in spek met mosterdsaus

30 minuten

4 kipfilets
8 plakken ontbijtspek
400 gram sperzieboontjes
500 gram aardappelblokjes
1 eetlepel mosterd
5 eetlepels mayonaise
1 eetlepel appelmoes
1 citroen

Bestrooi de filets met peper en zout, wikkel in het spek.
Bak circa 20 minuten in de oven op 180 °C.

Bak de aardappelblokjes op hoog vuur goudbruin in wat olie.
Maak de sperzieboontjes schoon en kook ze in zout water.

Meng de mosterd, mayonaise en appelmoes.
Maak op smaak met zout en een drupje citroen.

Kooktip: praktisch alle delen van de kip kun je klaar maken in de oven, dit scheelt veel tijd!

Wijntip: Bourgogne Chardonnay

Week 26

Krokante schnitzel met ketjapsaus

20 minuten

4 schnitzels

Paneermeel

1 ui

2 tenen knoflook

½ kopje ketjap manis

1 eetlepel bruine suiker

Maïzena

400 gram witte rijst

400 gram nasigroenten

Hak de ui en knoflook fijn.

Bak stevig aan, blus af met eerst een kopje water, dan de ketjap.

Maak op smaak met de suiker en iets zout.

Laat even koken, bind dan af met de maïzena.

Snijd de schnitzels in repen en bestrooi met peper en zout.

Paneer stevig met paneermeel.

Bak goudbruin in ruim zonnebloemolie.

Bak de groenten aan in een grote pan.

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.

Voeg de rijst bij de groenten en maak op smaak.

Kooktip: veel soorten rijst kun je ook in de magnetron bereiden, zie de verpakking.

Wijntip: Duc de Meynan, Côtes de Saint Mont Blanc

Week 27

Nr. 144: Krokante karbonade

25 minuten

4 schouderkarbonades
Plus Chilisaus (tafelsaus)
1 pot atjar
400 gram witte rijst
Lente-ui
2 cm gember
2 tenen knoflook
Kroepoek

Hak de gember en knoflook fijn.

Verhit een 1 cm water in een brede pan, voeg gember en knoflook toe.

Voeg iets zout toe en kook de karbonades hierin 10 minuten.

Kook het vocht in tot het bijna op is.

Voeg de fles chilisaus toe en maak op smaak.

Snijd het vlees in repen, verwijder het bot.

Bestrooi met zout en bloem, bak goudbruin in ruim zonnebloemolie.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Serveer het vlees op een bed van atjar, met de saus er overeen.

Serveer de witte rijst apart, bestrooi met ringetjes lente-ui.

De kroepoek pas net voor het eten openmaken...

Kooktip: als je wat nasigroenten aanbakt kun je de rijst toevoegen voor Nasi Goreng.

Wijntip: Plus Huiswijn Chili Shiraz Rosé

Week 28

Biefstukspiesjes met Mexicaanse salade

20 minuten

4 biefstukken
2 eetlepels zoute sojasaus
1 eetlepel honing
200 gram gekookte mais
200 gram kidneybonen
½ rode peper
½ teen knoflook
1 groene paprika
Verse koreander
1 krop sla
Knapperig brood

Snijd de biefstukken in reepjes en marineer kort in de sojasaus en honing.
Prik aan houten spiesjes en bak heel kort in een hete pan met iets olie.

Hak de ontpitte peper en knoflook, snijd de paprika in blokjes.
Meng deze, voeg de uitgelekte mais en kidneybonen toe.
Maak op smaak met gehakte koreander, olie, azijn en zout.

Doe wat grote slabladeren in een diep bord of kom, leg hierin de salade.
Leg hierop de spiesjes, garneer met koreander en serveer met het brood.

Kooktip: de biefstuk kun je evt. vervangen door varkenshaas of hamlappen.

Wijntip: Rosé de l'Horte

Week 29

Entrecote met gebakken courgette

25 minuten

4 entrecotes
2 courgettes
Verse peterselie
1 teen knoflook
1 citroen

Verwijder kop en kont van de courgettes, snijd in 4 kwarten.
Snijd schuin in stukken van circa 2 cm.
Bak op hoog vuur in wat olie, maak op smaak met een halve teen knoflook en zout.

Boen de citroen stevig schoon. Rasp de schil en hak evt. fijn.
Hak de peterselie en overige knoflook, meng met de citroen en wat zout tot een gremoulata.

Laat het vlees minstens 30 minuten op temperatuur komen.
Bestrooi met peper en zout, bak direct aan. Laat 5 minuten rusten op een warme plek.

Serveer het vlees met de gremoulata en asperges.

Kooktip: lekker met aardappelpuree, romige pasta of vers gebakken brood.

Wijntip: Mosaico, Rosso Piceno

Week 30

Zomerse aardappelsalade

15 minuten

450 gram aardappelblokjes, voorgekookt

1 appel

¼ rode ui

4 grote augurken

2 stengels bleekselderij

2 eetlepels yogonaise

2 eetlepels kwark

1 eetlepel mosterd

1 pakje veldsla

Vis of vlees naar keuze

Schil de ui, appel en bleekselderij en snijd in blokjes, net als de augurken.

Meng met de aardappel, yogonaise, kwark en mosterd.

Proef en maak op smaak met peper en zout.

Garneer met de veldsla.

Kooktip: de salade kun je afmaken met bijvoorbeeld gerookte vis, gegrilde groenten of je favoriete vleeswaren.

