



Kookschrift

Recepten uit Diavariatie

2006-2020

De gerechten in dit kookscrift:

Menu:

Peer met krab
Eendeborstfilet met sinaasappel-roomsaus
Cerises flambées

Gehakt/spruitjes/pastaschotel
Citraenvis met courgette
Broccolitaart met peer en amandelen
Kalfsbiefstuk (of kalfsoester) in roomsaus

Zomerse hapjes, lekker naar buiten...

Paprika tapenade met geitenkaas
Tapenade met feta
Makreelsalade met bleekselderij
Toast met zalm

Broccoli Casserole met champignons en pasta
Vlaamse varkenshaas
Paul's gevulde eitjes
Szechuan Aubergine (veg.)
Zigeunersoep
Pittige Paddenstoelensoep
Beursje van gerookte zalm en geitenkaas
Provencaalse Macaroni-schotel

Pepernoten
Pepernoten kwarktaart
Monsters van marsepein
Appelflappen

Teatime: scones

Pannenkoeken:

Irish Boxty (gebakken)
Scottish Pikelets (Schotland)
Flammküchen (Duitsland)

Ole, Tortillataart!
Eggs Benedict
Venkel stampot
Hongaarse Paddenstoelensoep
Tjitske's fameuze Carrot Cake
Pastaschotel à la Linda
Courgettesoep met muntolie
Goulash
Tricolore met varkensfilet (of vleesvervanger)
Gronings exotisch (*zoet hartige couscous met perzik*)
Plaattaart met walnotenpesto en aardpeer
Flammkuchen (*vegetarisch gerecht*)

Kerstmenu 2006

Voorgerecht: **Peer met krab**
Hoofdgerecht: **Eendeborstfilet met sinaasappelroomsaus**
Broccoli en tagliatelle
Nagerecht: **Cerise flambees.**

Peer met krab

2 personen - bereiding 10 minuten

1 peer

3 krabsticks (surimi)

citroensap

peterselie

4 eetlepels crème fraîche

1 eetlepel tomatenketchup

1 eetlepel cognac

Schil de peer en snijd hem in de lengte doormidden; haal het klokhuis eruit en besprenkel de peer met citroensap. (U kunt ook een halve peer uit blik nemen.) Snijd de krabsticks in stukjes. Roer de crème fraîche met de tomatenketchup en de cognac tot een sausje. Leg de stukjes krab in de peer en schep de saus erover. Bestrooi het geheel met fijngesneden peterselie.

Per portie: 4 g eiwit, 150 mg natrium, 200 mg kalium, 60 mg fosfaat

Wijnadvies

Een witte wijn die de delicate smaak van krab niet overheerst bijvoorbeeld een witte Macon-Villages of een eenvoudige witte Bourgogne of een Chardonnay waarvan de smaak niet al te veel wordt overheerst door houtrijping.

Eendeborstfilet met sinaasappel-roomsaus

2 personen - bereiding 20 minuten

200 g eendeborstfilet

peper, vers gemalen

2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet

1 bolletje gember

2 eetlepel gembersiroop

100 ml sinaasappelsap

100 ml slagroom

Bestrooi het vlees met peper. Bak het vlees in de hete boter in ca. 10 minuten gaar. Haal het vlees uit de pan en houd het warm. Snijd het bolletje gember in stukjes en doe deze samen met de gembersiroop en het sinaasappelsap bij het braadvet in de pan. Laat het warm worden en voeg dan al roerende de slagroom toe. Snijd het vlees in schuine plakjes en leg die op een bord. Giet de saus erover.

Per portie: 24 g eiwit, 100 mg natrium, 500 mg kalium, 220 mg fosfaat.

Wilt u op vet letten, vervang dan de slagroom door kookroom of koksroom

Wijnadvies

Een rode wijn, gemaakt van de merlotdruif past uitstekend bij dit gerecht. Bijvoorbeeld een rode bordeaux uit het gebied van de St.Emilion, maar ook in de Languedoc en buiten Frankrijk worden mooie wijnen van de merlotdruif gemaakt.

Cerises flambées

2 personen - bereiding 10 minuten

100 g kersen uit blik

50 g kersennat

2 eetlepels cognac, kirsch of rum

2 bolletjes roomijs

Verwarm de kersen en het kersennat in een koekenpan. Verwarm de drank in een juslepel boven een kleine vlam. Giet de warme drank over de warme kersjes en steek de drank aan. Giet het brandende mengsel over het ijs.

Per portie: 2 g eiwit, 50 mg natrium, 150 mg kalium, 40 mg fosfaat

Wijnadvies

Een Moscato d'Ásti of een Clairette de Die. Het zijn licht mousserende wijnen met een laag alcoholpercentage.

Wijnadviezen door Richard Sprey, Lindenhoff wijn, www.lindenhoff.nl

Gehakt/spruitjes/pastaschotel

2 personen, 30 minuten

Ingrediënten:

250 g kleine schoongemaakte spruitjes
200 g rundergehakt
1 ei
2 beschuiten
(vers gemalen) peper
½ theelepel nootmuskaat
2 eetlepels vloeibaar bak-en braadvet
120 g spiraal macaroni
4 eetlepels crème fraîche
fijngehakte peterselie

Bereiding:

Kook de spruitjes 5 minuten in water en giet ze af. Meng het gehakt met het ei, de verkruimelde beschuit, peper en nootmuskaat. Verhit in een braadpan het bak-en braadvet en bak de gehaktballetjes rondom bruin. Voeg de spruitjes toe en bak deze nog circa 5 minuten mee. Kook de spiraal macaroni gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Voeg de crème fraîche toe aan de gehaktballetjes en de spruitjes. Roer er de gare spiraal macaroni door. Breng op smaak met (vers gemalen) peper en fijngehakte peterselie.

per portie:

33 gram eiwit
150 mg natrium
900 mg kalium
420 mg fosfaat

Citroervis met courgette

2 personen, 30 minuten

Ingrediënten:

200 gram zeewolf (of andere stevige witvis)
vers gemalen peper
2 eetlepels bloem
geraspte schil van ½ citroen
2 eetlepels olijfolie
1 kleine ui, in ringen gesneden
1 rode paprika in reepjes
1 courgette in plakjes
bieslook
1 eetlepel citroensap

Bereiding:

Snijd de visfilet in reepjes. Leg ze in een schaal en bestrooi ze met vers gemalen peper, 2 eetlepels bloem en de geraspte citroenschil. Meng alles goed door elkaar. Verhit de olijfolie in een koekenpan en roerbak hierin de ui en de paprika gedurende enkele minuten. Voeg de visreepjes toe en bak de vis mee; schep het geheel voorzichtig om. Schep het vis/groentemengsel uit de pan en houd het warm. Bak in dezelfde pan de schijfjes courgette gedurende 5 minuten.

Schep op 2 verwarmde borden eerst de courgetteschijfjes en leg daar het vis/groentemengsel op. Bestrooi het geheel met gehakte bieslook en besprenkel het met citroensap.

per portie:

23 gram eiwit
100 mg natrium
800 mg kalium
280 mg fosfaat

Lekker met gekookte rijst waar verse tuinkruiden (peterselie, selderij, bieslook, kervel etc.) doorheen geroerd zijn:

Brocolitaart met peer en amandelen

4 personen, 30 minuten, oven 35-40 minuten

Ingrediënten:

5 plakjes diepvriesbladerdeeg

500 g broccoli

100 g gepelde amandelen

2 handperen

3 eetlepels paneermeel

4 eieren

peper

1/8 slagroom

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220°C (hete luchtoven 200°C). Laat het bladerdeeg ontdooien. Bekleed een ingevette taartvorm (24 cm. doorsnee) met het deeg.

