

Geachte Genius-klant,

Als u een smakelijk en appetijtelijk gerecht wilt bereiden, betekent dat heel wat voorbereidingswerk.

Voor het ene gerecht hebt u kleine blokjes groente nodig en voor het andere fruitsticks; ingrediënten moeten moeizaam in flinterdunne plakken of gelijkmatige repen, in vieren of in achten gesneden worden, en vervolgens worden nog kaas of chocolade geschaafd. Dit kost niet alleen tijd, maar er zijn ook ontelbare keukenhulpjes, messen, kommen, snijplanken, schaven, raspers en nog veel meer voor nodig. Die zijn niet altijd meteen bij de hand en bovendien vergen ze ook nog veel opbergruimte in de keuken.

Met de Nicer Dicer Plus hebt u alles in één set – eenvoudiger, handiger en plaatsbesparender kan het echt niet! De Nicer Dicer Plus van Genius is een ingenieus systeem voor de bereiding van salades, groente- en fruitgerechten en nog veel meer. Lekkere recepten die in een handomdraai en in een mum van tijd bereid kunnen worden, hebben we voor u in dit receptenboekje samengesteld. Salades, groentegratins, soepen, bijgerechten of ook desserts – met de Nicer Dicer Plus wordt het bereiden een kinderspel en is het snijden echt een leuk werkje om te doen!

Wij wensen u veel plezier bij het bereiden en genieten – en smakelijk eten!

Uw Geniusteam



Voorwoord .....	1
Productinformatie .....	3

## Recepten

### Voorgerechten

Bruschetta met tomaten en basilicum.....	10
Krabnacho's.....	11
Verse tomatensalsa .....	12
Mango-papajasalsa.....	12
Verse groentepizza .....	13

### Soepen

Aardappel-maïsoep.....	14
Broccolisoepp.....	14
Franse uiensoep.....	15
Groentesoep Asia .....	15
Minestrone.....	16
Groente-rundvleessoep .....	17

### Salades

Tomaten-mozzarellasalade .....	18
Chefsalade met tonijn .....	19
Warme kip-spinaziesalade.....	20
Verse groente-pastasalade.....	21
Farmersalade .....	22
Tacosalade .....	23
Laag-om-laag-salade.....	24
Griekse boerensalade.....	25
Waldorfsalade.....	26
Spinaziesalade met parmezaankaas .....	27
Eiersalade .....	27
Gevogeltesalade met avocado .....	28
Haringsalade.....	29

### Hoofdgerechten

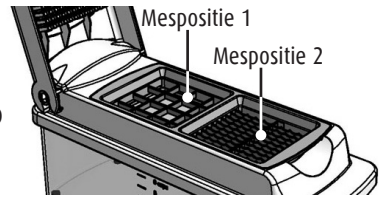
Runderbiefstuk van de zijlende met courgettes .....	30
Zigeunergoulash .....	31
Groenteforellen uit de Romeinse pot .....	32
Kerriegarnalen 'Mandala' .....	33
Uientaart .....	34
Gebakken groente met farfalle en balsamico .....	35
Penne alla pizzaiola .....	36
Risotto met paddenstoelen en tomaten .....	37
Louisiana jambalaya .....	38
Gemengde wokgroente .....	39

### Zoete gerechten

Appelstroedel .....	40
Verse fruitsalade.....	41
Geflambeerde vruchten met ijs .....	41
Caribische fruitsalade .....	42
Moeders appelkrokantjes .....	42
Fruitsaladetaart .....	43

## A. Snijbladen

Leg de snijbladen er altijd zo in dat het gewenste mes op mespositie 1 ligt. De enige uitzondering is het in achten snijden (zie punt B).



Klap het snijbovenstuk omhoog om het gewenste snijblad erin te leggen. Plaats dit zo in het snijonderstuk dat de iets afgeronde smalle kant van het snijblad in de daarvoor bestemde uitsparing in de rand van het snijonderstuk ligt. Druk nu de andere kant van het snijblad omlaag totdat u het hoort inklikken.



Leg het te snijden ingrediënt op het mes (mespositie 1). Bij grote stukken of stukken die op de smalle kant gesneden moeten worden, fixeert u het ingrediënt met de hand en drukt u het met het snijbovenstuk iets aan, zodat het niet meer kan wegglijden.



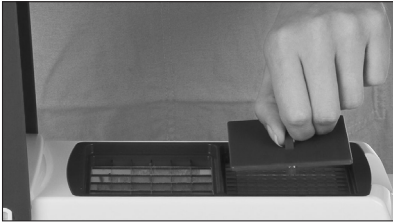
Druk het snijbovenstuk met beide handen met kracht omlaag. De ingrediënten worden door het omlaaggedrukte staafjesrooster in gelijkmatige blokjes, staafjes of plakken gesneden (al naargelang het snijblad) en automatisch in de transparante opvangbak opgevangen.



Om de opvangbak te openen en de gesneden ingrediënten eruit te halen, hoeft u alleen maar de complete snijdeksel aan een smalle kant omhoog te tillen en eraf te halen. Fixeer hierbij de transparante opvangbak met de andere hand.

Aan het buitenste eind van het snijonderstuk zit een greepuitsparing. Hier kunt u het snijblad makkelijk omhoogheffen en er dan uithalen.

# Productinformatie



Gedeeltelijke afdekking voor snijbladen:

Met de gedeeltelijke afdekking voor snijbladen kunt u het buitenste mes (mespositie 2) afdekken. Zo beschermt u de lemmeten en bestaat er geen verwondingsgevaar.

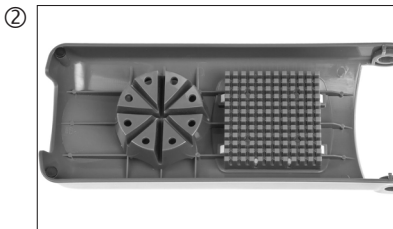
## Tip

- Om **blokjes** te snijden, legt u de ingrediënten vlak op het snijblad. Voor een aardappeloep bijv. snijdt u de aardappels eerst in plakken. Om blokjes te snijden, kunt u meerdere plakken op elkaar op het mes leggen, Zo kunt u ook te werk gaan met komkommers, courgettes enz.
- Om **staafjes** te snijden, bijv. voor patates frites, legt u de aardappels op de smalle kant op het snijblad. Zo kunt u ook lekkere staafjes van augurken, wortels, appels enz. snijden om te dippen.

## B. Snijblad om in vieren of in achten te snijden met insteekbare snijstempel



Leg het snijblad om in vieren of achten te snijden erin volgens de beschrijving onder punt A. Aandachtspunt: leg dit snijblad er altijd zo in dat het mes om in vieren te snijden altijd in mespositie 1 en het mes om in achten te snijden altijd in mespositie 2 ligt (zie de schets op bladzijde 3).



Aan de binnenkant van het snijbovenstuk bevinden zich profielen naast het staafjesrooster. Aan de achterkant van de snijstempel voor het in achten snijden bevindt zich een houder in kruisvorm. Om de snijstempel in het snijbovenstuk te fixeren, steekt u deze houder op de profielen (zie afbeelding).

## ⚠ Let op!

- Let er bij inleggen van het snijblad op dat de licht afgeronde smalle kanten van de snijbladen er gelijk met het snijonderstuk op liggen.
- De messen zijn buitengewoon scherp voor een optimaal snijresultaat. Zorg er voor dat uw handen bij gebruik niet in aanraking met de lemmeten komen.
- De insteekbare snijstempel om in achten te snijden mag er UITSLUITEND ingestoken worden als het snijblad gebruikt moet worden om een ingrediënt in vieren of in achten te snijden. Als u met een ander snijblad wilt snijden, mag u de insteekbare snijstempel om in achten te snijden er NIET insteken c.q. moet u hem er bij voorafgaand gebruik beslist afhalen!

## ☞ Tip

- Leg levensmiddelen met schil, bijv. paprika's, appels of peren, altijd met de schil omhoog op het snijblad. Zo bespaart u kracht.
- Licht snijden door de juiste techniek: leg uw sterke hand, d.w.z. bij linkshandigen de linkerhand, bij rechtshandigen de rechterhand, op het snijbovenstuk en druk het ondersteund door uw zwakkere hand omlaag. Zo bespaart u kracht en tijd!

## C. Raspsblad met beschermdeksel

- ① Klap het snijbovenstuk omhoog tot het in een hoek van 90° (loodrecht) staat en trek het naar boven toe weg, zodat het snijbovenstuk uit de houders aan de zijkant gehaald wordt.
- ② Verwijder eerst de beschermdeksel van het raspsblad door met uw duim de haakjes aan de zijkant iets omhoog te drukken, zodat u ze uit de houders los kunt maken en de bescherming er gemakkelijk afgehaald kan worden.  
Na gebruik plaatst u de beschermdeksel er weer op door de haakjes aan de ene kant in de daarvoor bestemde houders van het raspsblad aan te brengen en de andere kant omlaag te drukken totdat de beschermdeksel inklikt.
- ③ Plaats het 'voetje' van het raspsblad in de daarvoor bestemde uitsparingen in het snijonderstuk (zie afbeelding hiernaast). Nu drukt u de andere kant iets omlaag totdat het raspsblad inklikt.



# Productinformatie

- ④ Om de opvangbak te openen en de gesneden ingrediënten eruit te halen, hoeft u alleen maar de complete snijdeksel aan een smalle kant omhoog te tillen en eraf te halen. Fixeer hierbij de transparante opvangbak met de andere hand.