Wijntip: Plus Huiswijn Rosé, La Mancha biologisch

Week 31

BBQ-biefstuk met broccoli-salade

20 minuten

4 biefstukken

Ketjap Manis

300 gram broccoliroosjes

200 gram maïskorrels

4 eetlepels yogonaise

2 eetlepels kwark

2 theelepels worchestershire sauce

1 rode paprika, in blokjes

Bestrijk de biefstukken met wat ketjap en laat op kamertemperatuur komen.

Dep net voor het bbq'en goed droog en bestrooi met peper en zout.

Bestrijk met iets olie en grill op een goed hete bbq tot de gewenste gaarheid.

Breng zout water aan de kook, laat hierin de broccoli beetgaar worden.

Spoel goed koud onder de kraan.

Meng de worchestershire, yogonaise en kwark.

Meng hierdoor de broccoli, maïs en paprika.

Proef en maak op smaak met peper en zout.

Kooktip: de broccoli en maïs kun je vervangen door prei, bietjes, witte kool en doperwten.

Wijntip: El Descanso Shiraz Rosé

Week 32

Filetlapjes met ui en champignons

25 minuten

4 varkensfiletlappen
1 bakje kastanjechampignons
2 uien
2 tenen knoflook
500 gram Pommes Duchesse
Sperziebonen
Nootmuskaat

Bestrooi het vlees met peper en zout, bak stevig aan in een ruime koekenpan. Snijd ondertussen champignons in vieren, snipper de uien en knoflook. Voeg toe aan het vlees.

Breng zout water aan de kook, kook hierin de sperziebonen beetgaar. Maak op smaak met nootmuskaat.

Bereid de pommes duchesse in de oven, zoals aangegeven op de verpakking.

Kooktip: de champignons kun je nog lekkerder maken met Sherry, Madeira of room.

Wijntip: Finca la Piedra, Cabernet Sauvignon

Week 33

Ham met 4 smaken van appel

30 minuten

- 4 hamlappen
- 3 stevige appels
- 1 lepel appelstroop
- 1 glas appelsap
- 6 radijzen
- 1 kilo kruimige aardappels

Kook de aardappels en stamp of knijp er puree van.
Maak op smaak en dikte met boter en warme melk.

Bestrooi de hamlappen met peper en zout en bak goudbruin in wat boter.
Schil ondertussen 2 appels en snijd in blokjes.
Bak de appel kort mee in de vleespan.

Houd vlees en appel apart, laat de appelstroop karamelliseren in de vleespan.
Blus af met appelsap, laat even inkoken.

Serveer de aardappelpuree met de jus in een diep bord met daarop het vlees en appel.
Snijd de radijzen en 1 appel in dunne staafjes en strooi over het bord.

Kooktip: voor lekkere jus kun je wijn, bier, bouillon, vruchtensap of groentensap gebruiken.

Wijntip: El Descanso, Chardonnay

Week 34

Gepaneerde schol met frisse rémoulade

25 minuten

4 scholfilets
500 gram krieltjes
150 gram sla
1 ei
100 gram bloem
100 gram paneermeel
6 eetlepels yogonaise
2 eetlepels peterselie
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel gesnipperde ui
2 augurken
1 eetlepel mosterd
1 citroen

Dep de scholfilets droog.

Doe bloem, ei en paneermeel in aparte bakken.

Bestrooi de schol met iets zout, haal dan door bloem, ei en paneermeel.

Bak in ruim zonnebloemolie.

Rasp $\frac{1}{4}$ van de citroenschil en meng met de yogonaise, gehakte peterselie, kappertjes, ui, mosterd en gehakte augurken. Maak op smaak met zout en citroensap.

Bak of kook de krieltjes naar wens en serveer met de schol, sla en rémoulade.

Kooktip: als je voorgekookte aardappels goudbruin wilt bakken, zorg dan dat ze goed droog en koud zijn. Bak ze dan in een anti-aanbakpan in zonnebloemolie.

Wijntip: Mas de Felines, Picpoul de Pinet

Week 35

Biefstuk “Bonne Femme” met witlofsalade

25 minuten

125 gram spekblokjes
1 bakje champignons
500 gram krieltjes
4 el diepvriesdoperwten
4 el zilveruitjes
4 biefstukken
1 grote vleestomaat
4 stronken witlof
3 augurken
1 Granny Smith appel

Bak de spekjes, voeg na 5 minuten de champignons in kwarten toe.
Bak de krieltjes nog 5 minuten mee. Voeg als laatste de doperwten en zilveruitjes toe.
Maak op smaak met peper en zout.

Laat de biefstuk op kamertemperatuur komen en bestrooi met peper en zout.
Bak direct in een dikke koekenpan met wat olie. Laat 5 minuten rusten op een warme plek.
Snijd de vleestomaat in dikke plakken en bak in de vleespan.

Snijd de witlof doormidden en verwijder de kern. Snijd in lange repen.
Snijd ook de augurken en ongeschilde appel tot repen.
Meng de appel en witlof direct met de augurk. Maak op smaak met wat zout.

Kooktip: voor een lekkere jus kun je de koekenpan ook afblussen met bijvoorbeeld water, rode wijn of bouillon.

Wijntip: El Descanso, Cabernet Sauvignon

Week 36

Kipfilet Costa del Sol

30 minuten

4 kipfilets
Papriapoeder
1 rode paprika
1 groene paprika
1 teen knoflook
100 gram chorizo
300 gram kikkererwten uit blik
50 gram geroosterde pijnboombitten
50 gram zwarte olijven

Bestrooi de kipfilets met olie, peper, zout en papriapoeder.
Bak circa 20 minuten op 160 °C in de oven, afgedekt met aluminiumfolie.

