



Spinaziesalade met bietjes en geitenkaaskrullen

2 kleine rode uien
2 eetlepels rode-wijnazijn
4 gekookte bietjes (van gelijke grootte, verpakt per 3 stuks)
9 eetlepels olijfolie extra vierge
zeezout
versgemalen zwarte peper
2 zakken panklare spinazie (a 300 g)
1 sinaasappel
1 zakje verse basilicum (15 g)
300 g Hollandse geitenkaas (harde)

voorgerecht, 6 personen

Vorbereiden

Uien pellen, halveren en in ragfijne plakjes snijden. In grote schaal ui 15 min. in azijn marinieren. Bietjes (liefst met plastic wegwerphandschoenen aan) dun schillen, halveren en in smalle partjes snijden (denk om materiaal en kleding, bietensap geeft hardnekkige vlekken). Bietjes met 4 el olie door ui scheppen. Op smaak brengen met versgemalen zout en peper en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Kleine, malse blaadjes uit spinazie selecteren en stugge steeltjes eraf plukken (ongeveer helft wordt niet gebruikt). Spinazie in afgesloten zak of doos tot gebruik in koelkast terugleggen. Sinaasappel schoonboenen, met rasp (of fijn citroentrekkertje) schil eraf raspen en vrucht uitpersen. In kom dressing kloppen van 4 el olie, 4 el sinaasappelsap, sinaasappelrasp en zout en peper naar smaak.

Bereiden

Basilicumblaadjes met enkele tegelijk oprollen tot sigaartje en in flinterdunne reepjes snijden. Bietjes omscheppen, proeven en eventueel extra azijn, zout en peper toevoegen. Dressing doorkloppen en in grote schaal luchtig met spinazie mengen. Zout en peper erboven malen.

Spinazie in bergjes over zes grote borden verdelen, bietjes rondom leggen. Basilicum over bietjes strooien. Ter decoratie beetje marinade van bietjes en olijfolie over borden of rond salade druppelen. Met dunschiller boven borden grove krullen van geitenkaas schaven.

Bevat per eenpersoonsportie

energie 340 kCal - eiwit 14 g
vet 28 g - koolhydraten 79 g

Bron

AllerHande 11 2004





Zalm in saffraan-venkelbouillon

1 vleesbouillontablet
1 gedroogd
chilipepertje
3 kleine venkelknollen
2 eetlepels olijfolie
extra vierge
1 enveloppe saffraan
2 zalmhaasjes of 2
gelijke stukken
zalmfilet (a ca250 g)
zeezout
versgemalen zwarte
peper

voor/ tussen gerecht, 6 personen

Voorbereiden

Bouillontabletten en chilipepertje
boven soeppan verkruimelen en
met 1 liter water aan de kook
brengen. Topjes van venkel
snijden en pluimpjes zacht
venkelgroen fijnsnijden.
Venkelgroen in kommetje met
olie bewaren. Knollen halveren,
onderkant en eventueel
buitenste blad verwijderen en
venkel in de lengte in dunne
reepjes snijden. Saffraan, venkel en eventueel nog wat
zout door bouillon roeren. Nog 5 min. zachtjes laten
koken, bouillon laten afkoelen. Tot gebruik afgedekt in
koelkast zetten.



Bereiden

Zalmhaasjes elk in de lengte in 3 gelijke stukken snijden
en op kamertemperatuur laten komen. Bouillon opnieuw
verwarmen. Met schuimspaan venkel uit bouillon scheppen
en over midden van zes diepe borden verdelen. Pan van
vuur nemen, zalmrepen in bouillon leggen en in 2-3 min.
bijna gaar laten worden.

Zalmrepen een voor een voorzichtig uit bouillon nemen en
op venkel leggen. Bestrooien met versgemalen zout en
peper. Wat bouillon (100-150 ml) over vis in borden
scheppen en venkelgroenolie erover druppelen.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 225 kCal - eiwit 18 g
vet 17 g - koolhydraten 1 g

