



# Medaillon van tongfilet met krokante groenten



## Boodschappenlijst

1 doos maïzenaexpress  
100-125 gram dubbele tongfilet  
tandenstokertjes  
1 broccoli  
sperzieboontjes  
peper  
1 pak zout  
1 wortel  
een netje uien  
1 pak prei  
1 pak bleekselderij  
1 fles droge witte wijn  
1 pakje boter  
1 doosje visbouillonblokjes

## 1 Zet het keukengerei klaar:

houten lepel  
3 kleine kookpotten  
stoompan  
grote kookpot met deksel  
vergieten  
dunschiller  
oude krant  
4 aardappelmesjes  
3 plankjes  
grote plank  
keukenrobot  
kurkentrekker  
2 maatbekers



# Medaillon van tongfilet met krokante groenten

Dit heb je nodig voor 1 persoon

1/4 broccoli  
1/4 wortel  
3 sperzieboontjes  
1/4 prei  
1/4 steel bleekselderij  
peper  
zout

100-125 gram dubbele tongfilet  
tandenstokertjes

voor de saus:

1/2 wortelen  
1/2 ui  
1/4 prei  
1/16 steel witte selder  
75 ml droge witte wijn  
62,5 gram koude boter  
1/4 liter water  
1/4 blokje visfumet  
maïzenaexpress  
zout



## Werkwijze:

### De groenten

Als je groenten moet schoonmaken, leg je best een oude krant op het werkblad, zo kan je alle afval in 1 keer in de vuilnisbak gooien en dat bespaart je wat opruimwerk achteraf. Of geef het afval aan de kippen, of gooi het afval op de composthoop

1 Neem per persoon 2 broccolibloempjes die even lang zijn als de tongfilet breed is.

2 Neem de wortel bovenaan vast. Snijd met een dunschiller van boven naar onder het vel eraf. Draai met de wortel.

Snijd de boven en onderkant eraf met een mes.

Was de bleekselderij.

Maak de prei schoon: snijd de worteltjes eraf.

Doe de vuile bladeren weg. Snijd van het wit naar het groen middendoor, en spoel onder stromend water.

3 Snijd de groenten in staafjes die even lang zijn als de tongfilet breed is.  
Kook de groentesoorten elk apart krokant.

# Medaillon van tongfilet met krokante groenten

## De vis

- 4 Leg de dubbele tongfilets open op een plank.
- 5 Rangschik de krokante groentenstaafjes er in de breedte op.
- 6 Rol nu de tongfilets op.
- 7 Snijd ze in de breedte middendoor.
- 8 Steek er een tandenstokertje door
- 9 Leg de medaillons in de stoompan (de groenten moeten zichtbaar zijn.)



## 10 Saus

Meet de wijn en het water af.

Neem de wortel bovenaan vast. Snijd met een dunschiller

van boven naar onder het vel eraf. Draai met de wortel. Snijd de boven en onderkant eraf met een mes.

Was de bleekselderij.



Maak de prei schoon: snijd de worteltjes eraf. Doe de vuile bladeren weg. Snijd van het wit naar het groen middendoor, en spoel onder stromend water..

Pel de ui en snijd met het mes van de keukenrobot in snippers  
Snijd de groenten, (evt. met een keukenrobot) fijn.

Stoof de groenten aan in een beetje boter.  
Bevochtig de groenten als ze zijn uitgezweet met de wijn en het water.  
Laat het vocht inkoken tot een kwart van zijn volume overblijft.

Voeg het blokje visfumet toe.

Werk de saus op door de stukjes koude boter al kloppend aan toe te voegen.  
Eventueel binden met maïzena express.  
Breng de saus op smaak met peper en zout.