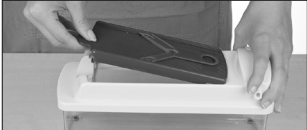
Aan het buitenste einde van het snijonderstuk zit een greepuitsparing. Hier kunt u het snijblad makkelijk omhoogheffen en er dan uithalen.

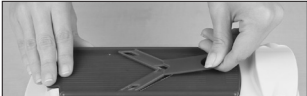
## Let op!

- Het raspoppervlak is buitengewoon scherp. Let er bij gebruik daarom heel goed op dat u niet met het raspvlak in aanraking komt.
- Plaats de beschermdeksel er na ieder gebruik weer op ter bescherming tegen verwondingen en ter voorkoming van beschadiging van het raspvlak!

## D. Schaafblad inclusief lemmetbescherming en ingrediëntenhouder

- ① Klap het snijbovenstuk omhoog tot het in een hoek van 90° (loodrecht) staat en trek het naar boven toe weg zodat de stempel uit de houders aan de zijkant gehaald wordt.

- ②  Plaats het 'voetje' van het schaafblad in de daarvoor bestemde uitsparingen in het snijonderstuk (zie afbeelding hiernaast). Nu drukt u de andere kant iets omlaag totdat het schaafblad inklikt.

- ③  Verwijder nu de lemmetbescherming door haar met behulp van de greepverlenging weg te drukken van het roestvrijstalen V-lemmet.

- ④ Beweeg het stuk groente of fruit met vlotte bewegingen over de toevoerplaat terwijl u met uw andere hand de Nicer Dicer Plus fixeert. Het roestvrijstalen V-lemmet snijdt hierbij het ingrediënt in gelijkmatige plakken van gelijkblijvende dikte. Gebruik voor de zekerheid bij kleinere ingrediënten altijd de ingrediëntenhouder (zie punt 'Snijgoedhouder').

**⚠ Let op!**

Plaats de lemmetbescherming er na gebruik weer op ter bescherming tegen verwondingen en beschadiging van het lemmet. Hiertoe trekt u de lemmetbescherming aan de greepverlenging over het roestvrijstalen V-lemmet heen. Zorg ervoor dat hierbij de drie houders aan de onderkant van de lemmetbescherming onder het roestvrijstalen V-lemmet inklikken. De lemmetbescherming laat zich er makkelijker opzetten als u hem in het midden met uw duim aandrukt.

Ingrediëntenhouder:



Leg het ingrediënt (als het aangesneden is met het snijvlak omlaag) op de toevoerplaat. Plaats de ingrediëntenhouder er in het midden op, zodat de houdpunten aan de onderkant in het ingrediënt kunnen dringen. Zo wordt voorkomen dat het ingrediënt tijdens het snijden wegglijdt en kan er gegarandeerd zonder problemen en veilig gewerkt worden. Let er goed op dat de hooggetrokken kant van de ingrediëntenhouder van de greep van het schaafblad af wijst (zie afbeelding).

**☞ Tip**

Dompel de snijbladen in water voordat u ermee aan het werk gaat. Natte messen snijden sneller en u hebt minder kracht nodig. Tijdens het snijden worden de snijbladen vochtig gehouden door het vocht van het fruit of de groente.

**⚠ Let op!**

Om een perfect snijresultaat te krijgen, zijn de lemmeten van de snijbladen, het raspvlak van het raspblad en het roestvrijstalen V-lemmet van het schaafblad extra scherp. Het apparaat hoort daarom niet thuis in handen van kinderen!

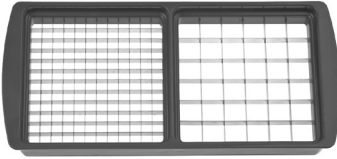
**i Info:**

- Antiglijnoppen aan de onderkant van de opvangbak zorgen voor een stabiele stand van de Nicer Dicer Plus op uw werkblad.
- Wilt u het gesneden ingrediënt bewaren, dan kunt u de opvangbak sluiten met de meegeleverde vershouddeksel. Zo kan de opvangbak als vershouddoos gebruikt worden – nu snijden, later gebruiken!

# Productinformatie

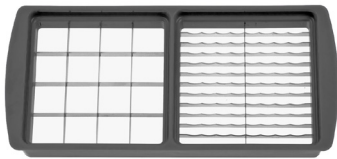
Toepassingsmogelijkheden:

## **Snijblad 1 (6 mm x 6 mm) of snijblad 2 (12 mm x 12 mm)**



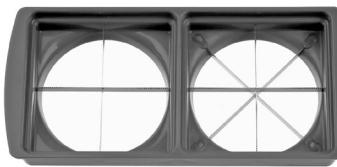
Sjalotten, knoflook, uien, peperoni, chilipepers voor dips, bijv. salsa, of voor sauzen, worst voor worstsalades of oven-schotels, komkommers, augurken, paddenstoelen, wortels, courgettes, aardappels, tomaten voor salades, groentegerechten of als vulling voor in soepen – en nog veel meer...

## **Snijblad 3 (18 mm x 18 mm) of snijblad 4 (6 mm x 36 mm)**



Uien, bijv. voor goulash of uiensaus; paprika's, courgettes, paddenstoelen voor rauwkostsalades of wokgerechten; aardappels, komkommers, tomaten voor salades of groentegerechten; ham of gekookte gevogelteborst; appels, peren, perziken, abrikozen, ananas, meloenen, papaja's, mango's of bananen voor fruitsalades – en nog veel meer...

## **Snijblad 5 (om in vieren te snijden) of snijblad 6 (om in achten te snijden)**



Aardappels voor aardappeldriehoekjes of gekookte aardappels; tomaten voor tomatensalades of groenteschotels; eieren (gekookt) voor een hapjesschotel met ei; komkommers, radijsjes, courgettes voor salades, groentegerechten en -schotels; champignons of andere paddenstoelen voor champignongerechten, paddenstoelschotels of salades;

kaas (Gouda, Edammer, Emmentaler, mozzarella, feta etc.) voor kaashapjes of koude schotels; grote olijven voor tsatsiki, mediterrane keuken; aardbeien, appels, peren, kiwi's, pruimen, bananen, perziken, abrikozen etc. voor fruitsalades, fitnessschotels met fruitpartjes, cocktails, bowls; citrusvruchten zoals sinaasappelen, limoenen, citroenen etc. voor cocktails, bowls of om gerechten te garneren – en nog veel meer...



## **Raspblad (grof/lintrasp)**

Kaas (bijv. mozzarella, cheddar), chocolade, fruit (appels, peren etc.), groente (bijv. aardappels, wortels, selderij, komkommers), boter – en nog veel meer.



## Schaafblad met roestvrijstalen V-lemmet

Komkommers, radijsjes, paddenstoelen, tomaten, courgettes, uien, sjalotten, koolrabi's, rettichs, selderie, kiwi's, appels, peren, bananen, citroenen, sinaasappelen, limoenen, aardappels, eieren – en nog veel meer...

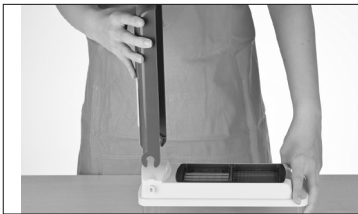


### Onderhoud en reiniging:

De Nicer Dicer Plus moet altijd vóór het eerste en na ieder gebruik schoongemaakt worden. Alle onderdelen van de Nicer Dicer Plus kunnen onder de kraan of in de vaatwasser afgewassen worden.

Neem hiertoe de Nicer Dicer Plus als volgt uit elkaar:

①



Klap het snijbovenstuk omhoog tot het in een hoek van 90° (loodrecht) staat en trek het naar boven toe weg zodat de stempel uit de houders aan de zijkant gehaald wordt.

②



Als u het snijonderstuk eraf wilt halen, tilt u het gewoon aan een smalle kant omhoog en haalt u het eraf. De transparante opvangbak fixeert u hierbij met uw andere hand.

③



De Nicer Dicer Plus beschikt over een zelfreinigingsfunctie van het staafjesrooster. Druk op de knop aan de bovenkant van het snijbovenstuk. De in de snijstempel geïntegreerde transparante reinigungsplaat wordt automatisch omlaaggedrukt en reinigt het staafjesrooster zodat zelfs de kleinste restjes van het gesneden ingrediënt verdwijnen.

## Voorgerechten

# Bruschetta met tomaten en basilicum

### Ingrediënten voor 8 personen:

3-4 romatomen, in de lengte  
gehalveerd  
50 g verse basilicum  
1 el olijfolie  
3 tl knoflookteentjes  
¼ tl zout  
¼ tl peper, versgemalen  
25 g zachte boter  
1 teen knoflook  
⅛ tl zout  
⅛ tl zwarte peper  
450 g baguette in schuin  
gesneden sneetjes  
50 g verse parmezaan-  
of romanokaas

### Bereiding:

#### Beleg:

Snijd met mes de tomaten 2 in blokjes. Pel de knoflook, verwijder de wortelaanzet, halveer in de lengte en snijd met mes 1 in fijne blokjes. Meng in een middelgrote kom tomaten, basilicum, olijfolie,  $\frac{2}{3}$  van de knoflook, zout en peper en zet aan de kant.