Maak de broccoli schoon en verdeel deze in kleine roosjes. Kook de broccoli 4 minuten in water en giet ze af. Hak de amandelen grof. Schil de peren, haal de klokhuizen eruit en snijd de vruchten in dunne plakjes. Bestrooi de deegbodem met paneermeel en verdeel de peer erover. Leg de broccoli en de noten op de peer.

Klop de eieren los met peper en de slagroom. Schenk dit mengsel over de taart.

Zet de taart 35-40 minuten in het midden van de oven. De bovenkant moet lichtbruin gekleurd zijn.

¼ taart :

22 gram eiwit

450 mg natrium

800 mg kalium

380 mg fosfaat

.....

Recepten 'Samen aan de kook' 2008, Diavaria – LUMC

Eiwitrijk recept

Kalfsbiefstuk (of kalfsoester) in roomsaus voor 4 personen

Ingrediënten:

400 gram kalfsbiefstuk (kalfsoester)
2 grote eetlepels mosterd
Beker crème fraiche a 200 gram
Verse basilicum (ongeveer de blaadjes van 5 takjes)

Serveren met (ijsbolletje) rijst of een paar stukjes stokbrood.
Eventueel wat plakjes komkommer erbij.

Bereiding:

Tijd ongeveer 15 minuten

Snijd de kalfsbiefstuk (kalfsoester) in gelijke blokjes van ongeveer 2 bij 2 centimeter en bak deze in de pan met een klein beetje boter tot ze aan die kanten een beetje bruin zijn.

Doe nu de twee grote eetlepels mosterd en de hele beker crème fraiche erbij.
Roer dit tot het een gelijkmatige saus vormt en laat het twee minuten doorkoken.

Zet het vuur laag en doe de blaadjes basilicum (die eerst in reepjes zijn gesneden) erbij.

Roer het nog even door zodat de smaak van de basilicum zich vermengt met de saus.

Dien het op met een bolletje rijst of een paar sneetjes stokbrood.
Eventueel wat schijfjes komkommer erbij.

EET SMAKELIJK

Dit recept bevat veel eiwit en weinig kalium

*Yvette Albrecht (hemodialyse),
Receptenwedstrijd*

.....



Zomerse hapjes

Lekker naar buiten...

Paprika tapenade met geitenkaas

Benodigheden:

1 pot geroosterde paprika's (ca. 450 gram)
4 eetlepels olijfolie (extra virgine)
1 kleine uit, gesnipperd
2 tenen knoflook
1 eetlepel chilipoeder
1 eetlepel verse tijmblaadjes
150 gram verse geitenkaas (verkruid)
versgemalen peper

Bereiding:

Laat de paprika's goed uitlekken. Pureer ze in de keukenmachine of hak ze heel fijn. Verhit de olie in een koekenpan, fruit ui en knoflook zachtjes. Voeg paprikapuree, chilipoeder en tijm toe. Bak alles, al roerend, op matig vuur tot een smeùige pasta. Laat deze mix afkoelen tot deze lauw is en roer er dan de geitenkaas doorheen. Op smaak maken met peper en zout. Een lekkere verrassing!

Tapenade met feta

Maal ca. 150 gram groen/zwart gemengde olijven zonder pit, 2 eetlepels kappertjes, 50 gram feta, 1 eetlepel citroensap, ca. 5 eetlepels olijfolie, peper en ca. 1 eetlepel tijm of Provençaalse kruiden tot een vrij gladde tapenade. Serveer deze op stokbrood, ciabatta of berenbrood of gebruik 'm als vulling in uitgeholde tomaat of komkommer. U mag er een sirtaki bij dansen...

Makreelsalade met bleekselderij

Maak 200 gr. Makreelfilet los met een vork. Meng dit met 1 heel fijn gesneden stengel bleekselderij, 2 eetlepels mayonaise en 2 eetlepels fijngesneden platte peterselie. Breng dit op smaak met 2 eetlepels vers geperst sinaasappelsap, zout en gemalen peper. Serveer dit op geroosterde repen stokbrood.

Toast met zalm

Een simpel, maar wel erg lekker toastje, is die met zalm, mierikswortel en kappertjes. U heeft nodig: melba toast, potje mierikswortel, potje kappertjes, gerookte zalm en wat olijfolie. Bedek de toast met zalm, smeer er een beetje olijfolie over uit, dan een dun laagje mierikswortel en wat kappertjes erop. Klaas is Kees, smullen maar...

Uw zomerdrankje...

Een koel wit wijntje erbij is altijd lekker, maar probeer ook eens zo'n frisse Cidre de Peche (Stassen). Lekker fris, niet teveel alcohol en een feestelijke bubbel. Een heerlijk drankje voor tuin of balkon. Proost!

Uit het Moosewood Cookbook (USA), "The Broccoli Forrest"

Broccoli Casserole met champignons en pasta

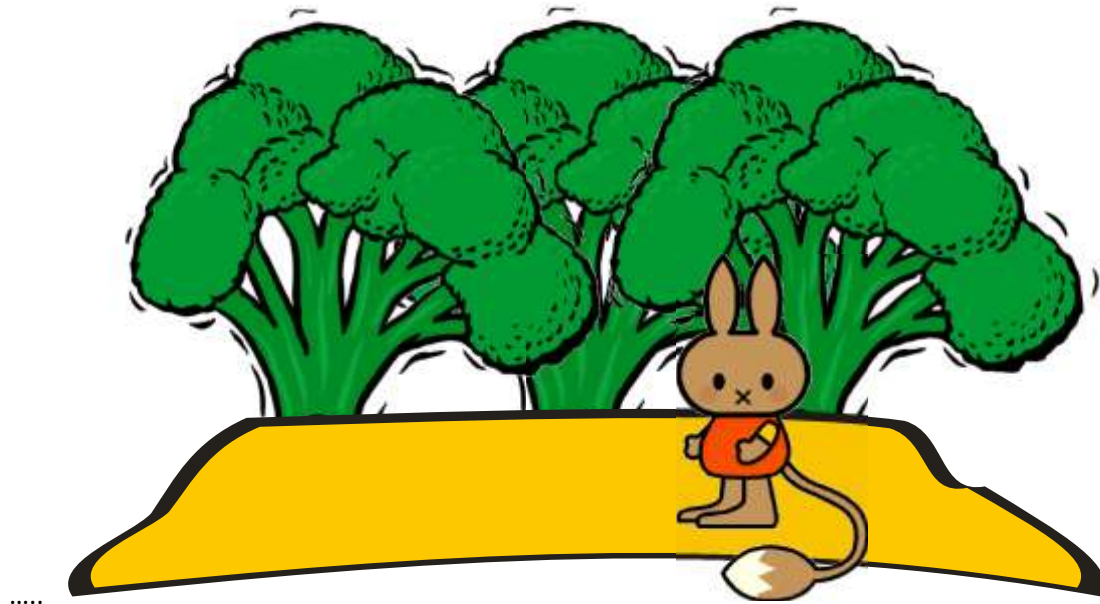
Aantal porties 4

Benodigheden:

3 ons broccoli,
250 gram champignons,
1 ui,
2 eieren,
1 kuipje cottage cheese,
125 gram sour cream,
gemalen cheddar kaas
flinke scheut witte wijn, 300 gram pasta,
zout, peper, gedroogde basilicum
Oven: 180 graden

Bereiding:

Snij de broccoli in kleine roosjes. Stoom deze 15 minuten voor.
Bak ondertussen de ui en champignons, voeg broccoli toe en voeg zout, peper en wijn toe.
Kluts de eieren, meng met de cottage cheese en sour cream.
Kook de pasta.
Meng alles in een beboterde ovenvaste (wat diepere) schaal.
Strooi er wat gemalen (cheddar) kaas overheen.
Bedeck de schaal (deksel/alu folie) en bak gedurende 30 min. in een voorverwarmde oven.