# Mie Favorita



Zet het keukengerei voor mie favorita klaar:

keukenwekker  
doosje om mie af te wegen  
grote kookpot of wokpan  
spaghettitang in plastic  
2 kleine kookpotten  
rasp  
weegschaal  
oude krant  
bord  
platte houten spatels  
vergiet  
plankje  
mes  
lepel

Boodschappenlijstje

- 1 grote groene paprika
- 1 wortel
- 1 zakje pikante spaghettikruiden
- een halve kg gehakt
- 2 maal 100 g gerookte spekreepjes
- 1 doos roerbakmie van Soubry© of Tagliatelli Creativo
- 1 doosje vleesbouillonblokjes
- 2 schalen sojascheuten van 250 gram

dunschiller  
maatbeker







1 Zet alles klaar

2 Meet 6 en een halve dl water af. Breng het water aan de kook in een kleine kookpot. Los het bouillonblokje erin op.

3 Weeg 225 gram roerbakmie of Tagliatelli Creativo af.

Als je groenten moet schoonmaken, leg je best een oude krant op het werkblad, zo kan je alle afval in 1 keer in de vuilnisbak gooien en dat bespaart je wat opruimwerk achteraf. Of geef het afval aan de kippen, of gooi het afval op de composthoop.

Dit heb je nodig:  
voor 4 personen:  
6 en een halve dl water  
1 bouillonblokje  
1 wortel  
1 grote groene paprika  
225 gram roerbakmie van Soubry©  
of Tagliatelli Creativo  
2 schalen sojascheuten van 250 gram  
een klein beetje pikante spaghettikruiden  
een halve kg gehakt  
100 gram gerookte spekreepjes

1 Neem de wortel bovenaan vast. Snijd met een dunschiller van boven naar onder het vel eraf. Draai met de wortel. Snijd de boven en onderkant eraf met een mes. Rasp de wortel.

2 Was de paprika. Prik het kroontje eruit. Snijd door en verwijder de zaadjes. Snijd de paprika eerst in reepjes, dan in stukjes. Leg ze in een pannetje. Zet de paprikastukjes onder water. Breng aan de kook. Laat 1 minuutje doorkoken. Giet ze af door een zeef. Laat er koud water over stromen.



Verwarm de wok op stand 5 tot hij heet is.

1 Bak het gehakt in de wok.

Roer het gehakt los tot er geen roze vlees meer te zien is.

2 Doe de spekreepjes erbij.

Laat eventjes bakken.

Schep het vlees in een bord.

Zet opzij.

3 Breng de bouillon in de wok aan de kook.

Voeg de kruiden toe.

4 Voeg de roerbakmie of Tagliatelli Creativo in 1 keer toe.

Roer om tot het water opgenomen is.

5 Voeg sojascheuten, de geraspte wortelen en de stukjes paprika toe.  
Roer gedurende 2 minuten onder de deegwaren.

6 Voeg het vlees toe.  
Dien onmiddellijk op.

# Archiduc, pilaff & groentenspaghetti



## WERKWIJZE:

Laat een klont boter bruinen in een bakpan op stand 6.  
Ga een stap achteruit, zo voorkom je brandwonden indien het vet spat.  
Prik een vork in 1 Kippenborst.  
Leg de Kippenborsten een voor een in de bakpan.  
Bak de Kippenborsten 5' aan, tot het vlees van de pan loslaat.

## Dit heb je nodig:

voor 3 personen:  
500 g kipfilets (= 2 enkele kippenborst) (€ 5,09)  
een klont boter  
o 2 afgestreken koffielepels kippenkruiden

Verhit GO\*TAN HUILE WOK OIL in een kookpot op stand 7.

Fruit de groenten 5 minuten.  
Voeg zoetzure saus en 1 koffielepel zout & 15 draaien peper toe.



# Archiduc, pilaff & groentenspaghetti



Draai de Kippenborsten om. Bak de andere kant 5' op stand 4. Kruid beide kanten met 10 draaien van de pepermolen en 10 draaien zout. Voeg 2 afgestreken koffielepels kippenkruiden toe. Laat 20' bakken op stand 4. Af en toe omdraaien

Zet een deksel op de kookpot van de groenten & laat 20 minuten stoven op stand 4.

Meet een ruime hoeveelheid water af voor de rijst. Breng aan de kook. Dompel de kookbultjes onder in water met 2 bouillonblokjes & in 1 l water.