#### Knoflookboter:

Meng in een kleine kom de rest knoflook met zachte boter, peper en zout. Bestrijk de sneetjes brood aan een kant gelijkmatig met de knoflookboter. Leg de sneetjes brood dan met de boterkant omlaag op de rooster van een open grill en rooster 2 minuten op een middelhoog tot laag vuur tot ze lichtbruin zijn. Keer ze om en schep het beleg er met een eetlepel op. Rasp de kaas met de rasp en strooi over het beleg.

Afgedekt 3-4 minuten grillen tot alles verwarmd is en de sneetjes brood geroosterd zijn. Houd de sneetjes brood in de gaten, zodat ze niet aanbranden.

Haal ze uit de grill en serveer onmiddellijk.

## Krabnacho's

### Ingrediënten voor 4 personen:

225 g imitatiekrabvlees  
3 sjalotten  
½ rode paprika  
2 el koriander, gehakt  
1 avocado, geschild en ontpit  
1 limoen  
1 tl chilipoeder  
1 tl komijn, gemalen  
½ tl paprikapoeder  
115 g kaas  
ronde tortillachips  
zure room (naar wens)

### Bereiding:

Snijdt met mes 2 het imitatiekrabvlees in blokjes. Pel de uien, halveer en snijdt met mes 1 in fijne blokjes. Snijdt de paprika en avocado eveneens met mes 1 in fijne blokjes. Meng de gesneden avocado met 1 el limoensap en zet aan de kant. Roer 1 tl limoenschil door alle gesneden ingrediënten, behalve de avocado. Rasp de kaas met de rasp grof. Leg de tortillachips in een laagje in een vuurvaste vorm, schep het mengsel erover, bestrooi met kaas en bak 8-10 minuten tot de kaas gesmolten is.

Haal uit de oven en verdeel de avocado erover. Serveer onmiddellijk; naar wens met zure room.

Verwarm de oven voor op 190 °C.

## Voorgerechten

### Verse tomatensalsa

**Ingrediënten voor 4 personen:**

450 g stevige, rijpe tomaten  
25 g rode uien, gepeld  
50 g rode paprika, ontpit  
50 g groene paprika, ontpit  
50 g gele paprika, ontpit  
1 middelgrote jalapeñopaprika,  
ontpit  
25 g koriander, gehakt  
25 g Italiaanse dressing  
¼ tl zout  
scherpe saus (naar wens)  
tortillachips

**Bereiding:**

Snijd met mes 1 de tomaten, uien en paprika's in blokjes. Meng ze met koriander, dressing, zout en scherpe saus (indien gewenst). Serveer onmiddellijk met tortillachips of dek af en zet in de koelkast tot geserveerd wordt.

### Mango-Papajasalsa

**Ingrediënten voor 4 personen:**

1 rijpe mango, geschild  
en ontpit  
1 papaja, geschild  
1 grote romatomaat, ontpit  
25 g rode uien, gepeld  
1 chipotl-chilipeper  
25 ml limoensap, versgeperst  
1 el honing  
3 tenen knoflook  
¼ tl zwarte peper, versgemalen  
25 g korianderblaadjes zout om  
op smaak te brengen

**Bereiding:**

Snijd met mes 2 mango, papaja en tomaten in blokjes en snijd met mes 1 de uien en de chipotl-chili. Zet aan de kant. Pel de knoflook, verwijder de wortelaanzet en halveer in de lengte. Snijd met mes 1 in fijne blokjes en meng met limoensap, honing, knoflook, komijnzaadjes, peper, koriander en zout. Meng met de in blokjes gesneden vruchten en groente en zet op een koele plaats.

## Verse groentepizza

### Ingrediënten voor 4 personen:

450 g pizzadeeg om af te bakken  
200 g verse paddenstoelen  
100 g tomaten, ontpit  
50 g groene paprika  
50 g uien  
100 g broccoli  
225 ml zure room  
1-2 el mierikswortel  
¼ tl zout  
⅛ tl peper

Verwarm de oven voor op 190 °C.

### Bereiding:

Leg het pizzadeeg in een ongevette bakvorm (ca. 38 x 25 x 3 cm). Vorm op de bodem een rand van ongeveer 2,5 cm omhoog en druk hem goed aan. Bak 15-20 minuten tot het deeg goudbruin is. Laat volledig afkoelen. Snijd met mes 4 de paddenstoelen in fijne plakjes. Halveer de tomaten, halveer de paprika en verwijder de zaadlijsten en snijd met mes 2 in blokjes. Pel en halveer de uien en snijd met mes 1 in fijne blokjes. Maak de broccoli schoon en verdeel in roosjes. Roer de zure room, mierikswortel, zout en peper tot een glad mengsel. Verdeel gelijkmatig over de pizzabodem. Beleg met de in blokjes gesneden groente. Snijd in kleine hapjes en bewaar tot gebruik in de koelkast.

## Aardappel-maissoep

### Ingrediënten voor 4 personen:

¾ g groene paprika, ontpit  
 ⅓ ui, gepeld  
 2 grote aardappels, geschild  
 275 ml kippenbouillon  
 1 tl zeezout  
 ¼ tl peper  
 25 g maïzena  
 225 ml melk  
 225 g maïskorrels  
 45 g piment

### Bereiding:

Snijd met mes 1 de paprika en ui in blokjes. Halveer de aardappels en snijd in blokjes (mes 2). Zet aan de kant. Stoof paprika en ui in een ingevette koekenpan op middelhoog vuur tot ze zacht zijn. Roer de kippenbouillon, aardappels, zout en peper erdoorheen. Breng aan de kook, reduceer het vuur en laat sudderen tot de aardappels gaar zijn. Roer in een kom maïzena en melk tot een glad papje. Voeg al roerend voorzichtig aan het aardappelmengsel toe. Roer maïskorrels en piment erdoorheen. Breng op middelhoog vuur al roerend aan de kook. Kook en roer zo lang tot de massa ingedikt is. Serveer onmiddellijk.

## Broccolisoeep

### Ingrediënten voor 4 personen:

150 g broccoli  
 25 g selderij  
 25 g uien  
 100 ml kippenbouillon  
 200 ml magere melk  
 2 el maïzena  
 ¼ tl zout  
 1 snufje peper  
 ½ tl gemalen tijm  
 25 g Zwitserse kaas

### Bereiding:

Maak de broccoli schoon, schil de selderij en snijd beide in passende stukken. Pel en halveer de uien. Snijd met mes 2 broccoli, selderij en ui in blokjes. Doe de groenten en bouillon in een koekenpan. Breng aan de kook, reduceer het vuur en kook de groente gaar. Meng de melk met maïzena, zout, peper en tijm en voeg aan de gekookte groente toe. Blijf roeren tot de soep dikker wordt en het mengsel weer begint te koken. Neem van het vuur. Rasp de kaas met de rasp, voeg toe en blijf roeren tot de kaas gesmolten is.

## Franse uiensoep

**Ingrediënten voor 4 personen:**

450 g uien  
50 g boter  
1 el olie  
1 l vleesbouillon  
50 ml witte wijn  
zout  
versgemalen peper  
1 teen knoflook  
sneetjes witbrood  
kaas

**Bereiding:**

Pel en halveer de uien en snijd met de schaar in fijne plakjes. Verhit de boter en olie in een pan, voeg de plakjes ui toe en fruit op middelhoog vuur tot ze lichtbruin zijn. Schenk de vleesbouillon in de pan en laat alles ca. 15 minuten koken. Voeg de witte wijn toe, breng de soep op smaak met zout en peper en laat nog 5-10 minuten sudderen. Pel de knoflook en verwijder de wortelaanzet. Rooster de sneetjes witbrood, wrijf ze met knoflook in en halveer ze dan diagonaal. Schep de soep in de borden en leg op elk bord een driehoekje witbrood. Rasp de kaas met de rasp grof, strooi over de sneetjes brood en bak dan in de voorverwarmde oven tot de kaas gesmolten is en een lichtbruin korstje heeft. Serveer onmiddellijk.

## Groentesoep Asia

**Ingrediënten voor 4 personen:**

50 g gekookte ham  
1 kleine ui  
1 wortel  
1 selderij  
½ rode paprika  
½ groene paprika  
25 g ingeweekte Chinese  
paddenstoelen  
1 chilipeper  
1 el sesamololie  
50 g glasnoedels  
3 el azijn  
2 el sojasaus  
1 l vleesbouillon  
zout  
versgemalen peper

**Bereiding:**

Snijd de gekookte ham met mes 4 in repen. Pel de ui en schil de wortel. Halveer beide in de lengte en snijd met mes 2 in blokjes. Schil de selderij, verdeel in parten en snijd met de schaar in plakken. Halveer de paprika's, verwijder stelen en zaadlijsten en was de paprika's. Giet de paddenstoelen af en druk ze een beetje uit. Snijd met mes 3 de paprika en paddenstoelen in blokjes. Halveer, ontpit en was de chilipeper. Snijd met mes 1 in fijne blokjes. Verhit de sesamololie in een koekenpan en braad de chiliblokjes aan. Bak de repen ham even mee. Voeg de in blokjes gesneden groente toe en fruit ze tot ze glazig zijn. Voeg vervolgens de glasnoedels, azijn, sojasaus en vleesbouillon toe en laat alles 5 minuten sudderen. Breng ten slotte op smaak met zout en peper en serveer.

