

Soep

Preiroomsoep

Ingrediënten voor 4 personen

2 prei

4 aardappelen

15 gr boter

Room

Zout, peper

Bereiding

1. Snijd de prei in de lengte in vieren en Snijd ze in reepjes.
2. Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes van ongeveer $\frac{1}{2}$ cm dik.
3. Verhit de boter in een pan en bak de prei op laag vuur tot ze transparant zijn.
4. Voeg $\frac{3}{4}$ liter water - de aardappelen toe, breng op smaak en laat sudderen.
5. Serveer met een beetje room.

Soep

Pompoensoep

Ingrediënten voor 4 personen:

400 gr pompoen
3 aardappelen
1 prei
30 cl kippenbouillon
15 gr boter
1 ui
Zout, peper
1 l melk

Bereiding:

1. Snijd de pompoen in vieren, schil en snijd in blokjes
2. Schil en snijd de aardappelen in blokjes
3. Schil en hak de ui grof
4. Snijd de prei in vieren in de lengte en vervolgens in kleine stukjes
5. Smelt de boter in een pan, bak de uien en prei 5 minuten aan zonder te laten kleuren. Voeg de pompoen en de aardappelen toe
6. Verwarm de melk en giet in de pan
7. Sluit de pan en laat 30 minuten koken
8. De bereiding kan zo worden geserveerd of fijn gemixt worden voor een gladde soep.

Groenten

Tomaten met burrata en exotisch fruit

Ingrediënten voor 4 personen

4 tomaten

2 kiwi's

2 mango's

2 perziken

2 appels

2 aardbeien

4 bolletjes burrata

Zout en pepper

Bereiding

1. Snijd het kapje van de tomaten en verwijder het vruchtvlees.
2. Leg de lege tomaten op keukenpapier om uit te lekken.
3. Snijd het fruit in kleine blokjes.
4. Vul de lege tomaten met het mengsel van fruit.
5. Meng het vruchtvlees van de tomaten met het fruit en de burrata.
6. Breng op smaak met zout en peper.
7. Zet het kapje van de tomaten er weer op en leg er wat burrata en olijfolie op.

Vis

Sole Meunière

Ingrediënten :

- 4 tongfilets
- 4 eetlepels bloem
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 klontjes boter
- 1 citroen Bosje peterselie Zout, peper

Bereiding

1. Hak de peterselie fijn.
2. Spoel de vis af, dep hem droog en breng op smaak met zout en peper.
3. Rol de vis door de bloem en klop het teveel eraf.
4. Verwarm een anti-aanbakpan op het vuur en voeg olijfolie toe, smelt dan de boter.
5. Leg de tongfilets in de pan en bak ze aan elke kant gedurende 4 minuten goudbruin.
6. Haal de tongfilets uit de pan en giet het overtollige vet af.
7. Smelt de klontjes boter in de pan tot ze bruin zijn, pers de citroen uit in de boter naar smaak en meng vervolgens. Giet de schuimende boter over de tongfilets.
8. Serveer met frietjes en waterkerssalade.

Vis

Tomaten uit Monaco

Ingrediënten voor 4 personen

4 tomaten

140 g tonijn

100 g rijst Peterselie

Olijfolie

1 eidooier

1 tl mosterd

Zout, peper

Bereiding

1. Snijd het kapje van de tomaten en verwijder het vruchtvlees.
2. Leg de uitgeholde tomaten op keukenpapier om uit te lekken.
3. Breng water aan de kook in een pan en voeg zout toe. Voeg de rijst toe en laat 10 minuten koken.
4. Maak een mayonaise:
 - a. Doe de eidooier en mosterd in een grote kom.
 - b. Meng en laat op kamertemperatuur komen.
 - c. Klop het mengsel met een garde terwijl je langzaam olijfolie toevoegt.
 - d. Stop wanneer je een dikke, romige mix hebt.
5. Meng de gekookte rijst, verkruimelde tonijn, tomatenvruchtvlees en mayonaise en voeg gehakte peterselie toe.
6. Vul de uitgeholde tomaten met dit mengsel.

Vlees & Gevogelte

Gevulde courgettes

Ingrediënten voor 4 personen

2 courgettes

50 gram geraspte kaas

1 ui

50 cl olijfolie

600 gram gehakt (varken en rund)

20 cl tomatensaus Zout, peper

Bereiding

1. Was de courgettes, schil ze niet en snijd ze in de lengte doormidden om 4 bootjes te krijgen.
2. Hol ze uit met een klein lepeltje en bewaar het vruchtvlees apart.
3. Bak het (vruchtvlees en de courgette) in de helft van de olijfolie met de gesnipperde ui.
4. Voeg vervolgens het gehakt toe en bak het opnieuw mee terwijl je het met een vork goed losmaakt.
5. Schik de courgettebootjes naast elkaar in een ovenschaal en vul ze met de vulling (vruchtvlees van de courgette en gehakt) en besprenkel alles met de tomatensaus.
6. Plaats de schaal in de oven op 200°C en bak gedurende 30 tot 40 minuten.
7. Enkele minuten voor het einde van de kooktijd, bestrooi de courgettes met geraspte kaas.

Vlees & Gevogelte

Tartaar van rundvlees

Ingrediënten voor 4 personen:

1 bosje gehakte peterselie

Zonnebloemolie

Zout / peper

Tabasco

1 gehakte ui

4 eetlepels mosterd

500 gr gehakt vlees

4 eierdooiers

Kappertjes

Bereiding:

1. Doe de eierdooiers in een kom met de mosterd
2. Maak mayonaise met de olie
3. Voeg alle kruiden toe en meng goed
4. Voeg het gehakt toe
5. Serveer op een bord

Desserts

Vanille-ijs / Perzik Melba

Vanille-ijs

Ingrediënten

1 liter volle melk
250 gram kristalsuiker
12 eieren
25 cl room (40% vetgehalte)
1 vanillestokje

Bereiding

1. Breng de melk aan de kook met een vanillestokje, snijd het open en schraap het binnenste eruit en laat alles in de melk trekken.
2. Doe de suiker en de eidooiers in een kom en klop tot een lintachtige massa.
3. Zodra de melk begint te sudderen, haal van het vuur en meng tot afgekoeld.
4. Koel het mengsel af.
5. Doe het in een ijsmachine en voeg voorzichtig de room toe.

Perzik melba

Ingrediënten

2 perziken
250 gr suiker
½ liter water
25 cl citroensap

Bereiding

1. Pocheer de perziken gedurende 2 minuten in kokend water, pel ze en ontpit ze en dompel ze vervolgens onder in ijswater om het kookproces te stoppen.
2. Breng het water aan de kook met de suiker en het citroensap en laat daarna buiten het vuur 10 minuten rusten.
3. Leg de helften van de perzik in elk glas en leg er een bol vanille-ijs en de rest van de siroop op. Serveer met of zonder slagroom.

Desserts

Fruit salade

Ingrediënten voor 4 personen:

4 appels
2 bananen
2 peren
4 kiwi's
Citroensap
frambozen
Muntblaadjes

Bereiding:

1. Schil alle vruchten
2. Snijd ze in kleine blokjes en doe ze in een kom
3. Voeg een beetje citroensap toe
4. Garneer met frambozen en een muntblaadje