

Bladerdeegborrelhapje

Ingrediënten:

bladerdeeg

Parmaham

Parmezaanse kaas

Italiaanse kruiden

1 teentje knoflook

PAM cooking spray

Maak een olie mengsel van PAM cooking spray uitgeperste knoflook en de kruiden.

Besmeer een plakje bladerdeeg met dit mengsel en leg daarop 2 plakjes parmaham.

Bestrooi met wat kaas en rol het plakje op. Snijd het rolletje in plakjes van 1.5 cm en leg deze plat op een bakplaat met bakpapier eronder.

Bak zoals staat aangegeven op het pakje.

Recept: Mevrouw Hasenoot

Hamrolletjes voor bij de borrel

Ingrediënten:

gegrilde ham

St. Moret naturel

paprika mix heel fijn gesneden

Italiaanse kruiden

vers gemalen peper

wat zout

Leg 2 plakken ham naast elkaar op vers houd folie zodat de plakjes elkaar iets overlappen. Maak een mengsel van de St. Moret, paprika en kruiden en besmeer daarmee de plakjes ham.

Leg dan op het mengsel weer 2 plakjes ham en besmeer weer met het mengsel. Rol het geheel met folie en al op, je krijgt een strakke rol als je de uiteindes van de folie in tegenovergestelde richting van elkaar draait en vastzet met plakband.

Leg de hamrolletjes 10 minuten in de vriezer en daarna in de ijskast om op te stijven.

Recept: Mevrouw Hasenoot.

Knoflook tomaten

Ingrediënten voor twee personen:

1 60 gram gerookte achterham

40 gram Hüttenkäse

6 vleestomaten

3 teentjes verse knoflook

1 bosje basilicum

1 bosje peterselie

6 blaadjes salie

Zout

Vers gemalen peper

Pel de tomaten snijd ze in stukjes en leg ze in een ovenschaal en voeg zout en peper toe.

Snij de achterham in stukken en verdeel ze over de tomaten

Spoel de kruiden af, maak ze droog en hak ze evenals de knoflook (of uitnijpen) en verdeel het gelijkmatig over de tomaten.

De Hüttenkäse boven de schaal verkrūimelen en daarna de schaal op het rooster in de oven zetten.

Oventemperatuur: +/- 175 graden

Baktijd: +/- 20 à 25 minuten

Club sandwich

Ingrediënten per persoon:

1 ons gesneden kipfilet

4 blaadjes ijsbergsla

1 tomaat

2 augurkjes

Fijn gesneden bieslook

Gesneden komkommer

Zout en peper naar smaak

Bouw een sandwich op de volgende manier

1 blaadje sla

25 gram gesneden kipfilet

Stukje komkommer / schijfje tomaat

1 blaadje sla

25 gram gesneden kipfilet

Fijn gesneden bieslook

1 blaadje sla

2 gehalveerde augurkjes

25 gram gesneden kipfilet

1 blaadje sla

Stukje komkommer / schijfje tomaat

25 gram gesneden kipfilet

Het geheel aandrukken.

Calorie - arme sladressings

15 calorieën

Umer met scheutje magere melk, zout, peper, paprikapoeder en heel fijn gesneden paprika.

Magere kwark met een scheutje magere melk, knoflook uitpersen, zout en peper.

Magere yoghurt met citroensap, zout peper, fijngehakte ui en een augurk (van kesbeke).

Magere yoghurt met een scheutje magere melk, zout peper en mosterd.

Umer met grapefruitsap, mespunt mosterd, zout, peperen citroensap.

Umer met een scheutje magere melk, zout en peper en tomatenpuree of tomatenketchup (zelfgemaakt)

Magere kwark met citroensap, zout en peper en bieslook en eventueel zoetstof.

20 calorieën

Magere kwark met een scheutje magere melk, zout, peper, gesnipperde radijs en een geraspte ui.

35 calorieën

Magere yoghurt, frite-lijn mayonaise en veel fijngehakte groenen kruiden, zout, peper en een geraspte ui.

Carpaccio maaltijd salade

Ingrediënten:

eikenblad sla & Rucola

carpaccio voor 2 personen (AH)

pijnboompitten

romaantjes (Zoete tomaatjes van AH)

linesse brie

kappertjes

Dressing:

- 0% vet yoghurt

- verse peper & zout

- verse bieslook

- citroensap

- natrena vloeibare zoetstof

Je kan dit op 2 manieren eten of je legt de carpaccio op de traditionele wijze op een groot bord of verdeeld deze tussen de sla in een kom.

Verdeel over de carpaccio de kappertjes, tomaatjes, pijnboompitten en brie en daaroverheen de dressing naar eigen smaak sprenkelen.

Echt heel lekker en voldoende voor een avondmaaltijd!!!!

Recept: Mevrouw Hasenoot.

Komkommer / ananas salade

- 1 komkommer
- 1 blikje ananasschijfjes op ananassap (Del Monte)
- 1 kleine rode ui
- 3 eetlepels azijn
- 1 eetlepel ananassap
- een snufje zout
- 2 theelepels vers gemalen zwarte peper

De komkommer en de ananasschijfjes in blokjes snijden.

De rode ui fijn snijden (of in dunne ringen).

Van de azijn, ananassap, zout en peper een dressing maken en dit dan vermengen met de komkommer, ananas en ui.

Frisse perensalade met walnoten

Ingrediënten:

4 middelgrote handperen

2 eetlepels citroensap

1,5 dl magere yoghurt

zoetstof naar behoefte

kaneel

2 eetlepels gehakte walnoten

Schil de peren, verwijder de klokhuizen en snijd ze in vieren.