## Minestrone

### Ingrediënten voor 4 personen:

250 g borlottibonen  
1 kleine savooiekool  
3 aardappels  
3 wortels  
2 stelen prei  
2 tenen knoflook  
1 stengel selderijgroen  
1 bos verse peterselie  
3 blaadjes salie  
30 g boter  
50 g spekblokjes  
2 l groentebouillon zout  
peper uit de pepermolen  
100 g geraspte parmezaankaas

### Bereiding:

Bedek de bonen met koud water en zet ze de hele nacht in de week. Giet het water af, doe de bonen in een grote kookpan, bedek opnieuw met koud water, voeg zout toe en breng aan de kook. Laat de bonen 90 minuten koken tot ze zacht zijn, giet vervolgens af en laat uitlekken. Halveer de savooiekool, verwijder de stronk en snijd met de schaar fijn. Schil de aardappels en snijd in vingerdikke plakken. Schil de wortels en halveer in de lengte. Maak de prei schoon, was en snijd in 5 cm lange stukken. Snijd mes 2 aardappels, wortel en prei met in blokjes. Pel de knoflook, verwijder de harde wortelaanzet, halveer in de lengte en snijd met mes 1 in fijne blokjes. Was het selderijgroen, de peterselie- en salieblaadjes, dep ze goed en hak daarna fijn.

Laat de boter in een pan warm worden en bak de blokjes spek hierin tot ze glazig zijn. Voeg de groente (behalve de aardappels) en de knoflook met de kruiden toe en laat ze even stoven. Blus alles met de hete bouillon, voeg zout en peper toe en breng aan de kook. Voeg vervolgens de blokjes aardappel toe en laat de soep op klein vuur 30 minuten koken. Voeg dan de bonen toe en laat de minestrone 15 minuten gaar trekken. Breng op smaak met zout en peper. Rasp de parmezaankaas met de rasp grof en strooi over de kant-en-klare minestrone.

## Groente-rundvleessoep

### Ingrediënten voor 4 personen:

4 wortels  
2 stengels selderij  
4 middelgrote aardappels  
3 kleine uien  
2 groene paprika's  
½ kool  
900 g soepvlees (rund)  
25 g bloem  
2 el plantaardige olie  
400 ml water  
1 el worcestershiresaus  
2 tl zeezout  
1 tl knoflookzout  
¾ tl peper  
¼ tl piment, gemalen  
2 laurierbladeren  
3 el bloem  
3 el water

### Bereiding:

Schil de wortels en halveer in de lengte. Maak de selderij schoon en snijd wortels en selderij in ca. 5 cm lange stukken. Schil de aardappels en halveer in de lengte. Pel en halveer de uien. Halveer de paprika en verwijder de zaadlijsten. Snijd met mes 3 de wortels, selderij, aardappels, uien en paprika in blokjes. Verwijder de stronk van de kool, snijd in vieren en snijd met de schaaf fijn. Zet aan de kant.

Verhit de plantaardige olie in een grote pan. Haal het rundvlees door de 25 g bloem en leg het in de pan. Onder af en toe roeren koken tot het vlees bruin is. Voeg het water en de volgende 6 ingrediënten toe. Breng aan de kook. Doe de deksel op de pan en laat 2 uur sudderen tot het vlees zacht is. Haal de laurierbladeren eruit en gooi ze weg. Voeg alle in blokjes gesneden ingrediënten aan het rundvleesmengsel toe. Doe de deksel op de pan en laat sudderen tot de groente gaar is.

## Tomaten-mozzarellasalade

**Ingrediënten voor 4 personen:**

8 middelgrote tomaten,  
gehalveerd  
2 kleine uien  
225 g mozzarella  
zout  
peper  
olijfolie  
rodewijnazijn  
verse basilicum

**Bereiding:**

Snijd met mes 2 de tomaten in blokjes. Pel de uien, halveer en snijd in blokjes (mes 1). Snijd met mes 3 de mozzarella in blokjes. Doe de tomaten, uien en kaas in een kom en breng op smaak met zout, peper, olijfolie en rodewijnazijn. Garneer met verse basilicum.

## Chefsalade met tonijn

**Ingrediënten voor 4 personen:**

2 blikjes tonijn (à 140 g)  
100 g maïskorrels (blik)  
1 kleine krop ijsbergsla  
1 gele paprika  
½ komkommer  
80 g gekookte ham  
100 g kerstomaten  
4 hardgekookte eieren

**Voor de dressing:**

2 el balsamicoazijn  
1 el citroensap  
3 el sinaasappelsap  
3 el natuuryoghurt  
2 el slasaus  
zout  
zwarte peper

**Bereiding:**

Laat de tonijn uitlekken en giet de maïs af. Pluk de tonijn met een vork iets uit elkaar. Maak de ijsbergsla schoon en pluk in hapklare stukken. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten, maak de paprika schoon en spoel hem af. Was en droog de komkommer, snijd in ca. 5 cm grote stukken en halveer deze in de lengte. Snijd met mes 2 de stukken paprika in blokjes. Snijd de komkommerhelften in halve plakken (mes 4). Snijd de gekookte ham ook met mes 4 in repen en leg ze samen met de plakjes komkommer op de sla. Was de kerstomaten, snijd ze met mes 5 in vieren en verwijder de steelaanzet. Doe de stukjes tomaat samen met de tonijn en maïs in de slakom. Pel de eieren en verdeel ze met mes 6 in achten. Meng voor de dressing de azijn met citroen- en sinaasappelsap, yoghurt en slasaus. Breng de dressing flink op smaak met zout en peper en meng onder de sla. Garneer de salade vervolgens met de in achten gesneden eieren.

## Warme kip-spinaziesalade

### Ingrediënten voor 4 personen:

1 middelgrote rode ui, gepeld  
2 rode of groene paprika's,  
ontpit en gehalveerd  
600 g spinazieblaadjes  
200 g slabladen  
1 teen knoflook  
340 g kippenborst, zonder vel  
en been  
½ tl rozemarijn, gedroogd en  
gemalen  
½ el citroenpeper  
1 tl braadolie  
2 tl balsamicoazijn  
2 tl water  
verse takjes rozemarijn

### Bereiding:

Snijdt met mes 2 de paprika en met mes 1 de ui in blokjes. Zet aan de kant. Was de spinazie en sla, droog ze goed en scheur in hapklare stukjes. Meng spinazieblaadjes, slablaadjes, ui en paprika in een grote slakom door elkaar. Dek af en laat maximaal 2 uur op een koele plek staan. Snijd de kippenborst in hapklare stukken en kruid met rozemarijn en citroenpeper. Pel de knoflookteen, verwijder de wortelaanzet en halveer in de lengte. Snijd met mes 1 in fijne blokjes. Verhit de braadolie in een wok of koekenpan en bak de stukken kippenborst met de knoflook 2-3 minuten op middelhoog tot sterk vuur tot het kippenvlees zacht en niet meer roze is. Haal de kippenborst eruit en voeg aan de gekoelde slamix toe. Dressing: giet azijn en water in de wok of pan, roer om tot alle gebruikte deeltjes opgelost zijn. Schenk de dressing over de salade. Schud de kom voorzichtig om te mengen. Verdeel op borden en garneer met de takjes rozemarijn.

## Verse groente-pastasalade

**Ingrediënten voor 4 personen: Bereiding:**

1 grote wortel  
1 kleine koolrabi  
1 kleine courgette  
50 g rode paprika  
1-2 tenen knoflook  
25 g verse peterselie, gehakt  
2 el slaolie  
2 el wijnazijn  
2 el water  
12 tl mosterd  
¼ tl zout  
¼ tl zwarte peper,  
gemalen  
35 g pasta 'linguine',  
gehalveerd  
50 g erwten  
35 g gruyère of Zwitserse  
kaas  
slakruiden (naar wens)

Schil de wortel, halveer in de lengte en verdeel in 5 cm lange stukken. Schil de koolrabi en snijd in vingerdikke plakken. Was de courgette en snijd in 5 cm lange stukken. Halveer de paprika en verwijder de zaadlijsten. Snijd met mes 1 de wortel, koolrabi en rode paprika in blokjes, de courgette in staafjes. Pel de knoflook, verwijder de wortelaanzet en halveer in de lengte. Snijd met mes 1 in fijne blokjes.

Meng voor de dressing peterselie, slaolie, wijnazijn, water, knoflook, mosterd, zout en peper in een mixer. Zet aan de kant.

Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking in een grote pan. Voeg de laatste 3-4 minuten van de kooktijd de wortel, koolrabi en erwten toe en laat net zo lang koken tot de groente gaar is. Laat uitlekken, spoel met koud water af en laat weer uitlekken.

Snijd met mes 2 de kaas in blokjes. Meng het gekookte pastamengsel met de courgette, paprika en kaas. Voeg de dressing toe. Schud tot de dressing volledig verdeeld is. Garneer de slakom naar wens met kruiden langs de rand en serveer.