Dit heb je nodig:

## Saus Voor 4 personen

- 300 ml melk
- 1 afgestreken koffielepel curry (2,5 g)
- braadjus
- zout
- 18,75 g witte maïzenaexpress of 1 el maïzena plu + 1/2 glas water
- 1 el PH kippenbouillon

## voor 3 personen:

- GO\*TAN HUILE WOK OIL
  - 400 g provençaalse wokgroenten
  - 165 g sojascheuten
- Verder: 3 zakjes Uncle Ben's Langkorrelrijst van 62,5 g / 2 vleesbouillonblokjes/ 1 l water

Geef na 20 minuten een snede in het vlees. Controleer of de Kippenborsten doorbakken zijn.

Kippenborsten uit de pan nemen & warmhouden. De melk bij de braadjus doen & aan de kook brengengen met 1 el PH kippenbouillon. Binden met maïzenaexpress. Op smaak brengen met de 1 afgestreken koffielepel curry & 20 draaien zout. Neem de kookbultjes met een een vork uit het water & laat uitlekken. Open de kookbultjes langs de V-inkeping. Giet de rijst uit de kookbultjes. Dien op.



# Kalkoen met ananas en stro-aardappelen

Zet het keukengeri voor kalkoen met ananas en stro-aardappelen klaar:

wokpan of Astucio® van Tefal  
aardappelmesje  
zeef  
2 houten spatels  
platte kom  
rauwkostmolen  
schaar  
dunschiller  
4 diepe borden  
grote plastic lepel  
plankje  
blikopener  
een propere keukenhanddoek  
oude krant  
2 houten spatels  
koffielepel  
vork  
kom voor ananas

## Boodschappenlijst:

bakboter  
1200 gram kalkoenborst  
4 zakjes kippenkruiden  
2 koffielepels zout  
20 aardappelen (even groot als een ei)  
een halve liter so light-room  
4 blikjes ananasstukjes van 140 gram





## De voorbereiding

### Werkwijze:

#### Zet alles klaar

- 1 Snijd met een vork en een mes de kalkoenborst in kleine stukjes. Leg ze op 2 borden.
- 2 Schil de aardappelen en spoel ze.
- 3 Vul een platte kom met water. Zet de rauwkostmolen boven de kom. Rasp de aardappelen al rechtstaande.  
Leg de aardappelen één voor één in het bakje van de rauwkostmolen. Leg je handen boven elkaar op de draailing. Zet de geraspte aardappelen onder water.
- 4 Open de blikjes met ananas. Plaats een zeef boven een kom. Giet de ananas in een zeef. Laat ze uitlekken.

**Dit heb je nodig voor kalkoen met ananas en stro-aardappelen voor 8 personen:**

1200 gram kalkoenborst  
20 aardappelen (even groot als ei)  
4 blikjes ananasstukjes van 140 gram  
4 zakjes kippenkruiden  
1 koffielepel zout  
een halve liter so light-room  
bakboter



## De bereiding

### Werkwijze:

1 Smelt 1 soeplepel boter. Laat bruinen. Bak de stukjes kalkoen af. Strooi er veel kippenkruiden over. Goed omroeren. Laat gaar worden. Schep de kalkoen op 2 borden. Zet opzij.

2 Haal de aardappelreepjes uit het water. Leg ze op een handdoek. Dep de aardappelreepjes droog.

3 Smelt 1 soeplepel boter. Laat bruinen. Leg er de **aardappelreepjes** in. Laat ze sudderen (stand 3 en 4). Voeg 1 koffielepel zout (5 gram) toe. Goed omroeren.

4 Giet de **room** erover.

5 Leg de stukjes **kalkoen en ananas** er bovenop. **Niet** meer omroeren!

Laat een 10-tal minuten zachtjes sudderen.

6 Zet de wok op stand 1 (warmhouden)

6 Dien op



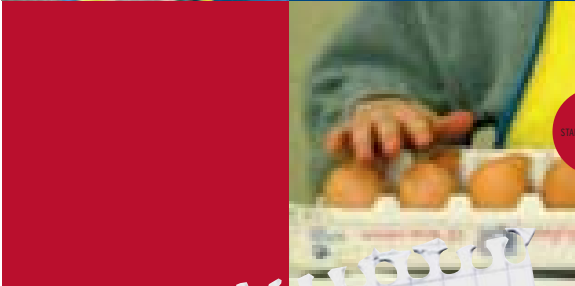
MOEILIKHEIDSGRAAD: 

BEREIDING VOOR: **4 pers.**

# Zondagskalkoen met sherrysaus en aardappelsoesjes



Dit is een heel deftig, chique gerecht en supergeschikt om de familie op zondag eens te verwennen. Je hoeft niet te schrikken van de sherry in de saus; door het verwarmen verdampt de alcohol, je zal er dus heus niet dronken van worden!