Recept

Vlaamse varkenshaas

Ditmaal hebben we een lekkere 'Vlaamse' varkenshaas met brie, spek, dadels en een saus van abdijbier. Een beetje voorbereiding vooraf is gevraagd. Onze zuiderburen nemen nu eenmaal de tijd voor lekker eten...

Ingrediënten:

- 2 varkenshaasjes, in totaal ca. 700 gram
- 200 gram boerenbrie in dunne plakjes
- Dun gesneden katenspek of bacon (aantal plakjes afh. van de grootte van de varkenshaasjes)
- 150 gram Medjoul dadels, ontpit en gesneden in plakjes van 2 mm
- 1 flesje abdijbier (Westmalle dubbel of ander)
- 1 dessertlepel dadelstroop, ahornsiroop of honingdun
- olijfolie en boter
- scheutje room
- peper

Bereiding:

Snij de varkenshaasjes aan één lange kant open, sla één helft terug, strooi ruim peper en zuinig zout (NB kaas en spek zijn tenslotte ook al zout!) op beide helften.

Beleg één helft met plakjes brie, verdeel daarover de plakjes dadel en sla de andere helft van het vlees weer terug, druk goed aan.

Bestrooi de varkenshaasjes rondom met peper en weinig zout (afhankelijk van hoe zout het spek is: dus proef een stukje van het spek).

Neem 2 stukken aluminiumfolie ter grootte van 1,5 maal de lengte van de haasjes en zo breed dat ze 1,5 maal om het vlees passen.

Spreid hierop de plakjes spek uit elkaar, iets overlappend.

Leg op elke "speklap" een varkenshaas en rol hem stevig op, draai de uiteinden van het folie strak dicht. Leg het vlees 2 uur in de koelkast, laat het vervolgens 2 uur op kamertemperatuur komen en verwijder het folie.

Smelt boter en olie en brand de varkenshaasjes op zacht vuur rondom goudbruin, neem ze uit de pan en leg ze in een braadslee. Dek luchtig af met aluminiumfolie en laat ze op een warme plaats (bijv. radiator) rusten. Verwarm de oven voor op 190° C.

Maak de saus: blus de braadjus af met het bier en deglaceer de pan, laat even flink bruisen en vervolgens inkoken tot de helft, zeef de saus, maak de pan schoon.

Leg de varkenshaasjes 10 minuten in de oven.

Doe de dadelsiroop (ahornsiroop, honing) in de schoongemaakte pan en verwarm het kort op zacht vuur, voeg de gezeefde saus toe en laat alles goed warm worden, breng op smack met zout en peper en monteer de saus met de room, gebruik hiervoor de staafmixer.

Snijd het vlees in schuine tranches van ca. 2 cm dik.

Schep een spiegel saus op goed voorverwarmde borden, leg het vlees er dakpansgewijs op en lepel er nog wat saus over, serveer met garnituur naar keuze, bijv. pommes soufflé en kleine doperwtjes.

Recept: Tonny Leeflang, Wondergem

.....

Paul's gevulde eitjes

Ingrediënten:

Eieren

Uitje(s)

Mayonaise

Tomaten ketchup

Kerriepoeder

Paprikapoeder

Peper

Een favoriet hapje op feestelijke dagen. Eenvoudig te maken en helemaal naar eigen smaak af te maken. Kook de eieren hard, laat ze afkoelen. Pel ze en snij ze doormidden. Haal het eigeel eruit. Prak dit fijn. Snij het uitje heel fijn en meng de ui samen met de mayonaise en ketchup door het eigeel tot een smeelige massa. Voeg kerriepoeder naar smaak toe, niet te weinig... Voeg naar smaak peper toe. Kwestie van proeven, wat meer ketchup maakt het wat zoeter, meer kerrie maakt het wat pittiger. Ook wat chilipoeder maakt het pittiger... Vul de halve eieren met het mengsel en strooi er ter decoratie wat paprikapoeder op. Smullen maar...

Paul Kentie

Diavaria

Voor 3 personen... 4 eieren.

....

Szechuan Aubergine

Vegetarisch gerecht voor ± 4-6 personen

Ingrediënten:

1 grote aubergine (in blokjes gesneden)

1 blok tofu (in blokjes gesneden)

1 ons champignons, 1 ui, 6 lente-uitjes, 2 tenen knoflook, duimgrote geraspte verse gember, peper, evt zout, ½ theelepel cayenne poeder, 3 eetlepels zonnebloemolie

Meng 3 eetlepels tamari (of Japanse soya saus), 3 eetlepels droge sherry, 1 theelepel suiker, 1 theelepel donkere azijn plus genoeg water om tot één kop te komen (is tamarisausje), 2 eetlepels maizena of meel om het sausje te binden.

Tagliatelli ± 75 gram per persoon.

Bereiding:

Verwarm de olie in een wok, fruit ui en knoflook, op laag vuur ± 3 min., voeg gember toe, fruit mee ± 3 min. Voeg aubergine toe, roerbak op half vuur ± 6 min., tot halfzacht. Voeg champignons, tofu, peper en evt. zout toe, ± 3 min. mee roerbakken. Meng het tamarisausje met het meel en voeg toe. Meng goed, vuur laag en deksel op panvoor ± 5 min. tot aubergine erg zacht is. Doe het wit van de dingesneden lente-uitjes erover. Maak intussen de tagliatelli.

Schep een portie tagliatelli op het bord, daarop het auberginemengsel en het groen van de lente-uitjes.

....

Zigeunersoep

4 porties

Ingrediënten:

3-4 eetl. olijfolie
1 middelgrote ui
2 teentjes geperste knoflook
2 zoete aardappelen
1 stengel bleekselderij
2 grote tomaten
1 middelgrote paprika
NB alles in kleine stukjes gesneden
70 gram droge kikkererwten
1 liter groentebouillon

2 theelepels paprikapoeder (naar smaak mild of pikant)
1 theel. kurkumapoeder
1 theel. gedroogde basilicum
1 theel. zout
beetje kaneel en cayenne
2 blaadjes laurierblad
1 eetlepel Japanse sojasaus

Vorbereiding:

Week de kikkererwten gedurende de nacht en kook ze gaar in 20 min.

Bereiding:

Roerbak in de olijfolie op zacht vuur in een stevige pan de uien, knoflook, bleekselderij en zoete aardappelen gedurende ongeveer 5 min. Voeg alle kruiden toe (behalve de Japanse sojasaus) en de groentebouillon. Laat afgedekt gedurende 15 min. op zacht vuur pruttelen. Voeg de overige groentes, de kikkererwten en de Japanse sojasaus toe. Laat ongeveer 10 min. sudderen, tot de groentes zacht zijn.

Uit het Moosewood kookboek van Mollie Katzen (USA)

.....



Pittige Paddenstoelensoep

4 personen

Brievenbus, mailbox: de kerstmenu's stromen dezer dagen aan alle kanten het huis binnen... Dus beperken wij ons lekker tot een toprecept dat je graag in je eigen menu opneemt. Als je ooit in een restaurant zou hebben geproefd ging je er beslist een keer voor terug. Als je deze pittige bospaddenstoelensoep thuis bereid, maak je 'm gewoon nog een keer. En nog een keer.... Pure culinaire verwennerij voor jezelf en je graag geziene gasten. Ja, ook die komen ervoor terug.