Snijd de paprika en chorizo in blokjes. Hak de knoflook.
Bak de chorizo 2 minuten, voeg de paprika en knoflook op de helft toe.
Zet het vuur uit, voeg de uitgelekte kikkererwten toe.

Serveer de kip op de lauwwarme kikkererwtensalade.
Bestrooi met olijvenringen, pijnboompitten en een drupje olijfolie.

Kooktip: de kikkererwten kun je ook vervangen door maiskorrels.

Wijntip: Vaya Pasada, Rosado

Week 37

Chinese speklappen met mihoen

30 minuten

4 speklappen

3 kruidnagels

Kaneel

Ketjap manis

Maïzena

400 gram mihoen

1 komkommer

6 augurken

1 zak kroepoek

1 bosje lente-ui

Kruid de speklappen in de koekenpan met zout, iets kaneel en een scheutje ketjap. Laat 5 minuten staan, verhit ze dan op een hoog vuur met wat olie.

Blus na circa 10 minuten af met 2 glazen heet water.

Laat ze in 10 minuten gaar sudderen met de kruidnagels.

Maak de saus op smaak en dikte met ketjap en maïzena.

Bereid de mihoen zoals aangegeven op de verpakking.

Snijd de komkommer en augurk in dunne plakken of reepjes.

Meng met wat augurkenvocht.

Bestrooi het gerecht met ringetjes lente-ui, serveer met de kroepoek.

Kooktip: de komkommer kun je nog meer smaak geven met knoflook, gember of rode peper.

Wijntip: El Descanso, Chardonnay-Viognier Reserva

Week 38

Varkensoesters met paddenstoelen

25 minuten

4 varkensoesters
250 gram gemengde paddenstoelen
2 plakjes ontbijtspek
400 gram aardappelen
3 preien
Mosterd

Kruid het vlees en bak circa 10 minuten in boter of olie.
Snijd ondertussen het spek en de paddenstoelen.
Houd het vlees warm en bak paddenstoelen met het spek in dezelfde pan.
Maak op smaak met peper en zout.
Warm het vlees nog een paar minuten mee.

Kook de aardappelen in een klein laagje water met zout.

Snijd de prei in ringen en was goed af onder de kraan.
Stoof met aanhangend vocht en wat boter in circa 10 minuten gaar.
Maak op smaak met zout en iets mosterd.

Kooktip: de magere delen van het varken zijn de filet, de oesters, hamlappen, varkenshaas en fricandeau.

Wijntip: Chateau de la Pagèze, Coteaux de Languedoc

Week 39

Gebakken banaan met supersnelle nasi en appelsalsa

25 minuten

300 gram nasi-vlees
300 gram nasi-groenten
400 gram gekookte rijst
3 bananen
Sambal
Ketjap manis
Chilisaus
1 Granny Smith appel
Lente-ui

Bestrooi het vlees met zout en bak aan op hoog vuur.
Voeg na 2 minuten de groenten toe en bak 5 minuten mee.
Maak op smaak met sambal en ketjap, voeg de rijst toe.
Proef en maak het lekker.

Snijd de puntjes van de geschilde bananen en snijd in circa 6 stukken.
Bestrooi beide kanten met iets suiker en bloem, bak aan goudbruin in wat olie.

Schil de appel en snijd in heel kleine blokjes.
Meng met wat chilisaus tot een salsa.

Kooktip: de nasi kun je verder op smaak brengen met kruiden, knoflook, gember of rode peper.

Wijntip: Bush Creek Rosé

Week 40

Reebiefstuk met Portsaus

25 minuten

4 reebiefstukken
100 gram Port
1 pot wildfond
Roomboter
Bramenjam
500 gram kruimige aardappels
400 gram spruitjes
Melk

Kook de aardappelen en de spruitjes apart gaar.
Stamp de aardappelen fijn, stamp de spruitjes er door.
Maak op smaak en dikte met hete melk en zout.

Laat de biefstukken op temperatuur komen, bestrooi met peper en zout.
Bak direct in een koekenpan met de boter tot de gewenste gaarheid.
Houd de biefstukken warm in de oven op 70 °C.

Haal de meeste boter uit de bakpan, voeg de Port, fond en een theelepel bramenjam toe.
Laat inkoken tot sausdikte, maak op smaak met zout en een klontje koude roomboter.

Kooktip: door er stampot van te maken, kun je kinderen laten wennen aan diverse groenten.

Wijntip: Tierra Buena, Shiraz Reserva

Week 41

Gezonde hamburgers

20 minuten

4 lekker mager & duurzamer runderhamburger
4 hamburgerbroodjes
1 kropsla
2 vleestomaten
1 komkommer
1 teen knoflook
Magere kwark
Franse mosterd
Ketchup

Snijd of rasp de komkommer in dunne plakjes.
Maak aan met wat kwark, mosterd, gehakte knoflook en iets zout.

Bak de hamburgers in iets olie.
Snijd de tomaten in plakken en bestrooi met peper en zout.

Doe wat ketchup op de onderkant van de broodjes en wat mosterd op de bovenkant.
Beleg de onderkant met sla en tomaat.
Doe de hamburger erop en bedek met de kwarksaus.

Kooktip: kropsla kun je een week goed houden in de koeling als je iedere keer de buitenste bladeren eraf haalt.