Bron

AllerHande 11 2004





In parmaham gewikkelde biefstukjes in saliejus, met aardappelkoekjes

6 kleine biefstukjes of ossenhaasjes (gelijkvormig)
versgemalen zwarte peper
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
8-10 eetlepels olijfolie
4 eetlepels boter
100 g parmaham
1 pot vleesfond (380 ml)
6 grote vastkokende aardappels (bijv. Lady Christl)
1 ei
3 uien
2 teentjes knoflook
6 romatomen
1 courgette
1 dunne aubergine
bakpapier
grote ovenschaal

hoofdgerecht, 6 personen

Voorbereiden

Biefstuk droogdeppen en met peper bestrooien. Takjes van blaadjes salie (uit kruidenmix) plukken en grote blaadjes grof scheuren. In koekenpan 2 el olie verhitten en vlees op hoog vuur in 20-30 sec. per kant bruinbakken. Op snijplank laten afkoelen. In achtergebleven bakvet 1 el boter smelten. Salieblaadjes 1 min. zachtjes bakken. Fond toevoegen en aanbaksels losroeren. Jus in sauspan overdoen en in 15 min. tot helft laten inkoken. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Om elk biefstukje 2 plakken ham wikkelen en naden aandrukken. Vlees in ovenschaal leggen en met plasticfolie afgedekt in koelkast zetten. Ook jus in koelkast zetten. Aardappels schillen en grof raspen. Rasp in zeef met water afspoelen. Goed laten uitlekken, droogdeppen met keukenpapier. In schaal ei loskloppen met zout en peper. Rasp erdoor mengen. In grote koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verhitten en bergjes van aardappelmengsel in pan scheppen. Met lepel platdrukken tot koekje. Koekjes aan beide kanten droog en goudbruin bakken. Op keukenpapier in schaal leggen en doorgaan met bakken tot aardappelmengsel op is, indien nodig wat olie toevoegen. Koekjes afgedekt in koelkast zetten. Uien in ringen snijden. In koekenpan 2 el boter verhitten en uiringen 15 min. zachtjes bakken. Knoflook pellen, uitpersen en 1 min. meebakken. Tijmblaadjes van takjes (uit kruidenmix) rissen en door ui scheppen. Intussen groenten wassen. Tomaten, courgette en aubergine in dunne plakken snijden. Ui uitspreiden in ingevette ovenschaal. Groenteplakjes dakpansgewijs, om en om in schaal leggen. Royaal bestrooien met peper en 4 el olie erover druppelen. Schaal afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden

Voorbereide ingrediënten ruim voor diner uit koelkast halen. Oven voorverwarmen op 175 °C. Groenteschaal op rooster in midden van oven zetten en groenten in ca. 45 min. gaar laten worden. Aardappelkoekjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen. Groenten uit oven nemen en onder aluminiumfolie warmhouden. Vlees in oven in 10-12 min. rosé bakken. Uit oven nemen en losjes afgedekt met aluminiumfolie laten rusten. Aardappelkoekjes in oven verwarmen. Jus aan de kook brengen en met garde 1 el koude boter erdoor kloppen. Groenten over zes warme borden verdelen, biefstukjes ernaast leggen. Aardappelkoekjes erbij leggen en jus over vlees scheppen.

Bron AllerHande 11 2004





In rode wijn gepocheerde vijgen met vanillemascarpone

1 citroen
750 ml rode wijn
(categorie 8)
200 g suiker
3 kruidnagels
1 kaneelstokje
12 verse vijgen
1 vanillestokje
1-2 eetlepels witte
basterdsuiker
1 bakje mascarpone
(250 g)
2 bakjes frambozen
(a 150 g)

nagerecht, 6 personen

Vorbereiden

Citroen schoonboenen en met dunschiller 4 repen van schil trekken. In pan (zo groot dat 12 vijgen precies naast elkaar erin passen) wijn met citroenschil, suiker, kruidnagels en kaneelstokje aan de kook brengen. Vuur laag draaien zodat wijn onder kookpunt blijft. Vijgen in wijn laten zakken en in 10 min. gaar laten worden. Drijvende vijgen

halverwege voorzichtig keren in wijn. Vuur uitdraaien en vijgen in wijn laten afkoelen. Met scherp mesje vanillestokje opensnijden, openvouwen en met punt van mes merg eruit schrapen. In kom merg en basterdsuiker naar smaak door mascarpone roeren. Vijgen en mascarpone afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden

Vijgen op kamertemperatuur serveren of iets verwarmen. In zes diepe borden 2 vijgen leggen en wat wijn scheppen. Garneren met frambozen. Op elk bord tussen vijgen ovale balletjes mascarpone scheppen door lepel in warm water te dompelen en met draaiende beweging mascarpone op te scheppen.

Bevat per eenpersoonsportie

energie 525 kCal - eiwit 37 g
vet 26 g - koolhydraten 36 g

Bron

AllerHande 11 2004