## Farmersalade

### Ingrediënten voor 4 personen:

2 eieren  
1 blik maïs (ca. 285 g)  
150 g kerstomaten  
1 oranje paprika  
½ komkommer  
1 rode ui  
½ krop ijsbergsla  
150 g bacon in plakjes

### Voor de dressing:

2 el wittewijnazijn  
zout  
zwarte peper  
1-2 tl dijnosterd  
1-2 tl vloeibare honing  
3 el olijfolie

### Bereiding:

Kook de eieren 10-12 minuten tot ze hard zijn. Schud ondertussen de maïs uit het blik. Was de kerstomaten. Haal de eieren uit het water, schrik met koud water, pel de eieren en snijd ze met mes 4 in plakjes. Halveer de paprika, maak de stukken schoon en spoel ze af. Was de komkommer en droog hem af. Pel en halveer de uien. Maak de ijsbergsla schoon, scheur in hapklare stukken en doe in een grote slakom. Snijd met de schaaf de uihelften in plakjes. Snijd de paprika en komkommerhelften in blokjes (mes 2). Snijd de kerstomaten met mes 5 in vieren. Doe alles samen met de maïs in de kom. Meng voor de dressing de azijn met zout, peper, mosterd en honing. Roer de olijfolie er langzaam met de garde in. Laat een koekenpan heet worden en bak de bacon hierin krokant en bruin en laat dan op keukenpapier uitlekken. Meng de dressing goed onder de sla en garneer met de eieren en plakjes bacon.

## Tacosalade

### Ingrediënten voor 4 personen:

1 middelgrote tomaat, ontpit  
25 g olijven  
25 g groene uien  
1 teen knoflook  
150 g cheddarkaas  
425 g donkere bonen,  
afgespoeld  
en uitgelekt  
400 g sla, in stukken gescheurd  
110 g groene chilipepers uit  
een potje  
170 g avocadodip  
50 ml zure room  
1 tl melk  
½ tl chilipoeder  
1 kleine tomaat  
200 g tortillachips, verkruid

### Bereiding:

Snijd met mes 4 de tomaten. Pel en halveer de uien. Pel de knoflook, verwijder de wortelaanzet en halveer in de lengte. Snijd de olijven, uien en knoflook in blokjes (mes 1). Rasp de cheddarkaas met de rasp. Schik donkere bonen, sla, tomaten, kaas, olijven en uien laagsgewijs in een glaskom van ca. 1,5 l.

Snijd met mes 1 de chilipepers in fijne blokjes. Roer voor de dressing avocadodip, zure room, chilipepers, melk, knoflook en chilipoeder door elkaar en schenk over de sla. Halveer de kleine tomaat, verwijder de steelaanzet en snijd met mes 2 in blokjes. Strooi over de salade.

Dek de kom met vershoudfolie af en zet minimaal 2 en maximaal 24 uur op een koude plaats. Meng de salade in de kom vóór het serveren goed door elkaar en serveer op de verkruidde tortillachips.

## Laag-om-laag salade

### Ingrediënten voor 8 personen:

2 kleine kroppen ijsbergsla  
2 gele paprika's  
2 rode paprika's  
300 g feta (schapenkaas)  
1 grote komkommer  
2 wortels  
5 sneetjes geroosterd brood  
40 g boter

### Voor de dressing:

150 g mayonaise  
2 el bruine suiker  
knoflookpoeder  
kerriepoeder  
zout

### Bereiding:

Maak de sla schoon, verwijder de stronk, snijd in hapklare stukken. Was en droog de sla. Leg de helft van de ijsbergsla op de bodem van een grote slakom. Snijd de paprika in passende stukken, verwijder steel en zaadlijsten, was de paprikastukken en snijd ze vervolgens met mes 3. Verdeel de paprika zo over de ijsbergsla dat er een gelijkmatige laag ontstaat. Snijd de feta met mes 2 in blokjes en verdeel ze ook gelijkmatig. Was de komkommer, droog, verdeel in ca. 5 cm lange stukken en snijd in blokjes (mes 2) en leg op de sla. Verdeel de komkommerstaafjes gelijkmatig en bedek met de rest van de ijsbergsla. Schil de wortels, rasp grof met de rasp en voeg aan de salade toe. Leg de geroosterde sneetjes brood op elkaar, snijd de korst af en snijd de sneetjes brood met mes 2 na elkaar in kleine blokjes. Verhit de boter in een antikleefkoekenpan, voeg de broodblokjes toe en rooster ze al roerend tot ze gelijkmatig goudbruin zijn. Neem de croutons uit de pan en zet aan de kant. Meng voor de dressing de mayonaise, bruine suiker, knoflook en kerriepoeder (naar smaak) tot een glad mengsel ontstaat. Breng op smaak met iets zout en verdeel gelijkmatig over de bovenste laag van de salade. Dek de slakom af en laat minimaal 2 uur trekken in de koelkast. Bestrooi voor het serveren met de croutons.

## Griekse boerensalade

### Ingrediënten voor 4 personen:

½ komkommer  
4 rijpe struiktomaten  
1 groene paprika  
1 gele paprika  
1 grote witte ui  
200 g Griekse schapenkaas  
16 zwarte olijven

### Voor de marinade:

2 tenen knoflook  
zout  
versgemalen peper  
4 el milde wijnazijn  
sap van een halve citroen  
8 el olijfolie

### Bereiding:

Was de komkommer, droog hem af, snijd in ca. 5 cm lange stukken en halve deze in de lengte. Was en halveer de tomaten, verwijder de steelaanzetten. Snijd de paprika's in passende stukken, verwijder stelen en zaadlijsten, was de stukken paprika en snijd in vieren. Pel en halveer de ui. Snijd met mes 2 alle groente en de schapenkaas in blokjes en doe in een kom. Voeg de zwarte olijven toe. Schil voor de marinade de knoflook, verwijder de wortelaanzet, halveer in de lengte en snijd met mes 1 in fijne blokjes. Voeg zout en peper toe en meng met wijnazijn en citroensap. Klop de olijfolie er langzaam door en schenk de marinade over de salade. Meng een keer grondig door elkaar. Laat de Griekse boerensalade voor het serveren even rusten. Meng dan nog een keer door elkaar en breng op smaak.

### Tip:

De Griekse boerensalade is uitstekend te combineren met geroosterd Turks brood en tsatsiki.

## Waldorfsalade

### Ingrediënten voor 4 personen:

80 g walnootkernen  
400 g knolselderij  
3 zuurachtige rode appels  
sap van een halve citroen  
1 babyananas  
5 gedroogde softabrikozen  
80 g slasaus  
100 g room  
½ tl suiker  
1 mespuntje kerrie  
¼ tl zout  
1 el appelazijn

### Bereiding:

Rooster de walnootkernen goudbruin in een pan op middelhoog vuur, laat afkoelen en hak grof. Schil de selderij, snijd in parten en schaaf fijn met de schaaf. Was de appels, droog ze af, snijd ze met mes 5 in vieren en verwijder de klokhuisen. Rasp de appels met de rasp in fijne repen. Meng de selderij en appel meteen met citroensap. Schil de ananas royaal en verwijder de harde stronk. Snijd met mes 3 de ananas en softabrikozen in blokjes en doe ze in de kom. Meng alle sla-ingredienten. Roer voor de dressing de slasaus met room, suiker, kerrie, zout en appelazijn door elkaar. Meng de dressing met de salade. Dek de salade af en laat minimaal 30 minuten doortrekken. Breng vóór het serveren nog een keer op smaak.

## Spinaziesalade met parmezaankaas

**Ingrediënten voor 4 personen: Bereiding:**

600 g verse spinazieblaadjes  
1 zuurachtige appel  
50 g walnootkernen  
80 g parmezaankaas  
2 el witte balsamicoazijn  
zout  
zwarte peper  
1 tl middelscherpe mosterd  
2 el koolzaadolie  
1 el olijfolie

Zoek de spinazie uit, was de blaadjes, droog ze goed af en verdeel ze op borden. Was en halveer de appel, verwijder het klokhuis en snijd met mes 1 in kleine staafjes. Hak de walnootkernen en voeg aan de appels toe. Rasp de parmezaankaas met de rasp grof en meng alles goed door elkaar heen.

Meng voor de dressing de azijn met zout, peper en mosterd. Roer de koolzaad- en olijfolie er met de garde langzaam doorheen. Roer de dressing met het appel-parmezaanmengsel door elkaar en verdeel over de spinaziesalade.

## Eiersalade

**Ingrediënten voor 4 personen: Bereiding:**

4 eieren  
½ rode paprika  
100 g gekookte ham  
4 middelgrote augurken  
8 zwarte olijven zonder pit

**Voor de dressing:**

½ bos verse bieslook  
½ doosje tuinkers  
150 g crème fraîche  
1 tl middelscherpe mosterd  
1 el kruidenazijn  
zout  
zwarte peper

Kook de eieren 10-12 minuten tot ze hard zijn. Halveer ondertussen de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd met de ham met mes 2 in blokjes. Snijd de augurken in plakjes (mes 4) en de olijven in fijne blokjes (mes 1). Haal de eieren uit het water, schrik met koud water. Pel de eieren en snijd ze met mes 4 in plakjes. Meng alles door elkaar. Was de bieslook, schud droog en snijd in fijne ringetjes.

Meng voor de dressing de crème fraîche met de mosterd, azijn, zout en peper. Roer de bieslookringetjes erdoorheen. Meng de dressing met de salade-ingredienten en schep de salade op. Snijd de tuinkers af en gaarneer de salade ermee.