Snijd de parten in kleine plakjes en besprenkel ze met citroensap.

yoghurt, kaneel, zoetstof door elkaar mengen.

Schep de perenplakjes door de saus en roer er tenslotte de gehakte walnoten door.

Dit recept is ook lekker met amandelen.

Eiersalade

Ingrediënten

2 hardgekookte eieren

1 ui

1,2 potje crème fraîche (finesse)

1 eetlepel mayonaise (zonder suiker of zelfgemaakt)

snufje peper

snufje zout

snufje eierkruiden (van Versteegen potje)

Kook de eieren hard en snijd ze in hele kleine stukjes.

Snipper de ui.

Meng voor de saus het ½ potje crème fresche, mayonaise, peper, zout en de eierkruiden door elkaar.

Voeg hierna de stukjes ei en gesnipperde ui erbij en meng alles goed door elkaar.

Deze salade is geschikt voor een feestje maar niet voor dagelijks op brood.

Deze salade heeft een laag vetgehalte en bevat geen suiker.

Krabsalade

Ingrediënten:

1 pak krabsticks

2 augurken

2 hardgekookte eieren

½ bakje crème fraîche (finesse)

1 eetlepel mayonaise (zonder suiker of zelfgemaakt)

1 eetlepel wiskeysaus

snufje peper

snufje zout

snufje kipkruiden

Knip de krabsticks in kleine stukjes.

Snij de augurk lekker klein.

Kook de eieren en snijd ze heel klein of prak ze fijn.

Doe alles in een kom bij elkaar en voeg een snufje peper, zout en kipkruiden toe.

Neem een ½ bakje crème fresche en vermeng dit met 1 eetlepel mayonaise en een klein beetje water om de saus wat dunner te maken.

Voeg hierna de saus toe aan de stukjes krab en roer dit goed door elkaar.

Heerlijk voor op een feestje.

Deze salade bevat wel wat vet maar van het laagste soort en geen suiker.

Voor een feestje geoorloofd maar niet voor dagelijks op brood.

Frisse bleekselderijsalade

Ingrediënten voor twee personen:

5 stengels bleekselderij

1 sinaasappel

1/3 komkommer

1 appel

Was de bleekselderij en rasp of snij deze fijn.

Pel de sinaasappel en verwijder de witte velletjes en snij de partjes doormidden.

Schil de komkommer en snij deze in de lengte doormidden, verwijder het zaad en snij de komkommer in blokjes.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in stukjes.

Schep alle ingrediënten door elkaar.

Deze salade is lekker bij gegrild vlees

Garnalensalade

Ingrediënten voor twee personen:

1 prei

1 stengel bleekselderij

½ rode paprika

200 gram garnalen

Maak de prei schoon en snij het witte en lichtgele gedeelte in zeer fijne ringen.

Was de bleekselderij en snipper deze.

Was de paprika en verwijder de steelaanzet, zaadlijsten en snij de paprika in kleine stukjes.

Meng all ingrediënten met de garnalen.

Voor de saus:

2 eetlepels tomatenketchup

1 eetlepel sherry (DENK EROM: 1 eetlepel)

Zout, peper, paprikapoeder en peterselie toevoegen naar eigen smaak.

Ijsberg - tonijnsalade

Ingrediënten voor twee personen:

1 krop ijsbergsla

1 ui

200 gram champignons

1 appel

3 tomaten

½ komkommer

200 gram tonijn op water (uit blik)

Snij de ijsbergsla in repen, was deze en maak ze droog.

Snipper de ui.

Was de champignons droog ze en snij ze in stukjes.

Schil de appel en snijd deze in stukjes.

Was de tomaten en snij deze in partjes.

Snij de komkommer in de lengte doormidden. Verwijder het zaad en snij de komkommer in stukjes.

Laat de tonijn uitlekken en verkruimel deze met een vork.

Schep tenslotte alle ingrediënten door elkaar en voeg wat sladressing zonder olie toe.

Heerlijk voor op de cracker.

Vocht en verbrandende soepen

Ingrediënten:

6 grote uien

2 grote groene of rode pepers

1/4 witte kool

3 sjalotjes

selderie

1 blikje v-8 groentesap

1 zakje uiensoep

eventueel 1 á 2 blokjes vlees of groentebouillon

Snij de uien en sjalotjes en fruit deze. Snij de kool in stukjes.

Stop alle ingrediënten in een grote pan, en voeg 1 1/2 liter water toe.

Laat het geheel 10 minuten koken.

Vocht en vetverbrandende soepen

Ingrediënten:

3 uien

3 tomaten

1 groene paprika

half bosje selderie

1/2 witte of groene kool

pakje soep verrijker

Kruiden:

- sojasaus

- rozemarijn

- oregano

- tijm

- peper

Snij alle ingrediënten klein en doe ze in een grote pan en voeg 2 liter water toe. Doe van alle kruiden een scheutje erbij, wees er niet te zuinig mee en laat de soep 1 uur koken. Voeg daarna nog eventueel wat peper toe voor een wat pittigere smaak.

Champignon room saus

Ingrediënten:

finesse crème fraîche

finesse koksroom

melange van paddenstoelen

Italiaanse kruiden

Natrena vloeibare zoetstof

verse bieslook

verse peper & zout

PAM cooking spray

Bak de paddestoelen bruin in de PAM cooking spray.

Breng de Finesse room en Crème Fraîche aan de kook en voeg de paddestoelen toe maak op smaak met de kruiden en zoetstof... dit is heel persoonlijk van je smaak.