Ingrediënten:

½ pond kastanjechampignons, klein gesneden
1 ons shiitake paddestoelen, klein gesneden,
2 middelgrote uien
80 gram boter
3 eetlepels meel
1 kop melk
2 theelepels dille (droge)
1 eetlepel pittige paprikapoeder
1 eetlepel Tamari of Japanse sojasaus
2 koppen groente/of paddenstoelenbouillon
2 theelepels citroensap
2 eetlepels zure room
¼ kop gesneden selderij
zwarte gemalen peper en zout naar smaak

Bereiding:

Fruit de uien in 40 gram boter, na paar minuten voeg toe: de paddenstoelen, 1 theelepel dille, ½ kop bouillon, tamari(of Jap. sojasaus)en paprikapoeder. Goed mengen en deksel erop en laat zacht pruttelen gedurende 15 min.

Smelt de rest van de boter in een pannetje en meng het meel hierdoor, blijf roeren gedurende een paar minuten, voeg de melk toe. Kook het al roerende tot een gladde saus. Voeg het paddenstoelenmengsel met de rest van de bouillon toe. Deksel erop, zacht pruttelen gedurende 10/15 min. Voeg toe citroensap, 1 theelepels. dille, de selderij, zure room, de peper, zout naar smaak.

....

Recept uit België

Beursje van gerookte zalm en geitenkaas

Als voorproefje in deze Diavariatie alvast een recept uit het kookboek van Leen de Leyn. Zij zegt hierover: 'Laat je hier niet afschrikken door de combinatie geitenkaas/zalm. Dit gerecht is keer op keer een succes bij wie dit voor het eerst proeft. Het ziet er ook heel feestelijk uit, dus een topper als je mensen uitnodigt voor een dineetje!'

Ingrediënten:

- 1 sneetje gerookte zalm
- 50 gram verse geitenkaas
- 3 soeplepels sojaroom
- 1 snuifje saffraan
- ½ teentje knoflook
- 1 passievrucht
- 2 soeplepels vinaigrette 'light'
- Bieslook en peper

Bereiding:

Meng de geitenkaas met de fijngehakte knoflook, saffraan en sojaroom
Leg de gerookte zalm lat en lepel de mengeling erop en vorm een beursje
Lepel de passievrucht uit en meng het vruchtvlees onder de vinaigrette
Presentatie

Bind het beursje toe met een sprietje bieslook en leg het op een mooi bord
Werk het af met de vinaigrette en fijngeknipte bieslook



Leen de Leyn (B)

.....

Provencaalse Macaroni-schotel

Een warm gerecht voor koude winterdagen, dus...

Benodigde ingrediënten: (voor + 4 personen)

500 gram gehakt
500 gram tomaten
1 grote ui
1 teen knoflook -
1 prei
1 rode of groene paprika
150 gram boerensoepgroente
zout/peper
50 gram margarine/boter
1 pak macaroni (250 gr.)

Bereiding:

Braad het gehakt in de verhitte boter en maak het los met een vork. Strooi er naar smaak zout en peper over en voeg, wanneer het gehakt bruin is, de gesnipperde ui, het geperste teentje knoflook en de schoongemaakte paprika toe. U laat dit + 10 minuten zachtjes meebakken. Voeg dan de gesneden tomaten, prei en soepgroenten toe, zet het gas op een laag pitje en laat alles nog + 20 minuten zachtjes doorsudderen. Kook de macaroni volgens voorschrift, voeg alles bij elkaar en geef er naar smaak geraspte kaas en/of tomatenketchup bij.

Eet smakelijk!

....

Pepernoten

Wat heb je nodig?

- 250 gram bloem
- 3 gram bakpoeder
- 5 gram kaneel
- 2 gram kruidnagen
- 2 gram kardemom
- 1 gram gemberpoeder
- 125 gram boter
- 125 gram bruine basterdsuiker
- 50 gram schenkstroop
- 3 gram zout



Hoe maak je het?

Zeef de bloem met het bakpoeder en de kruiden in een kom. Verwarm de boter met de basterdsuiker, de stroop en het zout al roerend in een steelpan tot ongeveer 45 graden tot alles is gesmolten.

Schenk dit bij de bloemmassa en roer alles goed door elkaar tot een glad deeg ontstaat.

Laat dit op een koele plaats een paar uur opstijven.

Rol het deeg uit tot een lap van 1 cm dikte en steek hier bijvoorbeeld met een appelboor of met de achterkant van een spuitmondje gelijkmatige mopjes uit.

Leg deze op een beboterde bakplaat en schuif die ongeveer 15 minuten midden in een matig warme oven (circa 180 graden).

Neem de pepernoten van het bakblik en laat ze afkoelen.

<http://www.vriendenvansintnicolaas.nl/recepten/pepernoten.htm>

Pepernoten kwarktaart

Nou die was wel hééééééél erg snel op, maar hij was dan ook erg lekker.



Benodigheden:

250 gr speculaasjes

60 gr boter

500 gr kwark naturel

250 ml slagroom

3 tl speculaaskruiden (mag iets meer)

200 gr pepernoten (kruitnoten)

Pak mix voor kwarktaart naturel (zonder bodem)

Bereiding:

Maak de taart volgens de aanwijzingen op het pak maar verander een paar kleine dingetjes:

- Voor de bodem gebruik je de speculaasjes die je fijn maakt in de blender of fijn stamp.
 - Voeg bij de slagroommix kwarkmassa 3 theelepels speculaaskruiden.
 - Voordat je de massa in de springvorm doet schep je de pepernoten door de massa heen.
- Dan in de vorm en hup de koelkast in.

Voor het opdienen kun je de taart ook nog garneren met schuimpjes, sinterklaaschocolaatjes en pepernoten daarna een toefje slagroom erop en klaar het feest is compleet.

Monsters van marsepein



Wat heb je nodig:

- 125 gram poedersuiker
- 125 gram basterdsuiker
- 225 gram gemalen amandelen
- 1 ei
- 1 citroen
- 1 theelepel amandelessence
- 1 theelepel vanille-essence
- chocolade flikken
- hagelslag
- Vermicelli
- voedingskleurstoffen

Eenvoudig recept

Appelflappen

Voor de jaarwisseling geven wij u een zonnig, eenvoudig recept voor appelflappen. Gemakkelijk, maar... lekker!

U hebt nodig:

- goudreinetten
- tarwebloem (geenn zelfrijzend bakmeel!)
- 1 ei
- water en melk
- zout
- kaneel
- slaolie
-

U doet 't zo:

U maakt een dik pannenkoekbeslag, waarbij u evenveel water als melk gebruikt.

U schilt de appels en verwijdert de klokhuizen. U snijdt de appels in dunne plakken en bestrooit die met kaneel. U laat ze dan ongeveer een half uur staan.

U verhit de slaolie in een pan of braadpan en wentelt de schijven appel door het beslag. U laat de schijven voorzichtig in de hete olie glijden. Wanneer ze een gezond bruin kleurtje hebben zijn ze klaar.

U laat ze uitlekken op keukenpapier, rangschikt ze op een schaal, bestrooit ze met poedersuiker en dan... smullen maar!

.....

Teatime: scones

Onmisbaar bij een High tea of tea party en makkelijk zelf te maken zijn scones. Voor 10-12 scones:

Ingrediënten:

300 gr zelfrijzend bakmeel
75 g boter
1 ei
25 g basterdsuiker
1 z vanillesuiker
125 ml melk
1 afgestreken tl bakpoeder
snufje zout
aardbeienjam of frambozenjam
slagroom



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 240 C.

Zeef en meng het bakmeel, suiker, vanillesuiker, bakpoeder en zout.

Snij de boter in blokjes en meng ze met het meelmengsel en kneed het met de melk tot een zacht deeg. Rol het uit tot een dikte van 1,5 cm.