## Gevogeltesalade met avocado

### Ingrediënten voor 4 personen:

800 ml gevogeltefond  
(uit een pot)  
1 laurierblad  
3 pimentkorrels  
3 kruidnagels  
450 g kippenborstfilets  
1 sjalot  
1 groene chilipeper  
(bijv. jalapeño)  
½ oranje paprika  
1 onbespoten citroen  
2 el slasaus  
2 el crème fraîche  
zout  
zwarte peper  
3 kroppen miniromanasla  
2 avocado's  
2 el koolzaadolie  
100 g zure room

### Bereiding:

Breng de fond samen met het laurierblad, de pimentkorrels en kruidnagels in een pan aan de kook. Was ondertussen de kippenborstfilets, dep ze droog en leg ze in de fond. Laat het kippenvlees op klein vuur 15 minuten trekken. Haal de filets eruit, laat afkoelen en snijd in blokjes. Pel en halveer de sjalot. Halveer de chilipeper, maak schoon en was de chilipeper. Snijd de paprika in passende stukken, maak de stukken schoon en was ze. Snijd de sjalot en de chilipeper met mes 1, de paprika met mes 2 in blokjes. Was en droog de citroen. Rasp 1 tl citroenschil fijn en pers 4 el citroensap uit.

Meng de slasaus met de crème fraîche, de blokjes sjalot en de citroenschil. Breng de dressing op smaak met zout en peper. Meng de blokjes chili, paprika en kip door elkaar heen.

Maak de romanasla schoon en scheur in stukjes, was en droog de sla goed. Verdeel de sla op borden. Halveer de avocado's, verwijder de kern, schil en snijd met mes 2 in blokjes. Voeg de helft van de avocadoblokjes aan de gevogeltesalade toe en meng erdoorheen. Doe de overige avocadoblokjes voor de avocadodressing met citroensap, koolzaadolie en 2 el gevogeltefond in een hoge beker, pureer en roer vervolgens de zure room erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de dressing over de romanasla. Schik de gevogeltesalade op de salade en serveer.

## Haringsalade

**Ingrediënten voor 4 personen:**

400 g zoute haringfilets  
100 g aardappels, in de schil  
gekookt  
1 appel  
50 g ingemaakte rode bieten  
1 zoute augurk

**Voor de dressing:**

3 el appelmoes  
1 tl middelscherpe mosterd  
sap van 1 citroen  
1 tl kruidenazijn  
1 el zonnebloemolie  
suiker  
zout  
zwarte peper

**Bovendien:**

4 el verse bieslook  
roggebrood en boter om te  
serveren

**Bereiding:**

Leg de haringfilets ongeveer 3 uur in water, giet dan af, dep droog en verdeel in hapklare stukken. Pel de aardappels, schil de appel, halveer, ontpit en snijd beide met mes 2 in blokjes. Laat de rode biet en de zoute augurk uitlekken en snijd in fijne blokjes op de andere ingrediënt(en) (mes 1). Voeg de stukken haring toe en meng er goed doorheen.

Roer voor de dressing de appelmoes, mosterd, citroensap, azijn en olie tot een glad mengsel ontstaat. Kruid met suiker, iets zout en peper en schenk over de salade. Meng alles goed door elkaar en sluit de kom af met een verhouddeksel en laat de salade ca. 30 minuten trekken.

Roer daarna nog een keer door en breng op smaak. Maak de bieslook schoon, was en snijd in fijne ringetjes. Bestrooi de haringsalade met bieslook en serveer met roggebrood en boter.

# Hoofdgerechten

## Runderbiefstuk van de zijlende met courgettes

### Ingrediënten voor 4 personen:

½ bos verse gladde peterselie  
2 kleine uien  
2 tenen knoflook  
800 g kleine courgettes  
4 runderbiefstukken van de zijlende à 250 g  
2 el olijfolie  
200 ml hete groentefond (uit een pot)  
1 el paprikapoeder edelzoet  
zwarte peper  
30 g botervet  
zout  
kruidenzout  
sap van een halve citroen

### Bereiding:

Was, droog en hak de peterselie. Pel en halveer de uien en knoflook, snijd beide met mes 1 in blokjes. Was de courgettes, maak ze schoon, verdeel ze in 5 cm grote stukken en snijd ze met mes 2 in grove staafjes. Spoel de biefstukken af en dep droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan, voeg de blokjes ui en knoflook toe en fruit ze tot ze glazig zijn. Voeg de courgettestaafjes toe en bak 5 minuten afgedekt op laag vuur. Giet de hete fond erbij, kruid de groente met paprikapoeder en peper en laat afgedekt in 8-10 minuten beetvast gaar worden. Laat ondertussen het botervet in een gietijzeren koekenpan zeer heet worden. Leg de biefstukken in de koekenpan en bak aan iedere kant ongeveer 3-5 minuten, al naargelang of het vlees rare, medium of doorbakken moet zijn. Kruid na het braden met zout en peper. Laat de groente ongeveer 2 minuten voor het einde van de kooktijd zonder deksel op de pan gaar worden tot de fond bijna verdampt is. Breng de groente met kruidenzout en citroensap op smaak en meng de peterselie erdoor. Serveer de groente met de biefstuk.

### Tip:

Het is belangrijk dat de biefstukken in zeer heet vet dichtgeschroeid worden. Dan ontstaan er braadaroma's en een korstje. Na het braden kunnen dikke stukken in alufolie gewikkeld en in de oven op 100-120 °C nog 10 minuten verder gebraden worden. Zo blijven ze mals.

## Zigeunergoulash

### Ingrediënten voor 4 personen:

3 el olijfolie  
700 g rundergoulash  
zout  
versgemalen peper  
4-5 uien  
1 tl paprikapoeder  
425 ml water  
1 rode paprika  
1 groene paprika  
1 gele paprika  
65 ml water  
65 ml rode wijn  
2 chilipepers  
1-2 el maïzena  
versgehakte gladde peterselie

### Bereiding:

Giet de olijfolie in een koekenpan en verhit op middelhoog vuur. Leg het goulashvlees erin en kruid naar smaak met zout en peper. Pel en halveer de uien, snijd ze met mes 3 in stukken, voeg aan het rundvlees toe en stooft ze tot ze glazig zijn. Roer de paprikapoeder erdoorheen. Voeg 425 ml water toe, roer om en dek de koekenpan af. Laat onder af en toe roeren 60 minuten sudderen. Voeg indien nodig nog iets water toe.

Snijd de paprika's in passende stukken, verwijder stelen en zaadlijsten, was de paprikastukken. Snijd de paprika met mes 3 in blokjes en doe ze in de koekenpan. Voeg 65 ml water en de rode wijn toe. Halveer de chilipepers in de lengte, verwijder de zaadjes en was de chilipepers. Snijd ze met mes 1 fijn en voeg ze aan de goulash in de koekenpan toe. Dek de pan af en laat de goulash nog 60 minuten sudderen. Voeg indien nodig nog iets water toe.

Roer de maïzena na de kooktijd met iets koud water tot een glad papje, roer het dan met de garde door de goulash en breng aan de kook. Breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder, schep de goulash op de borden en serveer met peterselie bestrooid.

### Tipp:

Voeg voor een andere variatie 200 g uitgelekt zuurkool samen met de blokjes paprika aan de goulash toe. In dit geval moet er ook meer vocht bijgegoten worden.

## Groenteforellen uit de Romeinse pot

### Ingrediënten voor 2 personen:

2 keukenklare forellen  
sap van een halve citroen  
zout  
versgemalen witte peper  
200 g wortels  
250 g prei  
250 g aardappels  
1 laurierblad  
50 ml witte wijn  
1 el geschaafde amandelen

### Bereiding:

Zet de Romeinse pot in koud water. Spoel de forellen onder de lopende kraan voorzichtig af en dep ze goed droog. Besprenkel de vissen van buiten en binnen met citroensap, voeg zout en peper toe. Schil de wortels en halveer in de lengte. Maak de prei schoon, halveer in de lengte en was de prei zorgvuldig. Snijd wortels en prei in ca. 5 cm lange stukken en snijd met mes 2 in blokjes. Was de aardappels, schil ze, snijd ze in vingerdikke plakken en snijd ze in blokjes (mes 3). Doe de groente in de Romeinse pot, voeg iets zout toe en leg het laurierblad erop. Leg de forellen op het groentebed. Schenk de wijn over de vis. Strooi de geschaafde amandelen eroverheen. Sluit de Romeinse pot met de deksel en zet hem in de koude oven. Laat bij 180 °C ca. 50 minuten gaar worden. Breng de groente vervolgens op smaak, leg de forellen portiegewijs op het groentebedje en serveer.

### Tip:

Vul voor een pikantere variatie telkens 1-2 el citroenrasp, vermengd met chilireepjes, knoflook en grofgemalen peper vóór het bereiden direct in de buiken van de forellen.

## Kerriegarnalen 'Mandala'

### Ingrediënten voor 2 personen:

2 sjalotten  
2 tenen knoflook  
20 g stengember  
½ komkommer  
2 schijven verse ananas  
1 el boter  
1 el kerriepoeder  
125 ml vleesbouillon  
3 el kokosmelk (blik)  
400 g garnalenstaarten  
cayennepeper  
1 el sojasaus

### Bereiding:

Pel de sjalotten en knoflook, verwijder de wortelaanzet, halveer in de lengte en snijd met mes 1 in blokjes. Haal de gember uit het vocht, laat uitlekken en snijd met mes 1 in fijne blokjes. Was en schil de komkommer en snijd in 5 cm lange stukken en halveer deze in de lengte. Snijd komkommer en ananas met mes 2 klein. Laat in een diepe, antikleefkoekenpan de boter smelten en fruit hierin de sjalotten en knoflook tot ze glazig zijn. Roer de kerrie erdoorheen en laat even meebakken. Voeg de gember toe. Giet de vleesbouillon en kokosmelk erbij en breng een keer aan de kook. Doe de komkommerblokjes, ananasstukjes en garnalenstaarten in de saus en laat ze hierin 5 minuten trekken op laag vuur. Breng de saus op smaak met de cayennepeper en sojasaus en serveer de kerriegarnalen.