Wijntip: Bourgogne Pinot Noir Vieilles Vignes

Week 42

Spaghetti met zelfgemaakte bolognese

30 minuten

350 gram mager & duurzamer roerbakgehakt

Bloem

300 gram macaronigroenten

4 roma-tomaten

4 tenen knoflook

1 rode paprika

Oregano

Grana Padano kaas

Sla

Bak het gehakt rul, bak een lepel bloem mee als het gaar is.

Maak de tomaten, paprika en knoflook schoon.

Blender tomaten, knoflook, oregano en macaronigroenten fijn.

Voeg toe aan het gehakt en laat op hoog vuur inkoken tot sausdikte.

Maak op smaak met peper en zout.

Kook de spaghetti zoals aangegeven op de verpakking.

Giet af en meng met de saus.

Serveer in diepe borden, rasp de kaas erover.

Serveer de aangemaakte sla apart.

Kooktip: er hoeft geen olie in het pastawater. Bij gebruik van voldoende water en voldoende zout plakt de pasta nooit aan elkaar.

Wijntip: Plus Huiswijn Sangiovese

Week 43

Biefstuk Rendang

20 minuten

4 biefstukken
Schil van 1/4 citroen
Sap van 1/2 citroen
3 tenen knoflook
1 rode peper
2 cm gember
2 blikken kokosmelk
Bruine suiker
Ketjap Asin
300 gram witte rijst
1 blikje maiskorrels
15 sperziebonen

Hak de peper, knoflook, gember en citroenschil fijn, meng door elkaar.
Snijd de biefstuk in 4 stukken, bestrooi met peper en zout.
Haal door het kruidenmengsel, bak heel kort aan en houd apart.

Doe de overgebleven marinade in de pan, samen met het sap en de kokosmelk.
Maak op smaak met bruine suiker, citroensap, ketjap en zout.
Voeg de biefstuk toe en warm nog heel even door zodat deze rosé blijft.

Bereid de rijst zoals aangegeven op de verpakking.
Kook de mais en fijngesneden bonen de laatste 2 minuten mee.

Kooktip: de Rendang kun je nog verder op smaak brengen met komijn, kruidnagel of citroengras.

Wijntip: El Descanso, Chardonnay Reserva

Week 44

Kip met honing en Indiase boontjes

35 minuten

8 drumsticks

Honing

Ketjap asin

1 citroen

½ rode peper

400 gram boontjes

Kerrie

Naanbrood

Meng de honing en ketjap half om half, voeg iets citroensap toe.

Wrijf de kip in met wat zout en het honing-ketjap mengsel.

Bak circa 30 minuten op 180 °C in de oven.

Maak de boontjes schoon en snijd doormidden.

Stoof ze beetgaar in circa 10 minuten met iets water en olie.

Maak op smaak met kerrie, rode peper, zout en iets citroensap.

Serveer met het naanbrood.

Kooktip: de kip kun je ook langer marinieren. Voeg dan het zout pas net voor het bakken toe.

Wijntip: Tierra Buena Rosé

Week 45

Turkse pizza

25 minuten

300 gram rundergehakt

4 grote tortilla wraps

1 blik tomatenblokjes

1 ui

2 tenen knoflook

1 komkommer

1/3 ijsbergsla

Paprikapoeder

Bloem

Snipper de ui en knoflook, bak aan in wat olie.

Voeg het gehakt, paprikapoeder en een eetlepel bloem toe, bak dit gaar.

Voeg de tomatenblokjes toe en maak op smaak met peper en zout.

Verdeel het mengsel over de wraps.

Bak per keer 2 pizza's in de oven, circa 6 minuten op 180 °C.

Bestrooi met fijne reepjes komkommer en ijsbergsla.

Rol op, snijd schuin doormidden en serveer.

Kooktip: je kunt de pizza verder aankleden met tomaat, rode ui, sambal, chilisaus of knoflooksaus.

Wijntip: Mosaico Marche Trebbiano

Week 46

Supersnelle Snert

25 minuten

450 gram diepvrieserwten

300 gram soepgroenten

Verse rookworst

Roggebrood

Katenspek

Roomboter

Snijd 8 plakjes katenspek in dunne reepjes.

Smelt de boter in een soeppan en bak de spekreepjes aan met de groenten.

Voeg 1 liter water toe en laat 10 minuten zachtjes koken.

Voeg de erwten toe en laat nog 5 minuten trekken

Pureer de snert kort met de staafmixer.

Voeg de in plakjes gesneden rookworst toe.

Proef en maak op smaak met peper en zout.

Serveer het roggebrood met katenspek er bij.

Kooktip: als je van dikke erwtensoep houdt, kun je wat kleine aardappelblokjes toevoegen.

Wijntip: Plus Huiswijn, Chardonnay, Chili

Week 51

Filet americain

20 minuten

2 biefstukken

Mosterd, glad

Ketchup

Tabasco

Mayonaise

3 witte boterhammen

Veldsla

Snijd de korsten van het brood en besprenkel met wat olijfolie en zout.

Druk het brood goed plat en snijd tot rechthoekjes.

Bak circa 12 minuten op 180 °C.

Snijd de biefstuk met een scherp mes in dunne reepjes.

Snijd in kleine blokjes en hak het vervolgens fijn.

Maak op smaak met mosterd, ketchup, tabasco, mayonaise, peper en zout.

Maak de veldsla op smaak met iets olie, azijn en zout.

Maak met een kookring een mooie vorm van de filet en garneer met de sla en croutons.

Kooktip: je kunt ook een stuk PVC pijp of een leeg blikje zonder bodem gebruiken.