Gebruik een beker of kopje van ongeveer 5 cm doorsnede om vormen uit te steken. Bestrijk ze met losgeklopt ei. Leg ze op een ingevette bakplaat en bak ze in 10 minuten lichtbruin en gaar (240 graden).

Snij ze als ze afgekoeld zijn door midden en beleg ze met jam en slagroom. De Engelsen zijn dol op 'clotted cream' op hun scones en soms vind je dat tegenwoordig bij ons in de winkel. Het loont de moeite er eens naar te kijken. Of... om het zelf te maken!

Clotted cream

Ingrediënten

125 milliliter [slagroom](#)

125 gram [mascarpone](#)

Bereidingswijze

Klop de slagroom met de mixer net niet stijf. Voeg dan stapsgewijs de mascarpone toe en sla de room verder stijf. Het resultaat is een heerlijke Engelse clotted cream.

Serveersuggesties

Een lekkere variatie is het toevoegen van een half zakje vanillesuiker

.....

Elk land heeft zo zijn eigen variant...

Pannenkoeken

Een lekkere pannenkoek is een populaire 'beloning' voor een excursie, wandeling of welke activiteit dan ook. Dat is zeker niet alleen bij ons het geval. En zo zie je dat overal op de wereld zo zijn eigen variant heeft op die pannenkoek. Altijd wel verkrijgbaar op een nabij terras. Maar die 'vreemde' pannenkoeken kunnen we ook heel goed zelf maken, in onze eigen keuken. En zo creëren we een beetje lekker buitenlands vakantiegevoel op ons thuisherras. Dus wat houdt je tegen?

We beginnen onze smulreis in het westen: Ierland. Daar hebben ze de 'boxty', een pannenkoek van aardappel en meel. Afhankelijk van de streek heb je een gebakken variant of een gekookte (en dan gebakken) versie. In een boxty restaurant (de meeste fameuze is Gallaghars Boxty House in het hartje van Dublin) rollen ze die ook wel op en vullen ze 'm met allerlei hartig lekkers.

Irish Boxty (gebakken)

Ingrediënten (4 pers.)

- 155 g geraspte rauwe aardappel
- 85 g meel
- 140 g (restje) aardappelpuree
- 1 ei
- 10 ml magere melk
- Zout en peper (naar smaak)
- 40 ml olijfolie
-

Bereiding

1. Meng de geraspte aardappelen met bloem in een grote kom. Roer de aardappelpuree tot gecombineerd. In een afzonderlijke kom, zwaai samen het ei en magere melk, mix in de aardappelen. Breng op smaak met zout en peper.
2. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Laat in de aardappel mengsel, de vorming van pasteitjes ongeveer 2 cm in diameter. Bak aan beide kanten goudbruin, 3 tot 4 minuten per kant. Laat ze uitlekken op een stuk keukenpapier beklede plaat. Serveer warm.

Tijd: 30 minuten (15 min. voorbereiding, 15 minuten bereiding)



In Gallagher's Boxy House kun je boxy's krijgen met kippenborst in gerookte spek en preicremesaus; zalm met een dille en gerookte vis cremesaus; chili van kidney beans, rode cheddar kaas, zure room en lente uitjes. Nou ja, gewoon zelf wat uitproberen. Wil je zien hoe je zo iets maakt. Gallagher's heeft ook op YouTube een instructiefilmpje daarover gezet. Zoek daar op: Gallagher's Boxy House en/of op Irish Boxy.

Scottish Pikelets (Schotland)

Twee vliegen in één klap, want pikelets zijn de Schotse versie van de zuidelijke Britse crumpet. Het zijn kleine dikke, luchtige pannenkoekjes, anders dus dan de onze... Ze zijn ook zeer geschikt voor 'afternoon tea'. Serveer met vers geperst citroensap en suiker, met boter en jam of ander zoets.

Ingrediënten

- 100 g zelfrijzend bakmeel
- 40 g suiker
- 0,9 g bakpoeder
- 3/4 ei, losgeklopt
- 140 ml melk
- 10 g boter

Bereiding

1. Zeef de bloem, suiker en bakpoeder in een grote kom. Voeg langzaam het ei en de melk al roerend steeds tot een gladde massa.
2. Plaats een koekenpan op middelhoog vuur. Breng een dun laagje van het oppervlak van de pan met boter. Giet 1/8 kop van het beslag in de pan. Kook tot belletjes beginnen te verschijnen op het oppervlak van het beslag, omdraaien en blijven om te koken tot ze lichtbruin zijn op de bodem, 1 tot 2 minuten aan elke kant. Opnieuw boter in de pan tussen de partijen. Tijd: 35 min. (voorbereiding: 20 min., bakken 15 min.)
- 3.

Ook hier kun je zien hoe je ze maakt op You Tube. Zoek naar NickosBakery. (Je vindt er veel meer lekkers)

Flammkuchen (Duitsland)

Oostelijk van ons, in Duitsland en bijvoorbeeld de Elzas, zijn ze dol op weer iets anders: Flammkuchen. Die zijn juist als hartige hap weer lekker, met spekreepjes, uitjes e.d. Hmmm, ook smullen.

Ingrediënten:

- 510 g gekoeld Frans brood deeg
- 15 ml olijfolie of nodig
- 213 g aardappelen, in dunne plakjes (optioneel)
- 3 plakjes gerookt spek
- 55 g boter
- 80 g gehakte ui
- 180 ml lichte room
- 1 g gemalen nootmuskaat
- zout en peper naar smaak

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200° C. Rol het brooddeeg in een rechthoek en verspreid op een bakplaat ingevet met olijfolie. Zet opzij.
2. Plaats de aardappelschijfjes in een pan met genoeg water om ze af te dekken. Breng aan de kook, en kook ongeveer 5 minuten. Voeg de plakjes bacon toe aan het water, en kook nog eens 5 minuten. Laat ze uitlekken. Verwijder spek, dan dobbelstenen.

3. Terwijl de aardappelen en spek koken, smelt de boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak al roerend tot ze zacht zijn. Haal van het vuur en roer de room, breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
4. Verdeel de ui mengsel over het brooddeeg. Schik de aardappelschijfjes gelijkmatig en bestrooi ze met spek.
5. Bak gedurende 10 minuten in de voorverwarmde oven, tot de korst goudbruin is aan de onderkant. Laat een paar minuten staan alvorens te snijden.

Zien hoe je dat doet? Ga na You Tube en zoek of flammkuechen of flammkuchen. Je vindt er verschillende instructiefilmpjes over. Veel plezier in de keuken en dan smul ze!

Paul Kentie

.....

Olé... Tortillataart!

Ingrediëntenlijst Tortilla-taart:

1 ui, 1 knoflookteen
Grote bak rundergehakt (kilo)
70 gr. Tomatenpuree
3 tl. Kruiden, naar keuze
pak van 8 tortilla s
125 ml. Creme fraiche
Zakje geraspte kaas
Koriander (garnering)
De taart is lekker met een salade.