### Tip:

Dit gerecht wordt nog exotischer door toevoeging van een paar rozijnen en iets gemalen kardemom.

## Uientaart

### Ingrediënten voor 4 personen:

15 g verse gist  
250 g bloem  
6 el olijfolie  
zout  
800 g grote uien  
30 g boter  
4 verse laurierbladeren  
2 middelgrote appels  
grofgemalen peper  
2 el citroensap  
100 g crème fraîche  
2 eieren  
30 g walnootkernen  
2 takjes rozemarijn

Bovendien:  
vet voor de vorm

### Bereiding:

Los voor het deeg de gist in 150 ml lauwwarm water op en kneed met de bloem, 2 el olijfolie en zout door elkaar. Laat afgedekt 30 minuten rijzen op een warme plek.

Pel ondertussen de grote uien en snijd met de schaaf in fijne plakken. Verhit de resterende olijfolie en de boter in een koekenpan en stook de uienringen samen met de laurier 20 minuten. Voeg zout toe, laat in een zeef uitlekken en vang hierbij de fond op. Halveer de appels ongeschild, verwijder de klokhuizen en snijd ze met mes 4 in plakken. Haal ze vervolgens door de uienfond en kruid met peper en citroensap.

Verwarm de oven voor op 225 °C. Kneed het deeg nog even door, rol het uit tot een cirkel met een doorsnede van ongeveer 28 cm en leg het in een ingevette taartbodem of tarteform (met een doorsnede van ca. 22 cm). Verdeel de uien en appels over de bodem en vouw het overlappende deeg naar binnen. Klop met de garde de uienfond met de crème fraîche en de eieren door elkaar, breng op smaak met zout en peper en schenk over de uientaart. Hak de walnootkernen grof. Was de rozemarijn en schud goed droog. Pluk de blaadjes van de stelen, hak ze fijn met een kruidenmes en strooi beide over de taart. Bak de uientaart 20 minuten in de voorverwarmde oven op de tweede richel van onder en daarna nog eens 5 minuten op de bodem van de oven. Serveer de uientaart heet.

## Gebakken groente met farfalle en balsamico

### Ingrediënten voor 4 personen:

1 rode paprika  
1 gele paprika  
1 courgette  
2 grote wortels  
2 uien  
2 tenen knoflook  
100 g groene bonen  
4 tl olijfolie  
zout  
versgemalen peper  
400 g farfalle  
½ bos verse basilicum  
50 g parmezaankaas

### Voor de dressing:

5 el balsamicoazijn  
2 el olijfolie  
zout  
versgemalen peper

### Bovendien:

vet voor de vorm

### Bereiding:

Snijd de paprika in passende stukken, verwijder stelen en zaadlijsten en spoel de stukken paprika af. Was de courgettes, schil de wortels en snijd beide in ca. 5 cm lange stukken en halveer deze in de lengte. Pel en halveer de uien. Snijd paprika, courgette, wortels en uien met mes 2 in hapklare stukken. Pel de knoflook, verwijder de wortelaanzet, halveer in de lengte en snijd met mes 1 in fijne blokjes. Was de bonen, maak ze schoon en halveer ze. Doe de groente in een ingevette vuurvaste schaal, sprenkel de olijfolie eroverheen, kruid met zout en peper en meng alles goed door elkaar. Bak 35-40 minuten op 180 °C tot de groente gaar is. Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking in kokend zout water bijtgaar, giet af en houd warm.

Meng voor de dressing de balsamicoazijn met olijfolie en kruid met zout en peper. Was de basilicum, droog goed af en snijd met een kruidenmes in fijne reepjes. Haal de groente uit de oven, schep de pasta erdoor. Schenk de dressing en strooi de basilicum eroverheen. Meng alles nog een keer voorzichtig, breng op smaak en schep per portie op. Rasp de parmezaankaas met de rasp grof en strooi over de borden. Serveer onmiddellijk.

## Penne alla pizzaiola

### Ingrediënten voor 4 personen:

1 ui  
2 tenen knoflook  
1 kg tomaten  
6 ansjovisfilets in olie  
4 el olijfolie  
zout  
versgemalen peper  
100 g zwarte olijven  
zonder pit  
2 el kappertjes  
350 g penne  
1 bos gladde peterselie  
75 g parmezaankaas

### Bereiding:

Pel en halveer de ui. Pel de knoflook, verwijder de wortelaanzet, halveer in de lengte en snijd beide met mes 1 in fijne blokjes. Giet kokend water op de tomaten, laat ze 1-2 minuten staan en giet dan af. Ontvel en halveer de tomaten, verwijder de steelaanzet en snijd met mes 2 in blokjes. Snijd de ansjovisfilets in ca. 3 cm lange stukjes. Verhit de olijfolie in een stoofpan en bak hierin de blokjes ui en knoflook goudgeel. Voeg de tomatenblokjes met sap toe. Roer de ansjovisfilets erdoor, kruid de saus met zout en peper en laat op middelhoog vuur ca. 30 minuten sudderen tot de saus indikt. Snijd ondertussen met mes 4 de olijven in plakjes en voeg ze met de kappertjes aan de saus toe. Breng de saus op smaak en houd warm op laag vuur. Kook ondertussen de pasta in kokend zout water ca. 10 minuten gaar, giet af en laat even uitlekken. Was de peterselie, dep droog en hak met een kruidenmes fijn. Rasp de parmezaankaas met de rasp grof. Schep de pasta in een voorverwarmde kom, meng met de peterselie en kaas en schenk ten slotte de saus eroverheen. Serveer onmiddellijk.

### Tip:

Dit gerecht smaakt ook heel lekker met 200 g gebraden stukjes tonijn erdoorheen.

## Risotto met paddenstoelen en tomaten

### Ingrediënten voor 4 personen:

200 g eekhoorntjesbrood  
200 g champignons  
2 tomaten  
4 sjalotten  
50 g boter  
300 g arboriorijst  
500 ml groentebouillon  
20 ml droge witte wijn  
zout  
witte peper  
80 g parmezaankaas  
olijfolie  
1 bos peterselie

### Bereiding:

Maak het eekhoorntjesbrood en de champignons schoon, wrijf ze vochtig af en snijd met mes 4 in fijne plakjes. Was en halveer de tomaten, verwijder de steelaanzet en snijd in blokjes (mes 2). Pel en halveer de sjalotten en snijd met mes 1 in fijne blokjes. Fruit de helft van de sjalotblokjes in een ruime pan in de boter tot ze glazig zijn. Voeg de rijst toe en roer net zo lang tot de rijst ook iets glazig wordt. Schenk de groentebouillon er langzaam op en laat op laag tot middelhoog vuur al roerend ca. 15–18 minuten inkoken. Schenk zodra het meeste vocht opgezogen is, de witte wijn er langzaam bij. Blijf roeren tot de wijn opgezogen is en de risotto een brijachtige consistentie heeft. Voeg indien nodig meer wijn of water toe. Kruid met zout en peper, rasp de parmezaankaas met de rasp, voeg aan de risotto toe en schep er voorzichtig doorheen.

Braad ondertussen de paddenstoelenplakjes met de rest van de sjalotblokjes in olijfolie aan en kruid met zout en peper. Verwijder de groffe stelen van de peterselie. Was en droog de peterselie, hak dan met een kruidenmes fijn. Meng de paddenstoelenplakjes en peterselie behoedzaam door de risotto. Serveer onmiddellijk in een voorverwarmde schaal.

## Louisiana jambalaya

### Ingrediënten voor 4 personen:

1 rode paprika  
1 groene paprika  
1 teen knoflook  
2 uien  
500 g chorizo (of andouille)  
4 plakjes bacon  
500 g verse shrimps  
250 g natuurrijst  
2 blokjes gevogeltebouillon  
240 ml gevogeltebouillon  
240 ml tomatensaus  
zout en peper  
1 citroen

### Bereiding:

Snijd de rode en groene paprika in passende stukken, verwijder de steelaanzet en zaadlijsten. Was de stukken paprika en snijd ze met mes 2 in blokjes. Pel en halveer de knoflook en uien en snijd met mes 1 in blokjes. Snijd de chorizo in plakjes. Bak de baconplakjes in een grote pan of braadpan knapperig bruin, laat ze op keukenpapier uitlekken en verkruimel ze grof. Sudder de shrimps met de worstplakjes en ca. 60 ml water 5 minuten in het achtergebleven braadvet op hoog vuur. Voeg de blokjes paprika, ui en knoflook, de rijst, gevogeltebouillonblokjes, gevogeltebouillon en tomatensaus toe. Roer alles goed door elkaar en kruid met zout en peper. Voeg na nog eens 2 minuten 60 ml water toe en draai het vuur lager en laat alles al roerend nog eens 20 minuten sudderen. Snijd met mes 5 de citroen in vieren en pers hem uit. Voeg de citroensap vlak voor het einde van de kooktijd aan de jambalaya toe. Roer alles goed door elkaar, breng nog eens op smaak en neem van het vuur.

### Tip:

Als u van scherp houdt, kunt u ook een chilipeper toevoegen.