Week 4

Ovenschotel van gehakt en prei

40 minuten

500 gram rundergehakt
1 kilo kruimige aardappelen
150 gram geraspte kaas, belegen
Melk
1 grote prei
Mosterd
Boter
Ketchup
Worcestershire
¼ liter runderbouillon
Paneermeel

Kook de aardappelen gaar en stamp er een puree van.
Maak deze smeug met boter en warme melk.
Maak op smaak met mosterd, kaas en wat zout.

Snijd ondertussen de prei in dikke ringen en was goed.
Bak het gehakt gaar, bak de prei nog even mee.
Blus af met de runderbouillon.
Voeg wat paneermeel toe om het te binden.
Maak op smaak met peper, zout, Worcestershire en ketchup.

Vet een ovenschaal in en doe het gehaktmengsel er in.
Verdeel de puree erover en trek er banen in met een vork.
Besprenkel met nog iets paneermeel en geraspte kaas.
Bak 20 minuten in de oven op 180 °C.

Kooktip: dit recept kun je ook gebruiken om je restjes vlees of groenten op te maken.

Wijntip: Campaño Cabernet Sauvignon

Week 47

Sloveense pasta met cantharellen

25 minuten

4 schouderkarbonades
400 gram penne
2 teentjes knoflook
½ ui
1 pakje cantharellen
1 komkommer
100 gram crème fraîche
Verse dille
Gehakte schil van ½ citroen

Peper en zout de karbonades, bak stevig aan in wat boter.
Leg ze circa 10 à 15 minuten in de oven van 150 °C onder aluminiumfolie.

Hak knoflook en ui fijn, bak dit even aan in de vleespan. Was de cantharellen en stoof een paar minuten mee, samen met de helft van de citroenschil. Voeg eventueel een drupje water toe.

Kook de penne al dente en giet af. Roer door de paddestoelen.
Maak op smaak met zout en iets citroensap.

Snijd de komkommer in kleine blokjes.
Meng met de crème fraîche, gehakte dille en overgebleven citroenschil.
Maak op smaak met zout.

Serveer de karbonade onderin een diep bord met daarop de pasta.
Serveer de komkommer er los bij.

Kooktip: de cantharel is een van de weinige paddestoelen die je kunt wassen.

Wijntip: Bourgogne Pinot Noir Vieilles Vignes

Week 48

Hete bliksem

25 minuten

1,5 kilo stamppot-aardappelen, panklaar

5 goudrenetten

2 conference peren

100 gram katenspek

Mosterd

Roomboter

400 gram rookworst, Gijs

Kook de aardappels in zout water gaar.

Schil de appels en peren en snijd in kleine blokjes.

Kook het fruit de laatste minuut mee.

Snijd ondertussen de spekplakjes in dunne reepjes.

Wel de rookworst, zoals aangegeven op de verpakking.

Giet de aardappels af en maak op smaak met mosterd, boter en spek.

Stamp tot een stampot, proef en maak het lekker op smaak.

Serveer in een diep bord, met daarop de gesneden rookworst.

Kooktip: blijf altijd proeven tijdens het koken, dan kan het alleen maar lekker worden.

Wijntip: Jean Rosen, Riesling

Week 49

Thaise mosselen

15 minuten

4 kilo mosselen
1 rode peper
2 tenen knoflook
1 limoen
2 cm gember
1 glas witte wijn
Verse koreander
Stokbrood
Chilisaus

Hak de peper, knoflook en gember fijn.
Bak kort aan in een grote pan met iets olie.

Voeg de gewassen mosselen toe.
Voeg ook het sap en de gehakte schil van de limoen toe.

Blus af met de wijn en doe het deksel op de pan.
Laat 5 minuten stomen, hussel af en toe om.

Serveer in een schaal, garneer met de koreander.
Serveer met het knapperige stokbrood en de chilisaus.

Kooktip: was de mosselen in koud stromend water, verwijder de drijvende exemplaren.

Wijntip: Vaya Pasade Rueda, Verdejo-Viura

Week 50

Kabeljauw met basilicumboter en rauwe ham

25 minuten

500 gram kabeljauw
8 plakken Coburger ham
200 gram wortels
150 gram doperwten (DV)
400 gram kruimige aardappelen
Verse basilicum
Roomboter

Verdeel de kabeljauw in vieren en omwikkel met de ham.

Vet een ovenschaal in met wat boter en bak hierin de pakketjes circa 15 minuten op 160 °C.

Laat wat boter smelten in een pannetje of in de oven.

Leg er wat hele blaadjes basilicum in.

Kook de aardappelen in zout water gaar en giet af.

Druk ze plat met een vork en maak op smaak met iets gesmolten boter.

Schil de wortels en snijd klein.

Kook ze in zout water, doe de erwten er de laatste 2 minuten bij.

Serveer de kabeljauw bovenop de aardappels.

Leg de groenten er omheen en besprenkel met iets basilicumboter.

Garneer met een blaadje basilicum.

Kooktip: kabeljauw valt snel uit elkaar in de pan, in de oven bereiden is dus makkelijker.

Wijntip: Finca la Piedra, Chardonnay

Week 51

Biefstuk met mosterdsaus

30 minuten

4 biefstukken
50 gram soepgroenten
70 gram boter
250 gram witte wijn
50 gram mosterd
40 gram bloem
1 laurierblaadje
Honing
Azijn
4 stronkjes witlof
Aardappelen naar keuze

Bak de soepgroenten en laurier zachtjes aan in wat boter.
Voeg de bloem toe en laat 5 minuten garen terwijl je roert.
Voeg in 3 keer de wijn toe, roer goed door.
Laat 15 minuten zachtjes koken, voeg eventueel wat water toe.
Zeef de saus, maak op smaak met de mosterd, iets honing en zout.