Ingrediëntenlijst Tortilla met mango en kip:

300 gr. Kipfilet
1 rode ui
wat kerriepoeder
1 gele paprika
potje zure room
2 el mayonaise
pak tortilla s
Salade
1 mango

Bereiding Tortillataart:

-Oven voorverwarmen op 200 C
-Fruit 1 ui en 1 knoflookteen in olie
-Voeg een grote bak rundergehakt toe, bak rul
-Meng er 70 gr. Tomatenpuree door en 3 tl. kruiden(naar eigen keuze)
-Laat 5-10 min. pruttelen
-Leg de eerste tortilla in een ingevette ovenschaal
-Doe wat van het gehaktmengsel erop
-Maak meer lagen en eindig met een tortilla
-Smeer de bovenste tortilla in met creme fraiche en bestrooi met geraspte kaas
-15 min. in de voorverwarmde oven
-Snijd in punten en bestrooi met koriander
(voor wat variatie kunnen ook paprikastukjes, champions enz. toegevoegd worden aan het gehaktmengsel)

Bereiding Tortilla met mango en kip:

-Bak 300 gr. Kipfilet met 1 rode ui
-Voeg wat kerriepoeder en 1 gele paprika toe
-Meng klein potje zure room met 2 el. Mayonaise
-Verwarm de tortilla s
-Vul ze met sla naar keuze en de zure room
-Doe 1 mango (in stukjes) door het kipmengsel, warm even door
-Doe mengsel in de tortilla s

Eet smakelijk! Ellen van Langen

Eggs Benedict

Voor wie een eiwitrijk dieet heeft is het soms lastig om nog iets lekkers te bedenken. Voor hen is deze 'klassieker'. Prima geschikt voor zo'n lekker luiige zondag, waarin niets hoeft. Deze Egg Benedict is een getoast broodje met ham en gepocheerd ei, overgoten met een Hollandaise saus. Die onderdelen beschrijven we in dit recept apart. Maar uiteraard komen ze allemaal tegelijk samen op het bord... Kwestie van alles tevoren klaarzetten, even nadenken en dan pas losgaan. Het blijkt dan reuze simpel eigenlijk.

Ingrediënten: (4 personen)

4 + 2 (6) grote eieren
4 muffins (kleine broodjes)
4 plakken ham (Parma, Serrano, Bayonne)
4 eetlepers witte azijn
1 portie Hollandaise saus *

Bereiding:

1. Gepocheerd ei: Breng een grote pan (> 2 liter) zachtjes tot aan de kook en voeg de azijn toe. Breek de eieren voorzichtig en doe ze stuk voor stuk in een klein bakje/kommetje. Roer het water om met een schuimspaan/vork o.i.d. zodat het lekker ronddraait. Laat het ei uit het bakje in het midden van de pan zakken. Het eiwit zal zich nu geleidelijk om de dooier krullen. Voor een zacht ei: 3–3,5 min., voor een steviger ei: 4-5 min. Herhalen voor elk volgend ei.
2. Broodje: Splits de muffins/broodjes, toast ze lichtjes
3. Sauce Hollandaise: Meng in een glazen schaal 2 eierdooiers met een paar druppels azijn en een beetje citroensap, voeg vervolgens 250 gram gesmolten boter toe. Plaats de schaal op de pan met kokend water en kluts het geheel op deze matige hitte tot een gladde (custerd-achtige) massa. * Voor wie dit niet aan wil: het is ook kant en klaar te koop.
4. Opdienen: plaats de onderkant van de muffin of een bord, leg daarop de ham en vervolgens het ei, giet er de Hollandaise saus overheen, plaats de bovenkant van het broodje erbij.
Variatie: plaats op het broodje de ham, dan wat blaadjes spinazie en plakjes avocado. Even de pepermolen eroverheen. Dan het ei en de saus.

Nou, smullen dan maar....

Paul Kentie

Met dank aan Gordon Ramsay en Nickos Kitchen.

.....

Venkel stamppot

Jos Weitenberg († 2012), onze toenmalige voorzitter, stuurde dit recept in bij **de NVN receptenwedstrijd** 2009 en kwam ermee als **winnaar** uit de bus. Ook andere recepten vanuit Diavaria maakten toen onze vereniging tot grote winnaar. We hielden er o.a. ook een kookworkshop aan over... Goede reden om dit recept uit Diavariatie nr. 9 in dit jubileumnummer nogmaals te publiceren. PK

Ingrediënten:

2 venkelknollen
10 gedroogde zontomaatjes
1 bakje garnalen
2 tilapiafilets
1 pond aardappelen
2 flinke klonten boter, of olijfolie
peper
zout
citroensap
knoflookolie
dille
melk



Bereidingswijze:

De venkel in vieren snijden, het hart er uit snijden en fijn snijden.
De zontomaatjes fijn snijden.
De garnalen 1 uur van te voren uit de koelkast halen.
De aardappels gaar koken met iets zout.
De venkel met een flinke klont boter en wat zout gaar koken (niet te veel water). Als de venkel gaar is, afgieten en het vocht bewaren.
Op de vis, citroensap, peper en zout doen en even laten intrekken.
Het vocht even laten inkoken, de vis er in leggen en laten garen met het deksel op de pan ongeveer 10 minuten.
Niet meer laten koken.
Van de aardappels een lekkere puree maken met flink boter of olijfolie en wat melk.
De venkel eronder mengen.
De garnalen heel even in wat knoflookolie bakken en samen met de zontomaatjes onder de stamp(pot) mengen.
De vis even in de pan op de stamp(pot) leggen voor warm te houden.
Bij het restvocht wat koksroom toevoegen en wat in laten dikken.
Stamp(pot) op het bord, vis er boven op, daar over heen wat fijn gesneden dille en wat room.

Eet smakelijk!

P.S. Meer weten over venkel? Kijk op www.venkel.nl

.....

Hongaarse Paddenstoelensoep

Vier porties (superlekker!)

Ingrediënten:

250 gram kastanjechampignons, grof gehakt of gesneden
100 gram Shi i take paddenstoelen, grof gehakt/gesneden
2 middelgrote uien, gesnipperd
80 gram boter
3 eetlepels meel
300 ml. melk
1-2 theelepels gedroogde dille
1 eetlepel milde paprikapoeder
1 eetlepel Japanse sojasaus of tamari
500 ml. paddenstoelen bouillon
2 eetlepels crème fraîche
2 theelepels citroensap
Gemalen peper naar smaak

Bereiding:

Bak de uien paar minuten licht aan

Voeg de paddenstoelen/champignons, dille, 150 ml. bouillon, Japanse sojasaus (tamari), paprikapoeder toe. Deksel erop en sudder op laag vuur, 15 minuten.

Smelt de overgebleven boter in een sauspan, voeg het meel toe. Roer een paar minuten. Voeg de melk toe, blijf roeren tot je een mooie gladde roux hebt.

Voeg beetje bij beetje het paddenstoelen mengsel en de rest van de bouillon toe aan de roux.

Deksel erop, klein vuur. Sudder 10-15 minuten.

Voeg voor het opdienen peper, citroen, rest van dille, crème fraîche toe. Goed roeren.

Tjitske Broersma

.....

Tjitske's fameuze Carrot Cake

A

Mengen:

180 gram meel
1 theel. bakpoeder
1 theel. natron
1 theel. kaneel
2 pakjes vanillesuiker

C

2 eiwitten stijfslaan

B

Mengen:

200 gram fijn geraspte wortel
100 gram basterdsuiker
160 gram zonnebloemolie
2 eierdooiers
70 gram rozijnen
75 gram zure room

Meng A en B, dan C luchtig er doorheen mengen

Bakken in voorverwarmde oven op 180 graden C. ongeveer 40 min.

Bakblik, 25 cm doorsnee, invetten met boter en met meel afpoederen

Cream cheese frosting

Mengen:

170 gram Philadelphia cream cheese
Ongeveer 100 gram poedersuiker
2 theelepels citroensap of beetje cognac

Dit helemaal op eigen smaak doen. Ikzelf vind de voorgeschreven hoeveelheid suiker teveel.

Deze massa op een afgekoelde cake aanbrenen.

Tjitske Broersma

....

Pastaschotel à la Linda

Recept voor 4 personen

Bevat ong. 500 mg natrium en
600 mg kalium p.p.