Voeg als laatste de bieslook toe, erg lekker bij vlees als je eters hebt.

Tip: gebruik niet teveel room dan wordt de saus te dun gebruik dan meer Crème Fraîche.

Recept: Mevrouw Hasenoot

Sherry saus

Ingrediënten:

finesse koksroom

Sherry

Natrena vloeibare zoetstof

Na het braden van het vlees (bijvoorbeeld gevulde varkenshaas) gebruik je de jus daarvan om te mengen met finesse room en een eetlepel Sherry. Je kan de saus sterker maken door meer Sherry toe te voegen of minder scherp door een beetje zoetstof te gebruiken.

Recept: Mevrouw Hasenoot

Bami

Ingrediënten:

- 1 dubbele kipfilet
- 2 prei
- 1 bakje champignons
- 2 uien of een bakje gesnipperde ui
- 2 paprika's
- 2 Spaanse pepers
- 2 eieren geklutst
- doos mie
- PAM cooking spray

Kruiden:

- kipkruiden
- sambaltrassi
- 2 zakjes bamimix van KNORR

Kook de mie volgens de gegevens op het pak.

Snijd de kipfilet en kruid deze met kipkruiden, en voeg de sambaltrassi toe.

Voeg daarna alle andere ingrediënten toe (klein gesneden), behalve de 2 eieren.

Voeg de zakjes bamimix toe zoals op de verpakking is vermeld.

Kluts de twee eieren en bak deze als een omelet met de PAM cooking spray.

Als de omelet klaar is snijd deze dan in reepjes en roer deze door de bami, tezamen met alle andere gare ingrediënten.

Snijd er eventueel wat tomaten en komkommer bij.

Nasi Istimewa

Ingrediënten

400 gr. Rijst

400 gr. kipfilet

zout

PAM cooking spray

3 gesnipperde uien

teentje knoflook

50 gr. sperziebonen

200 gr. champignons

2 preien fijngesneden

2 theelepels ketoembar

1 heelepel djintan

2 theelepels sambal oelek

2 eetlepels ketjap

zout

peper

1 eetlepel fijngehakte bladselderij

Kook de rijst.

Wrijf het vlees in met zout en snijd het in zeer kleine blokjes.

Verhit de PAM en bak het vlees mooi bruin. Fruit op het laatst de fijngesnipperde uien mee en de uitgeperste knoflook tot de uien glazig zien.

Doe de fijngesneden sperziebonen, champignons en de prei erbij en laat deze groente enkele minuten meebakken.

Voeg de ketoembar, djintan, sambal oelek en de ketjap toe en roer het geheel goed door.

Voeg tenslotte de afgekoelde rijst toe, en breng het geheel op smaak met zout en peper en warm het onder voortdurend omscheppen goed door.

Garneer het gerecht met bladselderij.

Sterk gekruide duivelse kip

Ingrediënten

8 kippenbouten, samen ca. een kg.
2 theelepels boemboe saté
2 uien
2 teentjes knoflook
2 á 3 eetlepels sambal oelek of sambal tjampoer
1 theelepel laos
3 dl kokend kippenbouillon
2 theelepels citroen of limoensap
PAM cooking spray

Wrijf de stukken kip in met de boemboe saté. Snipper de uien en pers de knoflook uit.

Spuít PAM cooking spray in de pan en bak de kipstukken bruín.

Haal de kipstukken uit de pan.

Fruit dan de uien, schep de knoflook en de sambal erdoor, voeg daarna direct de laos en de kippenbouillon toe.

Roer alles goed door en laat er even de kook over komen, leg daarna de kipstukken in de saus, en laat dit nog 45 min. zachtjes sudderen.

Leg de garen kipstukken op een schaal en laat de saus nog even goed doorkoken. Voeg de limoen of citroensap toe en schenk de saus over de kip.

Rijst met kip kerrie

Ingrediënten

1 Dubbele kipfilet
bakje champignons
1 rode en 1 groene paprika
1 bosje peterselie
2 uien
massala kerrie 2 theelepels
kipkruiden
2 Spaanse pepers
2 bakjes paturain linesse
zilvervliesrijst
knoflook (maar mag weggelaten worden)
PAM cooking spray

Snijd de kipfilet in blokjes en kruid ze met kipkruiden en bak ze gaar in de PAM cooking spray.

Snijd de champignons en de paprika en uien en de Spaanse pepers klein en fruit ze mee, en eventueel de knoflook, maar hoeft niet.

Knip de peterselie in kleinen stukjes en voeg ze aan het eten toe.

Voeg de bakjes paturain linesse toe en roer alles lekker door elkaar.

Voeg wat water toe om de saus wat dunner te maken.

Roer daarna de massala kerrie er doorheen.

Kook de rijst zoals op de verpakking is beschreven.

Dit recept is erg lekker met een simpele salade van ijsbergsla, tomaat en komkommer.

Sperziebonen met hete eieren

Ingrediënten

rijst

sperziebonen

eieren

Ingrediënten voor de saus

6 tomaten

bakje gesnipperde uien

2 Spaanse pepers

2 theelepels ketoembar

2 theelepels djahe

2 theelepels sambal trassi

4 teentjes knoflook

6 eetlepels ketjap manis

2 eetlepels azijn

1 kopje water

5 ml natrena vloeibaar zoetstof

PAM cooking spray

Kook de rijst en maak de sperziebonen klaar zoals u dat gewend bent. Kook de eieren hard en halveer ze.

Voor de saus

Spuit een beetje bak vet van PAM cooking spray in de pan en fruit de uitjes.