## Gemengde wokgroente

### Ingrediënten voor 4 personen:

200 g paprika  
1 kleine courgette  
1 wortel  
100 g broccoli  
100 g peultjes  
150 g verse champignons  
4 bosuitjes  
100 g verse taugé  
4 tenen knoflook  
6 el olie  
2 el vissaus  
2 el lichte sojasaus  
2 el oestersaus  
versgemalen peper

### Bereiding:

Halveer de paprika, verwijder stelen en zaadlijsten. Was de paprika en snijd vervolgens in passende stukken. Maak de courgettes schoon, was ze en snijd in ca. 5 cm grote stukken en beide daarna met mes 3 in blokjes. Schil de wortel, snijd in ca. 3 cm lange stukken en met mes 1 op de smalle kant in staafjes. Was de broccoli, maak hem schoon en verdeel in kleine roosjes. Maak de peultjes schoon. Maak de champignons en bosuitjes schoon en snijd met mes 4 in plakjes. Zoek de taugé uit, spoel onder de lopende kraan af en droog ze goed. Pel de knoflook, verwijder de wortelaanzet, halveer in de lengte en snijd met mes 1 in fijne blokjes. Verhit de olie in de wok en fruit de blokjes knoflook even hierin. Voeg de repen paprika en courgette, wortelstaafjes, broccoli-roosjes, peultjes en champignonplakjes toe en stook al roerend 2 minuten op hoog vuur. Schenk de vissaus, sojasaus en oestersaus erbij en roer alles goed door elkaar. Meng de bosuitjes en taugé erdoor en breng de groente op smaak met peper. Serveer onmiddellijk.

### Tip:

Heel lekker en bovendien uiterst decoratief zijn verse radijsspruiten. Ze zijn niet alleen mooi en opvallend roze van kleur, maar ook nog licht pittig van smaak.

## Zoete gerechten

### Appelstroedel

**Ingrediënten voor 4 personen:**

300 g fijne bloem  
1 tl neutrale olie  
1 snufje zout  
1 kg zuurachtige appels  
50 g suiker  
1 snufje kaneel  
100 g amandelstiften  
50 g boter  
100 g sultanarozijnen

**Bovendien:**

olie om te bestrijken  
bloem voor het werkblad  
1 theedoek  
poedersuiker om te bestuiven

**Bereiding:**

Verwerk de bloem, olie en zout met voldoende lauwwarm water tot een soepele massa en kneed tot het deeg niet meer aan de handen kleeft. Vorm een broodje van het deeg, bestrijk het met wat olie en laat het met een warme kom bedekt minimaal 30 minuten rusten. Schil en halveer de appels en verwijder de klokhuizen, stelen en bloesemaanzet. Snijd met mes 1 in fijne staafjes en meng met suiker, kaneel en amandelstiften. Rol het deeg uit en leg het op een met bloem bestoven theedoek. Trek het deeg dan gelijkmatig in alle richtingen tot het heel dun is. Leg de boter in vlokjes op het deeg. Verdeel het appelmengsel over het deeg (laat hierbij aan een kant een derde vrij) en bestrooi met de sultanarozijnen. Rol de stroedel met behulp van de theedoek zo op dat het niet-belegde deel het laatst wordt opgerold. Leg de stroedel op een met olie bestreken bakplaat en bak ca. 30 minuten in de voorverwarmde oven op 210 °C. Bestuif de nog hete stroedel met poedersuiker en serveer onmiddellijk.

**Tip:**

U kunt ter variatie naar smaak 50-100 g onbewerkte marsepein in kleine vlokjes samen met de boter over het deeg verdelen.

### Verse fruitsalade

**Ingrediënten voor 4 personen: Bereiding:**

2 mandarijnen  
4 verse vijgen  
150 g pitloze blauwe  
wijn druiven  
1 appel  
1 peer  
2 bananen  
2 el witte wijn  
4 el limoensap  
2 el poedersuiker

Schil en fileer de mandarijnen. Was de vijgen, dep droog, verwijder de steeleinden en snijd met mes 6 in achten. Was en droog de druiven, trek ze van de steeltjes af en snijd ze met mes 4 in plakjes. Was en halveer de appel en peer, verwijder de klokhuizen en snijd met mes 2 in staafjes. Schil de bananen en snijd met mes 4 in plakjes. Roer voor de dressing de witte wijn met limoensap en poedersuiker tot een glad mengsel ontstaat. Schenk de dressing over de fruitsalade en meng alles voorzichtig door elkaar. Dek de salade af en laat 15 minuten trekken.

### Geflambeerde vruchten met ijs

**Ingrediënten voor 4 personen: Bereiding:**

½ ananas  
3 bananen  
2 sinaasappelen  
50 g boter  
50 g bruine suiker  
4 cl rum  
4 bollen vanille- of  
sinaasappelijs

Schil de ananas, snijd in vieren, verwijder de harde binnenkern en snijd met mes 3 in blokjes. Schil de bananen en snijd met mes 4 in plakjes. Schil en fileer de sinaasappelen en verwijder de pitten als die er zijn. Smelt de boter in een koekenpan. Roer de suiker er langzaam in tot hij gesmolten is. Doe het fruit in de koekenpan en roer het net zo lang tot het aan alle kanten met het suikermengsel bedekt is. Neem de pan van het vuur, schenk de rum op het fruit en steek aan. Schep het fruit als de vlam uit in dessertschaaltjes. Zet er 1 bol ijs op en serveer onmiddellijk.

## Zoete gerechten

### Caribische fruitsalade

**Ingrediënten voor 4 personen:**

1 honingmeloen  
1 mango  
1 ananas  
4 kiwi's  
4 bananen  
2 sinaasappelen  
1 citroen  
1 beker natuuryoghurt  
1 blik kokosmelk  
suiker naar smaak  
verse sinaasappelsnippers  
van een onbespoten sinaas-  
appelschil

**Bereiding:**

Snijd de honingmeloen in vieren, verwijder de pitten en snijd het vlees van de schil af. Schil en halveer de mango en verwijder de pit. Schil de ananas, snijd in vieren en verwijder de harde binnenstronk. Snijd alles in passende stukken en snijd met mes 3 in blokjes. Schil de kiwi's en verwijder het harde eindstuk. Schil de bananen en snijd beide met mes 4 in plakjes. Pers de sinaasappelen en citroen uit en meng met de yoghurt en kokosmelk. Breng op smaak en voeg suiker naar wens toe. Meng het fruit en schep het in schaaltes. Schenk de dressing erover, garneer met de sinaasappelsnippers en serveer.

### Moeders appelkrokantjes

**Ingrediënten voor 4 personen:**

3 grote appels  
25 ml sinaasappelsap  
50 g suiker  
½ tl kaneel  
50 g bloem  
1 snufje zout  
2 el zachte boter

Bovendien:  
vet voor de vorm

**Bereiding:**

Vet een rechthoekige bakvorm (ca. 25 x 30 cm) licht in. Schil de appels, verwijder de klokhuizen, snijd met de schaaft in plakken en verdeel ze gelijkmatig in de bakvorm. Sprengel de sinaasappelsap eroverheen. Meng in een kom 25 g suiker met kaneel en strooi de kaneel-suiker over de appels. Meng in dezelfde kom de bloem met de resterende suiker en het zout. Kneed de boter erdoor tot een kruimelig mengsel ontstaat. Strooi de kruimel over het appelmengsel. Bak de krokantjes 40-45 minuten in de op 175 °C voorverwarmde oven tot het oppervlak lichtgoud gekleurd is en de appels zacht zijn.

## Fruitsaladetaart

### Ingrediënten voor 12 stukken:

200 g bloem  
1 tl bakpoeder  
65 g suiker  
1 zakje vanillesuiker  
30 ml melk  
50 g boter  
250 g verse aardbeien  
150 g blauwe druiven  
1 nectarine  
1 kleine appel  
1 kiwi  
1 banaan  
sap van een halve citroen

### Voor de topping en de slagroom:

1 zakje witte afdekgelei  
3 el suiker  
200 g slagroom  
1 zakje klopvast

### Bovendien:

bakpapier

### Bereiding:

Zeef bloem en bakpoeder op een werkblad, maak een kuiltje in het midden. Doe er de suiker, vanillesuiker en melk in. Verwerk met de helft van de bloem tot een papje. Voeg de boter in vlokjes toe en kneed alles vanuit het midden tot een glad deeg. Bekleed een springvorm met bakpapier en rol 2/3 van het deeg op de bodem uit. Vorm van het overige deel een rol. Leg de rol aan de rand van de vorm en trek het deeg ca. 2 cm tot een rand omhoog en druk het iets aan. Prik hier en daar met een vork in het deeg. Bak in de voorverwarmde oven ca. 25 minuten op 180 °C. Laat daarna afkoelen. Was de vruchten en laat uitlekken. Maak de aardbeien schoon. Trek de druiven van de steeltjes. Halveer de nectarine en verwijder de pit. Schil en halveer de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de aardbeien, druiven, nectarine en appel met mes 2 in blokjes. Schil en halveer de kiwi en verwijder het harde binnenstuk. Schil de banaan en snijd beide met mes 4 in plakjes. Meng de vruchten met het citroensap. Roer de afdekgeleipoeder met 2 el suiker en 250 ml water tot een glad papje. Breng het papje al roerend aan de kook en laat een ½ minuut koken. Laat de afdekgelei 3 minuten afkoelen en meng dan met de fruitsalade. Verdeel de fruitsalade over de taartbodem en laat opstijven. Klop de slagroom stijf met de resterende suiker en klopvast, vul in een spuitzak met stervormige spuitmond en spuit de slagroom decoratief op de taart.