Ingrediënten:	Natrium mg	Kalium mg
1 zakje veldsla, 75 gram	8	165
Geitenkaas, zacht, 120 gram	430	180
Honing	2	15
Pijnboonpitten, handje	3	300
Croutons, 50 gram	160	-
Pasta, 200 gram (bijv. Farfalle of Tagliatella)	4	40
Rundergehakt, 300 gram	210	900
Pastasaus (arrabiata, Lidl)	900	600
Ui	30	200
Geraspte kaas, 40 gram	200	30

Mocht het natrium of kaliumgehalte per persoon te hoog zijn, maak dan zelf een pastasaus en/of pas de hoeveelheid van sommige producten aan.

Bereid de pasta volgens aanwijzingen op het pak.

Rooster de pijnboonpitten in een pan.

Snij de ui en fruit die in een hapjespan. Als de ui glazig wordt, voeg je het gehakt toe en bak je het gehakt rul. Voeg als laatste de pastasaus toe.

Verdeel de veldsla over 4 de borden.

Verkruimel de geitenkaas over de veldsla en doe daar wat honing over. Verdeel de pijnboonpitten en de croutons over de borden.

Verdeel nu de pasta over de borden en schep het gehaktmengsel erop. Eventueel garneren met wat geraspte kaas.

Eet smakelijk!

Janny Hedeman en Ank van Rhijn

....

In de wijk Cronestein is een project, de Schanstuin. Daar kunnen de bewoners van de wijk op een stukje grond groenten kweken. Het is tijdelijk, maar wel heel leuk. Er staan ook bomen en bloemen. En er is een zitgedeelte met houten tafels en banken. De courgette en tuinkruiden zijn uit deze tuin. En tijdens een etentje met uitsluitend producten van de tuin is deze courgettesoep geproefd. Heel lekker.

Courgette soep met muntolie

Recept voor 4 personen

Benodigdheden		Natrium	Kalium
1 Courgette, 300 gr		3	600
1 Ui		30	200
2-3 Knoflookteenjes		2	300
1-2 groente bouillon blokjes 1 blokje = 10 gram / 1000 mg per blokje		2000 *	10
1 eetlepel olijfolie		-	-
200 ml slagroom		70	190
Provencaalse kruiden		-	-
Paar takjes verse munt		-	-
4 eetlepels olijfolie (of mee, ligt aan hoeveelheid muntblaadjes)		-	-
Totaal		2105 mg	1300 mg
Per persoon		525 mg	325

*Je kunt de hoeveelheid natrium halveren door 1 blokje te gebruiken ipv 2.

Het bereiden van de soep:

Snij de courgette in blokjes en snipper de ui en de knoflook fijn.

Verhit de olie en fruit de ui en knoflook.

Voeg de courgette toe en bak 8 min. mee.

Los de groentebouillonblokjes op in ruim 1 liter water en voeg het aan het mengsel toe en laat het 5 min doorkoken.

Pureer de soep met een staafmixer en voeg naar smaak de kruiden toe.

Voeg een scheut room (naar smaak) toe en verwarm nog 1 minuut.

Voor het muntsausje.

Pluk de blaadjes van de munt en dompel de blaadjes 10 sec. onder in heet water en spoel af met koud water. Snijdt het geheel heel fijn en meng het met de olijfolie. Mix het tot een gladde massa met wat peper of andere kruiden.

Garneer de soep met een scheutje room en een beetje van de muntolie.

Serveer er soepstengels bij.

Ank van Rhijn en Janny Hedeman

Uit de keukens van Ank en Janny...

Goulash

Op World Kidney Day (8 maart 2018) had Diavaria in het LUMC een stand gewijd aan koken zonder zout. Bezoekers konden gratis allerlei zoutloze kruidenmixen en recepten uit de 'Smaakmaker' van Gio's Corner meenemen. Uiteraard zijn we daarmee in onze keuken aan de slag gegaan. Deze is makkelijk te maken en erg lekker. Het recept is voor 5 personen, de vermelde hoeveelheden natrium, kalium en eiwit zijn per persoon.

Benodigheden:	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Eiwit (mg)
700 gr. rundvlees	70	260	20
2 groene paprika's	8	140	0,4
2 uien	12	80	0,5
witte rijst (rauw 70 gr. p.p.)	3	60	2,5
Kruiden (zonder zout):	0	0	0
2 theelepels chilipoeder			
2 theelepels paprikapoeder			
2 theelepels cayennepeper			
3 eetlepels bloem	0	120	1
3 eetlepels tomatenpuree (blikje, 70 gr, er is ook een natrium-arme variant)	60	120	0,5
4 eetlepels olie	0	0	0
Bakpan met deksel			

Bereiding:

Snij het rundvlees in dobbelsteentjes en bak dit in de olie bruin. Voeg de fijngesneden ui en paprika toe en laat dit even meebakken. Voeg de specerijen, de bloem en de tomatenpuree toe en meng alles goed. Giet net zoveel water bij het mengsel totdat het vlees net onder water staat.

Breng het geheel aan de kook en laat het vlees in ca. 2 uur zachtjes gaar stoven. Je kunt het eventueel op smaak maken met wat zure room.

Serveer de goulash met witte rijst en een frisse salade of sperzieboontjes.

Eet smakelijk!



Benodigdheden	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Eiwit (gr)
700 gr rundvlees	70	260	20
2 (groene) paprika's	8	140	0,4
2 uien	12	80	0,5
Witte rijst (rauw 70 gr p.p.)	3	60	2,5
Kruiden Smaakmaker: 2 theelepels chilipoeder 2 theelepels paprikapoeder 2 theelepels cayennepeper	-	-	-
3 eetlepels bloem	-	10	1
3 eetlepels tomatenpuree (blikje, 70 gr) Er is ook een natrium-arme variant.	60	120	0,5
4 eetlepels olie	-	-	-
Groente naar keuze	2	250	
Bakpan met deksel			

....

Tricolore met varkensfilet (of vleesvervanger)

(voor 2 personen)

Lente! Tijd voor een recept dat je stiekem toch een beetje in vakantiesfeer brengt. Ditmaal is Ank voor ons in de keuken gedoken om er met een vrolijk klinkende en smakelijk uitziende driekleur met varkensfilet (of een vleesvervanger voor de vegetariërs onder ons) uit te komen. En, als altijd rekende ze daarbij ook de hoeveelheden natrium, kalium en eiwit voor ons uit.

Benodigheden:	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Eiwit (gr)
Varkensfilet, 200 gr	100	800	42
1 courgette, 200 gr	2	400	3,6
1 appel zonder schil	2	120	0,4
1 mandarijn	2	120	0,4
Olijfolie			
Ketchup, 1 eetlepel	130	36	--
Honing, 2 theelepels	--	5	--
Limoensap, 2 eetlepels	--	8	--
Zwarte peper	--	--	--
Per persoon:	120	850	23,5
Eventueel erbij:			
Zilvervliesrijst (50 gr.p.p.)	10	100	3,2

Bereiding:

Snij de varkensfilet in blokjes en bestrooi met de zwarte peper. Snij de courgette en appel in blokjes, maak de mandarijn schoon en deel in partjes.

Verhit wat olijfolie in de pan en bak eerst de varkensfilet rondom bruin. Neem dit uit de pan. Voeg nu de courgette, appel, honing, ketchup en limoensap toe en bak dit verder gaar (ong. 7 min.) Voeg daarna de mandarijn toe en laat dit even meegaren. Voeg tenslotte het vlees toe en verwarm dit door.

Eet smakelijk!

Ank van Rhijn en Janny Hedeman

....