Snijd de tomaten in hele kleine stukjes en doe ze bij de uitjes.

Doe daarna alle resterende ingrediënten erbij en het kopje water, en laat alles op een hoog vuur lekker koken zodat de saus kan indikken. Als de saus klaar is voeg dan de gehalveerde eieren toe. Wilt u het nog iets heter voeg dan een snufje cajenne peper toe.

Roerbakshotel (4 personen)

Ingrediënten:

- 1 Kant en klare zak roerbakgroenten
- 1 bakje gesneden champignons
- 3 gesnipperde rode uien
- 2 uitgeperste teentjes knoflook
- 1 50gr. sperziebonen of broccoli uit diepvries
- 400gr. kipfilet of biefstuk reepjes
- 400gr. gekookte zilvervliesrijst
- 1 zakje Kokki Djawa kruidenpasta Nasi Goreng (Vomar)
- 2 eetlepels soja saus
- PAM cooking spray

Kook de rijst. Fruit de uien en knoflook in de PAM cooking spray en de soja saus en bak hierin het vlees, neem je biefstuk dan maar heel kort om en om bakken. Roerbak alle groenten en voeg toe aan het vlees. Meng de kruidenpasta door het vlees en groenten, je hebt niet het hele zakje nodig naar smaak gebruiken dus.

Serveren met de rijst, heel snel klaar en lekker!!!!

Recept: Mevrouw Hasenoot.

Fuslie met sperziebonen en bacon (4 personen)

Ingrediënten:

400gr. Fusilli

2 sjalotten

6 plakken bacon wat dikker gesneden (160 gram)

500 gram sperziebonen diepvries

1 blik tomaten of 1 pak tomaten frito

verse peterselie

verse peper & zout

PAM cooking spray

Kook de pasta. Fruit de sjalotten in de PAM cooking spray en bak hier de bacon in. Voeg de boontjes en de tomaten toe en bak dit enkele minuten tot de boontjes beetgaar zijn.

Voeg de pasta toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg de laatste minuut de peterselie toe en dien op.

LET OP

Als u dit recept eet mag u er verder geen vlees bij eten.

Recept: Mevrouw Hasenoot

Spagetti / macaroni saus

Ingrediënten

500gr. mager runder gehakt of kipfilet
bakje champignons
3 paprika 's
2 Spaanse pepers
bakje gesnipperde uien
1 pakje gezeefde tomaten
1 blikje tomaten puree
PAM cooking spray

Kruiden

2 eetlepels kipkruiden
2 theelepels ketoembar
2 theelepels gemalen gemberwortel
3 teentjes knoflook
2 theelepels Italiaanse kruiden
beetje versgemalen peper

Spuït een beetje PAM cooking spray in de pan en bak het gehakt of kipfilet met alle ingrediënten lekker bruin.

Voeg daarna alle kruiden toe en de gezeefde tomaten en de tomatenpuree en laat alles even lekker pruttelen.

De saus is nu klaar voor gebruik.

Kook de macaroni of spaghetti zoals op de verpakking staat vermeld.

Macaroni met courgette en ham

Ingrediënten

1 pak macaroni
250gr gegrilde ham (in reepjes snijden)
1 grote ui (gesnipperd)
2 courgettes (grof of geraspt)
1 eetlepel oregano
250ml koken finesse
150gr geraspte magere kaas
PAM cooking spray

Kook de macaroni in ruim water met wat zout beetgaar.

Fruit de ui 5 minuten in de PAM cooking spray.

Voeg de courgettes en de oregano toe en verwarm alles voor 1 minuut al omscheppend.

Roer 1 dl. Koken finesse , 1 dl. heet water en de hamreepjes erdoor en breng alles aan de kook.

Kook de saus 2 minuten door.

Giet de macaroni af en schep de saus en de kaas erdoor.

Breng alles op smaak met wat peper en zout en serveer het direct.

Dit gerecht is heerlijk met een frisse salade van tomaat, komkommer en augurk.

Recept: Mevrouw Batenburg.

Spagetti Carbonarra (4 personen)

Ingrediënten:

400gr spaghetti (tarwe)

2 eierdooiers

200 ml magere melk

finesse Crème Fraîche

160gr. bacon blokjes

knoflook poeder

2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas voor de saus

geraspte parmezaanse kaas voor eroverheen

pijnboompitten

vers gemalen peper

wat zout

PAM cooking spray

Kook de pasta beetgaar en bak de bacon in de PAM cooking spray en rooster de pijnboompitten.

Meng de eierdooiers met de melk en de parmezaanse kaas en breng op smaak met de peper, zout en knoflookpoeder.

Meng de pasta de bacon en de saus op een laag vuur tot de eierdooiers beginnen te stollen.

Op dienen en wat kaas en de pijnboompitten eroverheen strooien.

Recept: Mevrouw Hasenoot.

Kalkoenfillet met rijst

Ingrediënten:

500 gr. Kalkoenfilet
1 (rode) ui
1 sinaasappel
4 bosuitjes
200 gr. kastanje champignons
400 gr Chinese kool
klein blikje tomaten puree
2 eetlepels soja saus
enkele druppels tabasco
2 teentjes knoflook
2 theelepels gemalen gemberwortel
PAM cooking spray

Snijd de kalkoenfilet in blokjes en bak ze in 10 min. gaar in de PAM cooking spray en schep ze hierna uit de pan.

Snijd de knoflook en de ui fijn.

Boen de sinaasappel schoon, rasp een halve eetlepel van de schil en pers de vrucht uit

Snijd de bosuitjes in schuine stukjes van 2 cm.