Snijd de kontjes van de witlof en snijd in vier kwarten.
Bak ze op laag vuur in wat boter tot ze licht gaan kleuren.
Voeg wat honing toe en laat ze caramelliseren.
Blus af met iets azijn.

Bak de gezouten biefstukken in wat boter.
Laat ze minstens 10 minuten rusten in de oven op 60 °C.

Verdeel de witlof over de borden, leg hierop de biefstuk.
Druppel de saus er omheen en serveer de aardappelen er los bij.

Kooktip: laat de biefstukken minstens 30 minuten op temperatuur komen.

Wijntip: via Alexandra

Week 52

Oudjaars hapjes van gerookte makreel

20 minuten

Gerookte makreel

Mayonaise

Gladde mosterd

Kappertjes

Bruine boterhammen

Granny Smith appel

Rode ui

Veldsla

Steek of snijd vormpjes zonder korst uit de boterhammen.
Bestrooi met iets olie en zout, bak 10 à 12 minuten op 180 °C.

Maak de makreel schoon en snijd in kleine stukjes.
Schil de appel en snijd in zeer kleine blokjes.
Maak de makreel aan met mayonaise, mosterd en appel.
Maak op smaak met peper en zout.

Leg de veldsla op de crostini's, doe daarop de salade.
Garneer met kappertjes en een flintertje rode ui.

Kooktip: de salade kun je een dag van tevoren maken en is ook lekker als voorgerecht.

Week 1

Chinese varkensoesters

25 minuten

4 varkensoesters

1 grote ui

2 tenen knoflook

2 lente-uitjes

1 rode paprika

Ketjap Manis

½ rode peper

1 cm gember

Bruine suiker

Witte rijst

Azijn

Atjar en/of kroepoek

Bestrooi het vlees met iets zout en bak 2 minuten per kant.

Haal uit de pan en bak de in halve ringen gesneden ui in het bakvet.

Voeg de gehakte peper, gember en knoflook toe.

Snijd het vlees in dunne plakken en voeg toe.

Blus af met iets water, ketjap en azijn.

Maak op smaak met de suiker en zout.

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.

Serveer het vlees op de rijst, bestrooi met ringetjes lente-ui en reepjes rode paprika.

Serveer de atjar en/of kroepoek er los bij.

Kooktip: dit recept kun je ook maken met kip of rundvlees.

Wijntip: via Alexandra

Week 2

Kipkerrie met verse ananas

25 minuten

4 kipfilets

Kerrie

½ ananas

500 gram witte rijst

1 rode paprika

1 groene paprika

40 gram boter

50 gram bloem

100 gram slagroom

0,8 liter kippenbouillon (vers of van tablet)

Smelt de boter in een pan, voeg de bloem en kerrie toe.
Voeg langzaam de koude bouillon toe onder voortdurend roeren.
Laat 5 minuten zachtjes koken, voeg dan de room toe.

Snijd ondertussen de kip in blokjes en bak aan met kerrie en wat zout.
Meng de saus met de kip, proef en maak op smaak.

Kook de rijst en snijd de paprika in kleine blokjes.
Kook de paprika de laatste 10 seconden mee en giet af.

Snijd de ananas in blokjes en garneer hiermee het bord.

Kooktip: laat soepen en sauzen met bloem altijd even doorkoken om de bloemsmak kwijt te raken.

Week 3

Pasta al Maiale

20 minuten

300 gram hamlappen

50 gram salami

400 gram pasta (bijv. elicoidali van Di Martino)

1 courgette

1 teen knoflook

2 pommodori tomaten

Grana Padano

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing.

Snijd de hamlappen in kleine blokjes, bestrooi met zout en bak in wat olie.

Snijd de courgette, knoflook en salami en voeg na 5 minuten toe.

Bak nog 10 minuten tot alles gaar is.

Snijd de tomaten in blokjes en meng door het vlees.

Meng direct de afgegoten pasta door het vlees.

Maak op smaak met peper en zout.

Besprenkel met vers geraspte Grana Padano en olijfolie.

Kooktip: de Italiaan gebruikt 1000 gram water voor 100 gram pasta en 10 gram zout.

Wijntip: Mosaico Sangiovese, Marche

Week 4

Chili con carne

20 minuten

500 gram rundergehakt
2 teentjes knoflook
2 uien
½ rode peper
Bruine suiker
1 blik tomatenblokjes
2 vleestomaten
2 blikken kidneybonen
400 gram witte rijst
1 gele en 1 groene paprika
Zure room

Hak de knoflook, uien en peper fijn.
Bak deze kort aan en voeg het gehakt toe.
Bak op hoog vuur rul.

Snijd de vleestomaten klein en voeg samen met de tomatenblokjes toe.
Kook even door, voeg dan de uitgelekte kidneybonen toe.
Proef en maak op smaak met zout en bruine suiker.

Serveer met de gekookte rijst, zure room en fijne reepjes paprika.

Kooktip: voor nog meer smaak kun je komijn, kaneel of koreander toevoegen.

Wijntip: Parra - By the Grape - Garnacha

Week 5

Oosterse wok met cashewnoten

20 minuten

4 varkensfiletlapjes
2 tenen knoflook
½ rode peper
2 rode paprika's
3 lente-uitjes
Ketjap manis
1 limoen
100 gram cashewnoten
400 gram witte rijst

Kook de rijst.