Gronings exotisch

zoet hartige couscous met perzik

In de zomer kwamen vrienden bij ons eten en omdat zij oorspronkelijk uit de provincie Groningen komt, vond ik dit gerecht wel passend. Ik had dit recept nog liggen, vorig jaar uitgedeeld tijdens de World Kidney Day.

De kruidenmix (van de Smaakmaker) is samengesteld uit:

1 tl kaneel, 1 tl kruidnagelpoeder, 1 tl cayennepeper, 2 tl komijn, 2 tl koriander, 2 tl gemberpoeder, 3 tl gemalen zwarte peper, ½ tl nootmuskaat en ½ tl kardemom.

De vermelde benodigdheden zijn genoeg voor 4 personen, het vermelde natrium, kalium en eiwit is per persoon.

Ingrediënten:

Benodigdheden	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Eiwit (gr)
300 gr kipfilet	37	262	18
300 gr couscous	-	75	8
100gr rozijnen	-	180	-
4 wilde perziken (of 8 halve uit blik)	-	200	1
60 gr gehakte cashewnoten -		100	4
Sap van citroen	-	12	-
4 eetlepels olie	-	-	-
4 eetlepels honing			
Gemengde sla, 200 gr -		100	-
15 gr. munt, grofgesneden			
400 ml kokend water			

In plaats van couscous kun je ook zilvervliesrijst nemen. Ga dan uit van ong. 55 gram (rauw) per persoon. Als het kaliumgehalte te hoog is, pas dan de hoeveelheid rozijnen, perzik en noten iets aan.

Bereiding:

Meng eerst alle kruiden door elkaar, je hebt dan ongeveer 2 eetlepels.

Snij de kipfilet in grove stukken. Doe dit in een kom met de 1,5 eetlepel kruidenmengsel, 3 eetlepels citroensap, 2 eetlepels olijfolie. Laat de kruiden er even intrekken (ong. 10 minuten).

Verhit een grill- of koekenpan en bak de kip in 12-15 minuten gaar.

De couscous doe je met de rozijnen en een halve eetlepel kruidenmix in een kom en schenk er 400 ml kokend water bij. Dek de kom af en laat dit 10 minuten staan.

Halveer de perziken en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

Roer de couscous los met een vork en voeg de honing en de rest van het citroensap en de olie toe.

Schep de couscous op de borden en verdeel de kip en perziken erover. Garneer met de noten en de munt.

Wij (en onze gasten) vonden het erg lekker maar of het nu een typisch Gronings gerecht is weet ik zo net nog niet...

Ank van Rhijn



Gronings exotisch...

...

Plaattaart met walnoten-pesto en aardpeer

Ingrediënten voor 2 personen

4 vellen bladerdeeg
100 gram aardpeer
1 rode ui
150 gram paddenstoelenmix
½ eetlepel tijmblaadjes (vers of gedroogd)
½ eetlepel gedroogde rozemarijn
½ eetlepel olie
peper



voor de walnotenpesto:

25 gram walnoten
50 gram rucola
1 theelepel citroensap
20 ml extra vergine olijfolie 2 eetlepels Parmezaanse kaas, geraspt

Benodigheden

- Oven
- Bakplaat
- Bakpapier
- Vork
- Kom
- Rasp
- Keukenmachine/blender evt vijzel

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor tot 200 C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de vellen bladerdeeg zo neer dat ze elkaar net overlappen. Maak van de bladerdeegvellen één geheel. Vouw de randen 1 centimeter naar binnen, als een schilderijlijst. Prik met een vork gaatjes in de bodem, bak 5 minuten in de oven en laat afkoelen.
2. Meng de aardpeerpartjes in een kom met de rode ui, een scheutje olie, en peper. Verdeel de groente over bakplaat en rooster 20 minuten in de oven. Haal eruit en laat 10 minuten afkoelen.
3. Plaats de walnoten met rucola, citroensap en rasp in een keukenmachine en blend. Voeg beetje bij beetje de olijfolie en de Parmezaanse kaas toe en blend tot een perfecte pestostructuur. Spreid de aardpeer uit over het bladerdeeg. Verdeel ook de paddenstoelen, tijm en rozemarijn erover.
4. Bak de plaattaart 20 minuten in de oven tot het bladerdeeg goudbruin is. Haal de plaattaart uit de oven en garneer met de rucola-walnotenpesto.

Beterschappen voedingscore (per portie)

<i>Voedingsstof</i>	<i>Voedingswaarde</i>	<i>Ondergrens</i>	<i>Bovengrens</i>
Zout	1,5 gr	2 gram	5 gram
Fosfaat	275 mg	550 mg	1000 mg
Kalium	650 mg	3500 mg	> 3500 mg
Eiwit	15 gram	56 gram	70 gram
Vetten	61 gram	44 gram	89 gram

Verzadigd vet 21 gram 0 gram 22 gram
 Calcium 223 mg 800 gram 1000 gram

Beterschappen voedingsscore (per portie)

Voedingsstof	Voedingswaarde	Ondergrens	Bovengrens
Zout	1,5 gram	2 gram	5 gram
Fosfaat	275 mg	550 mg	1000 mg
Kalium	650 mg	3500 mg	>3500 mg
Eiwit	15 gram	56 gram	70 gram
Vetten	61 gram	44 gram	89 gram
Verzadigd vet	21 gram	0 gram	22 gram
Calcium	223 mg	800 gram	1100 gram

Flammkuchen (vegetarisch gerecht)

Benodigdheden (voor 2 personen) *	Eiwit (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)
200 gr tarwebloem	20		800
5 gr gist			
125 gr Creme fraiche			
300 gr witlof	2		400
1 rode ui			200
100 gr geitenkaas	10	500	
Honing (2 theelepels)			
Olijfolie (2 eetlepels)			
Kruiden (tijm), wat suiker			
Warm water, 100-150 ml			
Per persoon:	18	250	700



Flammkuchen (vegetarisch gerecht)

Benodigdheden (voor 2 personen) *	Eiwit (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)
200 gr tarwebloem	20		800
5 gr gist			
125 gr Creme fraiche			
300 gr witlof	2		400
1 rode ui			200
100 gr geitenkaas	10	500	
Honing (2 theelepels)			
Olijfolie (2 eetlepels)			
Kruiden (tijm), wat suiker			
Warm water, 100-150 ml			
Per persoon:	18	250	700

*als voorgerecht ook genoeg voor 4 personen.

Dit gerecht vraagt wel wat extra voorbereidingstijd, omdat je het deeg zelf maakt en het ook 1 uur moet rijzen.

Meng in een kommetje de gist met wat warm water en een halve theelepel suiker. Laat hierin de gist oplossen. Doe vervolgens de tarwebloem in een kom. Maak een kuiltje en giet de gist erin. Meng ook 1,5 eetlepel olijfolie erdoor en wat warm water. Als het deeg te droog is, wat water erbij, is het te plakkerig, doe er dan wat bloem bij. Kneed dit alles goed en maak een bal. Laat het afgedekt, op een warme plaats, 1 uur rijzen.

Was de witlof en snij dit in reepjes. Snij de rode ui in dunne (halve) ringen.

Na 1 uur kun je het deeg uitrollen. Verdeel het deeg in 2 porties. Rol het deeg heel dun uit.

Verwarm de oven voor op 220 °C

Bekleed 1 of 2 bakplaten met bakpapier en leg hierop het deeg.

Verdeel de creme fraiche over het deeg, smeer dit goed uit. Verdeel de witlof, rode ui en stukjes geitenkaas en kruiden erover. Eventueel naar smaak wat druppels honing en olijfolie.

Bak de flammkuchen in ongeveer 15 minuten in de oven. Let op dat het deeg niet verbrandt.

Eet smakelijk!

Ank van Rhijn