Snijd de kastanje champignons in vieren of in plakjes.

Verdeel de Chinese kool in smalle reepjes.

Verhit de PAM cooking spray en fruit de knoflook en ui en voeg de gember, bosui, champignons toe en roerbak dit in 5 minuten.

Voeg dan de sinaasappelrasp, sap, tomatenpuree, sojasaus en de kalkoenstukjes toe en bak dit 5 min.

Kook de rijst zoals dit op de verpakking is beschreven.

Dit recept is erg lekker mat een rucolasalade, tomaat en komkommer.

Variatie

- Vervang kalkoenfilet door kipfilet of biefreepjes.
- Je kunt ook het vlees vervangen door een stevige vissoort als tonijn.

Recept: Mevrouw Batenburg

Rijst met kip en ananas

Ingrediënten:

1 pak zilvervliesrijst
1 blokje kippenbouillon
500gr. sperziebonen
3 halve kipfilets
katoembar, djintan (conimex)
450gr. gesneden ui
1 zakje cashewnoten
1 ananas
magere geraspte kaas
PAM cooking spray

Kook de rijst zoals dit op de verpakking is beschreven in de kippenbouillon.

Sperziebonen bijtgaar koken.

Kipfilets in stukjes snijden en ze kruiden met katoembar en djintan en bak ze dan gaar in de PAM cooking spray.

Fruit de uitjes mee.

Hierna de cashewnoten even mee bakken.

Snijd de ananas klein en bak ze op het laatste even mee.

Doe hierna de geraspte kaas erover.

Serveer dit gerecht met tomaat, komkommer, augurken en eventueel salade.

Recept: Mevrouw Batenburg

Ovenschotel met sperziebonen en rijst

Ingrediënten:

1 pak zilvervliesrijst

500gr. rundergehakt

1 ui

Knoflook

500gr. sperziebonen

1 pak tomato frito

1 pak slankie smeerkaas

PAM cooking spray

Braad het gehakt, uien en knoflook in de PAM cooking spray.

Verwarm de oven op 200 graden.

Sperziebonen beetgaar koken (met iets zout), en voeg dit daarna toe bij het gehakt, uien en knoflook en roerbak dit 10 min.

Tomato frito door het vleesmengsel roeren en op smaak maken met wat peper en zout.

Kook de rijst volgens de gegevens op het pak.

Smelt de slankie smeerkaas.

Doe het vleesmengsel in een ovenschaal en schenk de kaassaus erover.

En zet het dan plus minus 10 minuten in de oven.

Serveer het gerecht met rijst.

Recept: Mevrouw Batenburg

Kip New Personality

Ingrediënten:

- 1 blokje kippenbouillon
- ½ zakje rozijnen
- 2 kipfilets
- 3 paprika's (1 rode, 1 gele en 1 groene)
- 4 vleestomaten
- 6 kruidnagels
- 5 kleine laurierblaadjes
- 4 teentjes knoflook
- 4 theelepels vers gemalen zwarte peper
- wat zout
- 1 theelepel zetmeel
- 250 ml finesse voor koken
- 2 theelepels Chili poeder
- 1 pak zilvervliesrijst
- PAM cooking spray

Kook 400 ml water en voeg het blokje kippenbouillon toe, als dit kookt voeg dan de rozijnen toe en laat dit op een zacht vuurtje 15 min. doorkoken.

Snijd de kipfilets in blokjes en doe de peper en wat zout erbij en roer dit goed door elkaar.

Bak de kipfilet in een wok in de PAM cooking spray gaar.

Snijd de vleestomaten klein en doe dit in een schaal.

Snijd de paprika's in reepjes en voeg deze bij de tomaten.

Doe hierna de laurierblaadjes en de kruidnagels erbij.

Pers de knoflook uit en voeg dit er ook bij.

Doe ook de Chili poeder erbij.

Als de kip gebakken is doe dan de rozijnen met de rest van de kippenbouillon

en alle ingrediënten uit de schaal erbij en kook het net zolang totdat de tomaten gesmolten zijn.

Doe de finesse voor koken in een grote mok en vermeng hier de theelepel zetmeel door.

Als dit gebeurd doe dan de finesse erbij en roer dit goed door.

Kook de rijst volgens de beschrijving op de verpakking.

Let op

Als je besluit dit recept te gaan eten dan mag je nog maar twee stuks fruit.

Gevulde varkenshaas

Ingrediënten:

varkenshazen van 150-200 gram

Ardennerham

cereal Abrikozenjam

soja saus

lente uitjes

PAM cooking spray

cocktailprikkers

Snij de varkenshazen over de lengte open zodat je ze kan vullen dus niet helemaal doorsnijden. Maak een mengsel van de jam en sojasaus en smeer de binnenkanten van de varkenshazen hiermee in.

Leg 2 plakjes Ardennerham in de varkenshazen en strooi hier de fijn gesneden lente uitjes overheen. Klap de varkenshazen dicht en sluit deze met cocktailprikkers. Soms moet je de vulling een beetje in de varkenshaas duwen en dan dichtmaken.

Spuut een ruime hoeveelheid PAM cooking spray in een ruime braadpan en braad de varkenshazen rondom bruin op hoog vuur, daarna vuur iets lager en ongeveer 10-15 minuten steeds rondom draaien in de pan. Je kan eventueel een haasje openmaken om te kijken of hij roze is.

Heel erg lekker met de Champignon roomsaus of Sherry saus!!!!, welke eerder zijn beschreven.