Hak de knoflook en peper fijn, snijd de paprika in reepjes, snijd de uitjes schuin weg. Snijd het vlees in fijne reepjes, meng met de knoflook, peper, zout en iets limoensap.

Giet wat olie in de hete pan. Bak het vlees kort aan.

Voeg dan de paprika toe.

Voeg na een paar minuten de cashewnoten, en lente-ui toe.

Voeg een klein drupje warm water toe.

Maak op smaak met limoenrasp, ketjap en zout.

Kooktip: nog meer smaak krijg je met verse gember, koreander, ananas of sesamolie.

Wijntip: Jean Rosen, Pinot Gris

Week 6

Low-fat mushroom chicken

30 minuten

4 kipfilets
1 bakje kastanjechampignons
3 tenen knoflook
½ glas witte wijn
6 pommodori tomaten
1 citroen
8 takjes rozemarijn
1 plantje basilicum
Aluminiumfolie
Vers stokbrood

Snijd de knoflook en champignons in plakjes.
Snijd de kip in de lengte doormidden.

Meng de kip, takjes rozemarijn, knoflook, champignons, wijn, zout en olijfolie.
Maak hiervan 4 pakketjes met aluminiumfolie.
Bak circa 20 minuten in de oven op 160 °C.

Verwijder de binnenkant en snijd de tomaten tot kleine blokjes.
Maak op smaak met zout, iets knoflook, citroenrasp, citroensap en basilicum.

Serveer met het stokbrood.

Kooktip: deze bereiding is zeer calorie-arm en is ook geschikt voor de meeste visgerechten.

Wijntip: Duc de Meynan, Côtes de St Mont, Blanc

Week 7

Irish Angus Ribeye

25 minuten

4 Irish Angus Ribeyes

Vastkokende aardappelen, voorgekookt

Gemengde sla

Mosterd

Rode wijn azijn

Snijd de aardappelen en bak ze goudbruin in wat olie.

Laat het vlees op kamertemperatuur komen en snijd de randjes vet eraf.

Snijd het vet tot kleine blokjes, bak uit in een klein beetje olie en bewaar op keukenpapier.

Breng het vlees op smaak met zout en bak direct in het vet van de kaantjes.

Laat 5 à 10 minuten rusten in de oven op 70 °C.

Maak de sla op het laatste moment aan met de azijn, mosterd, olie, peper en zout.

Serveer het vlees op een warm bord met de kaantjes, en aardappelen.

Besprenkel met goede olijfolie, serveer de sla apart.

Kooktip: begin met koude aardappelen (niet teveel!) en hete olie voor een knapperig korstje.

Wijntip: Château de l'Horte, Réserve Spéciale

Week 8

Thaise varkenshaas uit de wok

25 minuten

400 gram varkenshaas
1 winterpeen
1 grote ui
1 broccoli
Oestersaus
2 tenen knoflook
½ rode peper
2 cm gember
400 gram witte rijst
Ongezouten pinda's

Kook de rijst.

Snijd de peen in dunne plakken, de ui in halve ringen en de broccoli in kleine roosjes.
Hak de knoflook, gember en peper fijn.
Snijd het vlees in plakken van 1 cm.

Bak het vlees met iets zout om en om aan in de wok.
Houd apart en bak de knoflook, gember en peper kort aan in dezelfde pan.
Bak de groenten 1 minuut mee.

Blus af met een mengsel van ongeveer 1 glas warm water en 3 eetlepels oestersaus.
Laat op hoog vuur pruttelen tot de groenten beetbaar zijn, voeg zo nodig water toe.
Meng het vlees er op het laatste moment door en maak op smaak.

Serveer met de rijst en gehakte pinda's.

Kooktip: nog lekkerder word het met verse koreander of een scheutje Thaise vissaus.

Wijntip: Mosaico Verdicchio dei Castelli di Jesi

Week 9

Biefstuk Da Vinci

20 minuten

4 biefstukken
50 gram rucola
1 stuk Grana Padano
Goede olijfolie
6 bruine boterhammen

Laat de biefstukken op temperatuur komen en zout ze.
Bak ze tot de gewenste gaarheid in wat boter.
Laat ze 5 minuten rusten onder aluminiumfolie of in de oven op 70 °C.

Snijd het brood in blokjes.
Haal het meeste vet uit de pan en bak het brood tot croutons.
Maak op smaak met iets zout en peper.

Maak de rucola aan met olijfolie en de geraspte kaas.
Maak de biefstukken op smaak met versgemalen peper.

Serveer de biefstuk met de rucola en croutons, besprenkel met olie en kaas.

Kooktip: koop een stuk kaas en rasp pas op het laatste moment voor de beste smaak en de langste houdbaarheid.

Wijntip: Chianti, Corte dei Giusti

Week 10

Broodje Hokimo: honing-kip-mosterd

20 minuten

4 kipfilets
4 kleine afbak stokbroodjes
2 grote uien
1 rode paprika
Honing
Dijon mosterd
Verse tijm
Ijsbergsla

Bak de broodjes af.

Bestrooi de kip met zout, bak op hoog vuur lichtbruin in wat olie.
Haal de kip uit de pan.

Snijd de uien en paprika in repen, bak in dezelfde pan bijna gaar.
Zet het vuur laag en maak op smaak met honing, mosterd en tijm.