Recept: Mevrouw Hasenoot

Pasta met bloemkool en kip (4 personen)

Ingrediënten:

400gr. Tagliatelle

600gr. bloemkool roosjes

400gr. kipfilet in blokjes of reepjes

flinke scheut soja saus

8 eetlepels Finesse room

1 eetlepel verse koriander

vers gemalen peper

wat zout

PAM cooking spray

Kook de pasta beetgaar in licht gezouten water. Stoom of kook de bloemkool gaar en houdt ze warm.

Bak de kipfilet en bak deze in PAM cooking spray en sojasaus en voeg daarna de bloemkoolroosjes en de room toe en schep dit ongeveer een minuut voorzichtig door.

Op het laatste moment op smaak maken met de peper, zout en koriander en daarna opdienen op de pasta en smullen maar!!!!

Vindt je de saus iets te droog doe er dan nog wat room door of meng deze licht met water.

Recept: Mevrouw Hasenoot

Tilapiafillet met courgette

Ingrediënten:

500gr courgette

1 grote ui (gesnipperd)

1 teentje knoflook (gesnipperd)

500gr Tilapiafillet

vers gemalen peper

wat zout

25gr tarwebloem

1 1/2 de. Magere melk

80 gr. Paturain linesse knoflook en kruiden

2 eetlepels bieslook (geknipt)

PAM cooking spray

Was de courgette en snijd hem in plakjes en halveer ze.

Verhit de PAM cooking spray en fruit de ui met knoflook al omscheppend in 3 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de courgette toe en bak hem 5 minuten mee.

Verdeel de groenten over de bodem van een ovenschaal en leg de vis erop.

Bestrooi alles met wat peper en zout en laat de vis in een voorverwarmde oven (225 graden) in plus minus 15 minuten gaar worden.

Doe PAM cooking spray in een pan en roer de bloem erdoor, voeg een beetje melk toe en breng alles al roerend aan de kook.

Laat de saus 7 minuten zachtjes pruttelen.

Voeg de paturain toe en laat hem al roerend smelten.

Roer de bieslook door de saus en schenk hem daarna over de vis.

Serveer de vis met rijst.

Recept : Mevrouw Batenburg

Gebakken Tilapiafillet met champignon saus

Ingrediënten:

- 1 gesnipperde sjalot
- 150gr champignons (in plakjes)
- 1 dl. Droge witte wijn
- 2 dl. koken finesse
- 1 dl. tuinkruiden bouillon (van een tablet)
- 2 1/2 eetlepel tarwebloem
- Peper
- Zout
- 500gr Tilapiafillet (in 4 stukken)
- PAM cooking spray

Fruit de sjalot in de PAM cooking spray, voeg de champignons toe (plusminus 3 minuten)

Schenk de wijn erbij en kook alles tot het vocht verdampt is.

Voeg de koken finesse, bouillon en breng alles aan de kook en laat het op een laag vuurtje zachtjes koken.

Strooi de bloem met wat peper en zout naar smaak in een diep bord.

Dep de vis met keukenpapier droog en wentel ze door de bloem.

Bak de vis aan beide kanten in de PAM cooking spray bruin, afhankelijk van de dikte in 6 tot 8 minuten bruin en gaar.

Breng de saus op smaak met peper en zout en serveer hem bij de vis.

Recept: Mevrouw Bateburg.

Rosbief met asperges en mosterdsaus

Ingrediënten voor twee personen:

14 plakjes rosbeef (200 gram)

4 blaadjes ijsbergsla

4 blaadjes rode sla

8 radijsjes

Zout en peper

1 theelepel azijn

2 tomaten

3 eetlepels droge sherry

1 eetlepel grove mosterd

12 asperges (uit blik)

Was de ijsbergsla en de rode sla en laat deze goed uitlekken, snij ze hierna beide in dunne reepjes.

Was de radijsjes en snij ze in dunne plakjes

In een kom de beide sla soorten en radijsjes door elkaar scheppen.

Breng het op smaak met zout, peper en een paar druppels azijn.

Was de tomaten en snij ze in 8 partjes, en snij de zaadlijsten eruit.

Doe de sherry en 1 theelepel azijn en mosterd in een kopje en roer dit tot een sausje.

De salade in het midden van twee borden scheppen en leg 6 asperges per bord erboven op.

Vouw de plakjes rosbeef dubbel en leg deze dakpansgewijs op de asperges.

Verdeel de tomaat partjes over de borden.

Verdeel de mosterd saus rond de salade.

LET OP de sherry is in plaats van 1 glas wijn per week.

Carpaccio

Ingrediënten voor twee personen:

200 gram ossenhaas

1 theelepel verse citroensap

2 theelepels geraspte 20+ kaas

1 eetlepel kappertjes

Zout en verse zwarte peper naar eigen smaak

Snij de rouwe ossenhaas in zo dun mogelijke plakjes.

“Wals” de ossenhaas met een deegroller flinterdun.

Schik de ossenhaas op een groot bord, (100 gram per persoon) besprenkel het met citroensap.

Strooi de 20+ kaas en de kappertjes over de ossenhaas.

Deze carpaccio is lekker met een knapperige witlof salade met augurkjes en cherrytomaatjes.

Witlof met ham en kaas

Ingrediënten voor twee personen:

6 kleine witlofstroken

6 dunne plakken magere achterham (ongeveer 100 gram)

50 gram gemalen 20+ kaas

Peper en zout naar eigen smaak

Kook de witlof bijtgaar en laat deze goed uitlekken.

Rol de witlof elk in een plakje magere achterham.

Doe de witlof met ham in een ovenvaste schaal en strooi er de gemalen 20+ kaas overheen.

Zet de schaal 25 minuten in de oven op 180 graden.

Hongaars rundvlees uit de römertopf

Ingrediënten voor twee personen:

200 gram magere runderpoulet

2 uien

1 groene paprika

2 tomaten

1 teentje knoflook

1 eetlepel paprika poeder

½ vleesbouillontablet

1 deciliter gezeefde tomaten

Zout en peper

Römertopfschaal- en deksel ca. 15 minuten in een bak met koud water zetten.

Uien pellen en snipperen.

Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.

Eventueel tomaten ontvellen en het vruchtvlees in stukjes snijden.

De römertopfschaal uit het water halen en afdrogen.

In de römertopfschaal de runderpoulet vermengen met de uien snippers, paprikastukjes, tomatenstukjes en de paprikapoeder.

Pel de knoflook en pers deze boven de schaal uit.

Verkruimel de ½ vleesbouillon boven de schaal.

Gezeefde tomaten en 1 ½ dl water toevoegen.

Doe de deksel op de schaal en zet deze in een koude oven.

Schakel de oven in op 200 graden en laat het rundvlees in circa twee uur gaar worden.

Dit gerekend vanaf het moment dat de oven op temperatuur is.

Op smaak brengen met peper en zout

Lekker met sperziebonen (voor partner met aardappelpuree en sperziebonen).

Gegratineerde Sint-Jacobs schelpen

Ingrediënten voor twee personen:

1 pakje Sint-Jacobs schelpen uit de diepvries (maximaal 200 gram)

1 vleestomaat

100 gram champignons

1-2 kleine sjalotjes

2-3 teentjes knoflook

1 eetlepel geraspte 20+ kaas

Zout

Vers gemalen peper

Ontdooi de Sint-Jacobs schelpen en snij ze in plakjes.

Hierna de plakjes over twee schelpen verdelen.

Leg de tomaat even in kokend water (niet laten koken), en laat ze in koud water schrikken.

Ontvel de tomaten, verwijder de zaden en de steel aanzet.

De champignons panklaar maken, wassen en in stukjes snijden.

De ingrediënten pellen, klein snijden en met de tomaat en champignons in de keukenmachine pureren, of met de hand hakken.

De puree over de mosselen verdelen, alsmede de geraspte kaas.

Op het rooster in een voorverwarmde oven schuiven.

Oventemperatuur: +/- 250 graden

Baktijd: +/- 8 minuten

Kwarktaart suikervrij/vetarm

Ingrediënten

- 1 1/2 a 2 pakjes speculoos (dikke soort)
- 2 bakken vetvrij en suikervrije aardbeien kwark van 500 gram
zoetstof naar behoefte
- 12 blaadjes gelatine
- 1 potje aardbeien jam van cereal

springvorm van 24 of 26 cm doorsnee

Bekleed de springvorm met bakpapier, zo dat het papier ook over de rand van de springvorm gaat.

Week de gelatine zoals beschreven op de verpakking.

Als de gelatine opgelost is en nog warm doe er dan de kwark bij en de zoetstof naar smaak.

De smaak moet iets zoeter zijn dan normaal want als het afgekoeld is smaakt het altijd iets minder zoet.

Breek de speculoos in stukjes en bekleed de bodem van de springvorm ermee. Het kan zijn dat u maar 1 1/2 pakje nodig heeft.

Smeer de pot jam over de koeklaag.

Doe de kwark erboven op als het nog een beetje warm is dan wordt de koek ook warm en wordt het een gelijke bodem.

Zet het taart in de koelkast tot hij hard geworden is, daarna kunt u hem eventueel nog met verse aardbeien of andere vruchten versieren.

Tompoezen

Ingrediënten:

4 plakjes bladerdeeg (voor 4 stuks)

1 zakje suikervrije gele room (verkrijgbaar bij New Personality)

2 repen suikervrije chocolade

slagroom

Bak de blaadjes bladerdeeg af zoals op de verpakking staat beschreven.

Maak de gele room volgens bijgeleverd recept.

Snijd de afgebakken blaadjes bladerdeeg doormidden en bestrijk hierna 4 stuks met de gele room en doe hierna andere helft erbovenop.

Smelt de twee repen chocolade in een au bain marie en smeer deze erover heen.

Klop de slagroom met eventueel wat zoetstof op en werk de tompoezen naar eigen inzicht af.

Gevulde appelflappen met suikervrije spijs

Ingrediënten:

4 plakjes bladerdeeg

suikervrije spijs (verkrijgbaar bij New Personality)

2 appels

1 handje rozijnen.

wat kaneelpoeder

zoetstof

1 buisje rum (dr. Oetker)

1 ei

Schil de appels en snijd deze in kleine stukjes.

Voeg de kaneelpoeder en de zoetstof naar behoefte toe.

Voeg hierna de rozijnen en het buisje rum toe.

Roer alles lekker door elkaar en laat dit even weken, hierna kan je de vulling proeven of deze naar wens is.

Neem de helft van het bakje suikervrije spijs en kneed hier een ei doorheen.

Pak een plakje bladerdeeg, en leg op de ene helft een bolletje spijs en wat appelvulling er bovenop en eromheen en vouw hem dicht als een enveloppe.

Bak de appelflap af zoals staat beschreven op de verpakking van het bladerdeeg.