Snijd de kip na 5 minuten in lange repen en laat in het samen met de groenten gaar worden.
Serveer op het opengesneden broodje met fijngesneden ijsbergsla.

Kooktip: ook lekker als bijvoorbeeld kip-sambal-knoflook of kip-tomaat-oregano.

Wijntip: Plus Huiswijn, Chardonnay Chili

Week 11

Tagliatelle a la Gorgonzola in 10 minuten

10 minuten

600 gram verse tagliatelle
300 gram Gorgonzola Dolce
200 gram crème fraiche
3 stuks witlof
6 plakjes gedroogde ham

Verwarm de crème fraiche in een grote hapjespan.
Smelt de Gorgonzola er doorheen en maak op smaak.

Kook de pasta in ruim gezouten water.
Giet af en meng met de saus.

Snijd de witlof in kwarten, verwijder de kern.
Omwikkel met de doormidden gesneden plakjes ham.

Kooktip: verse pasta hoeft je maar heel kort te koken en is dus lekker snel.

Wijntip: Mosaico, Marche Trebbiano

Week 12

De gruwelijk lekkere baconburger

15 minuten

4 hamburgerbroodjes
4 PLUS Lekker mager & Duurzamer Runderhamburgers
1 goudrenet appel
8 plakken ontbijtspek
Ketchup
Mosterd

Bak de hamburgers in wat olie gaar.

Snijd de broodjes open en laat de binnenkant krokant worden onder de ovengrill.
Bak het spek licht krokant in een koekenpan, houd warm in de oven.

Boor het klokhuis uit de appel en snijd in dunne plakken.
Bak deze kort in het spekvet, samen met de uitgelekte zuurkool.

Beleg het broodje met mosterd, het spek, de burger, de appel, de zuurkool en ketchup.

Kooktip: de zuurkool kun je even afspoelen onder de kraan voor een wat mildere smaak.

Wijntip: Cercle de La Grappe, Chardonnay, IGP Pays d'Oc

Week 13

“Prakkie sla” met varkenshaas

20 minuten

400 gram varkenshaas

150 gram veldsla

300 gram aardappels

1 komkommer

3 roma-tomaten

2 lente-uitjes

100 gram spekblokjes

Kook de aardappels gaar in gezouten water.

Bak de spekjes licht krokant.

Bak het vlees in dezelfde pan mee.

Snijd de komkommer en tomaat in blokjes, maak aan met iets olie, azijn en zout.

Serveer het gesneden vlees met de salade en sla in een diep bord met de warme aardappel.

Besprenkel met ringetjes krokante spekjes en lente-ui.

Kooktip: de gezonde veldsla is een supermakkelijke groente en ook licht gestoofd heel lekker!

Wijntip: Mas de Felines, Picpoul de Pinet

Week 14

Appelnotenstol met vanillesaus

20 minuten

1 appelnotenstol
125 gram melk
125 gram slagroom
1 vanillestokje
1 tl maïzena
1 eigeel
25 gram suiker
Studentenhaver
2 goudrenetten

Snijd de vanille open en schraap het merg er uit.

Laat vanille, merg, de helft van de suiker, melk en slagroom 10 minuten op laag vuur trekken.

Meng de maïzena met iets water.

Klop samen met het eigeel en suiker luchtig.

Roer wat hete melk bij het eimengsel.

Voeg dat weer toe aan de melk.

Verhit nog even om te laten binden.

Snijd de appels met schil in 8 parten.

Bak kort met iets suiker en kaneel in roomboter.

Serveer de stol in een bord met de appel en vanillesaus, bestrooi met iets studentenhaver.

Kooktip: op de vanillesaus kun je ook variaties maken met bijvoorbeeld chocolade of kaneel.

Wijntip: Fleur d'Or, Monbazillac

Week 15

Balinese ballen in ketjapsaus

25 minuten

500 gram mie nestjes
500 gram (biologisch) gehakt
1 cm gember
2 tenen knoflook
1 rode peper
1 ui
Ketjap Manis
Maizena
1 bosje lente-ui
1 rode en 1 gele paprika

Hak de gember, knoflook en de helft van de peper fijn.
Voeg bij het gehakt, maak op smaak met zout en draai er 12 ballen van.
Bak ze aan en voeg de gesnipperde ui en andere halve peper toe.
Blus af met een scheut heet water en daarna een scheut ketjap.
Bind af met maizena en laat nog 5 minuten pruttelen.

Kook ondertussen de mie gaar in zout water.
Serveer in diepe borden en bestrooi met fijngesneden paprika en lente-ui.

Kooktip: draai gehaktballen altijd met natte handen voor een perfecte vorm.

Wijntip: Jean Rosen, Pinot Gris

Week 16

Pasta Presto!

15 minuten

300 gram verse worst
300 gram kleine pasta
500 gram gezeefde tomaten
2 tenen knoflook
1 gele paprika
Oregano
Kappertjes
Zwarte olijven

Haal de worst leeg en bak de vulling op hoog vuur in wat olie.
Hak ondertussen de knoflook fijn en bak mee.
Voeg de gezeefde tomaten en oregano toe en maak op smaak met peper en zout.

Kook ondertussen de pasta volgens de gebruiksaanwijzing.
Meng de pasta met de saus en serveer in diepe borden of een grote schaal.
Garneer met de fijngesneden paprika, kappertjes en olijven.

Kooktip: als je de saus wat zachter wilt maken, bak dan wat ui, wortel of rode paprika mee.

Wijntip: Pajos de Labarca, Rioja Tinto