Gevulde appel

Ingrediënten:

grote goudrenetten

suikervrije spijs (verkrijgbaar bij New Personality)

amandelschaafsel

kaneel

finesse room

Natrena vloeibaar zoetstof

Verwarm de oven voor op 200 graden. Hol de appels uit ...vul deze met de suikervrije spijs en amandelschaafsel en leg ze apart in een ovenvast schaaltje. Meng de room met wat kaneel en eventueel zoetstof naar smaak en schenk dit mengsel over de appels.

Plaats de gevulde appels 30 minuten in de oven.

Recept: Mevrouw Hasenoot.

Swartswaldertaart

Ingrediënten:

5 eieren

250gr roomboter

magere melk

4 eetlepels cacao

zakje suikervrije cakemix (verkrijgbaar bij New Personality)

1 pot suikervrije jam (Dalfour)

1/2 liter slagroom

1 pot kersen op eigen sap

klopvast

zoetstof (poeder)

2 suikervrije chocolade repen

Maak het cake beslag volgens het recept met de boter, eieren, magere melk en cacao.

Bak de cake in een ronde vorm met een doorsnede van 26 á 28 centimeter.

Snijd de cake plat doormidden zodat u 2 ronde cake plateaus heeft.

Smeer de onderste cake bodem met de suikervrije jam en dek hem daarna af met de andere helft.

Klop de slagroom op met de zoetstof en klopvast. (zoetstof naar behoefte).

Smeer de bovenkant en zijkant met slagroom in.

Rasp de chocolade en bestrooi de taart ermee en ook de zijkant.

Maak met de overgebleven slagroom toefjes op de taart.

Wilt u niks meer zien van de slagroom, bestrooi deze dan met cacaopoeder.

Neem de kersen en versier de taart ermee.

Gegrilleerde grapefruit

Ingrediënten voor twee personen:

1 grapefruit

2 theelepels rum

Grill of over verhitten tot 180 graden

De grapefruit doormidden snijden en het vruchtvlees met een scherp mesje van de schil losmaken.

Sprenkel een theelepel rum over de helft heen.

Plaats hierna de twee helften in de oven en laat ze een korstje krijgen.

Meteen serveren.

Dit gerecht is lekker als zowel voor- als nagerecht en vervangt 1 stuks fruit.

LET OP: De rum is in plaats van het wekelijkse glaasje wijn.

Appelgebak

Ingrediënten voor een persoon:

1 appel

Kaneel

Natrena vloeibare zoetstof

Schil de appel en verdeel deze in kleine schijfjes over een glazen bakje.
Voeg tussen de lagen al wat kaneel naar behoefte toe en enige druppels
Natrena zoetstof zonder calorieën en herhaal dit op de bovenste laag.
Dek het af met een plastic folie en plaats het schaalpje 2 minuten in de
magnetron op de hoogste stand.

Vetvrije tompouces

Voeg naar smaak een paar druppels Baukje smaakessence toe aan een
hoeveelheid 0 % kwark onder toevoeging van vloeibaar natrena.

Breng dit mengsel aan tussen twee Wasa Ligt crackers

Besmeer de bovenkant van de crackers met cereal jam.

Ananas bavarois nagerecht voor 4 personen.

- 1 verse ananas
- 6 blaadjes gelatine
- 225 gr. magere kwark
- 3 flesjes smaakessence rum van baukje
- 2 eetlepels geraspte kokos (vers)
- 2 citroenen
- 8 ml vloeibare natrena
- 1 dl sinasappel limonade van diran (water en siroop is 1 dl)
- 1 sinasappel

Pel de ananas en verwijder de harde kern. Hou wat ananas schijfjes achter voor de garnering. Pureer de ananas met behulp van een keukenmachine. In een kom met ruim koud water de blaadjes gelatine later weken.

In pan ananaspuree, 1 dl limonade, 8ml. natrena en 1 1/2 eetlepel citroensap al roerend aan de kook. Ca 2 minuten laten doorkoken. Gelatine uitknijpen en al roerend, van het vuur af in het ananas mengsel oplossen. In bak met koud water laten afkoelen tot het mengsel lobbijg wordt.

Het ananasmengsel en de magere kwark al roerend met elkaar vermengen, in een vorm scheppen en glad strijken.

3 uur laten opstijven.

Als de bavarois klaar is de kom in warm water hangen tot de bavarois los laat.

De bavarois omkeren op een bord en bestrooien met kokos.

Garneren met de resterende stukjes ananas en plakjes sinasappel.

Sauzen 0% vet

Gebruik hiervoor magere yoghurt 0 % vet. Kruidencombinaties vers of uit een potje. Paprika poeder, uienpoeder, knoflookpoeder, bieslook, lente-uitjes, knoflook. In de magnetron kan de saus licht verwarmd worden. Andere combinaties van kruiden zijn ook zeker mogelijk. Een beetje zoetstof toevoegen mag ook.

Sauzen 2%vet

Gebruik hiervoor de opkikkertje in uw favoriete smaak. Maak het poeder aan met een klein beetje water. Kerriesmaak over de bloemkool, Chinese tomaat over de sla etc.

Of kerrie smaak met een beetje mosterd is ook erg lekker.

Leuke tip: Nescafe voor you, oploskoffie is verkrijgbaar in de smaken Hazelnoot, Caramel, Mokka. Meng een van deze smaken eens door kwark 0 % vet.

Tomaten ketchup

1 blikje tomatenpuree, tabasco, vloeibaar natrea, peper, zout.

Alle ingrediënten naar eigen inzicht met elkaar vermengen.

Calve saus

Deze saus is in verschillende smaken te verkrijgen, alleen de tomatenbasilicum kun je gebruiken, de andere bevatten helaas suiker.