STAP **1**

ZET HET KEUKENGEREI VOOR DE ZONDAGSKALCOEN MET SHERRYSAUS KLAAR:

- borsteltje
- keukenmachine
- 2 vorken
- blikopener
- aardappelmес
- plankje
- grote pan met deksel
- kleine pan
- grote bakpan
- kurkentrekker
- serveerschaal
- vleesplank
- mes
- ovenschotel
- houten lepel
- 2 waterglazen
- kom
- sauskom
- kookwekker
- zeef
- vergiet
- 2 bakjes

## Boodschappenlijstje

- 1 pak zout
- 1 pak suiker
- 1 fles droge witte wijn
- 1 fles sherry
- een bekertje room van 2 en een halve dl
- 1 pakje strooimaïzena of maïzena express
- 1 doosje champignons
- 1 blik erwtjes van 280 gram
- 1 netje uien
- 600 à 800 gram kalkoenborst
- 1 pakje boter
- peper
- 1 doosje waterkers = cresson
- 1 blik ananas met 8 schijven erin





## KEUKENTIP!

Hoe open ik een fles wijn:

- Snijd met het lipje, dat zich aan de zijkant bevindt, het loodje door.
- Neem het loodje boven de kurk weg.
- Draai de kurkentrekker in de kurk.
- Trek de kurk eruit.
- Giet een klein beetje wijn in een glas. Proef of de wijn geen kurksmaak heeft.

### WERKWIJZE:

- 1** Laat een klont boter bruinen in een grote pan. Prik een vork in de kalkoenborst. Ga een stap achteruit, zo voorkom je brandwonden indien het vet spat. Leg de kalkoenborst in de pan. Bak de kalkoenborst aan. Kruid met peper en zout. Draai de kalkoenborst om. Kruid met peper en zout.
- 2** Voeg de witte wijn en de sherry toe.
- 3** Zet een deksel op de pan. Laat 20 minuten sudderen.

## STAP 2 Kalkoenborst

### DIT HEB JE NODIG:

- kalkoenborst: 150 à 200 gram per persoon
- 20 gram boter
- peper
- zout
- 1 waterglas droge witte wijn
- 1 waterglas sherry
- 2 en een halve dl room
- 1 doosje champignons
- 1 blik erwtes (280g)
- 10 gram boter
- peper
- 1 gram zout
- 1 koffielepel suiker
- 50 gram ui
- 8 schijven ananas
- 10 gram boter
- peper
- 1 doosje waterkers = cresson
- 25 gram strooimaïzena of maïzena express



### 3

## Groenten

### WERKWIJZE:

**4** Maak de champignons met een droge doek of een borsteltje schoon. Snijd eerst het steeltje eraf. Gooi de steeltjes weg. Snijd de champignons op een plankje in 2 stukken (grote snijd je in 4 stukken).

**5** Doe de room en de champignons bij de kalkoen. Zet een deksel op de pan. Laat 10 minuten sudderen.

**6** Open het blik met erwttjes. Laat de erwttjes boven de gootsteen uitlekken in een zeef. Pel de ui. Snijd hem in grote stukken. Snijd de ui met het mes van de keukenmachine in snippers.

**7** Laat een klontje boter smelten in een pan. Bak de uienknippers snel in de boter totdat ze er glazig uitzien. Roer met een houten lepel.

**8** Voeg de erwttjes toe. Kruid met peper en zout en breng op smaak met suiker.

**9** Zet een deksel op de pan. Laat 10 minuten stoven.

**10** Open het blik met ananas. Laat de ananasschijven uitlekken in een vergiet. Zet het vergiet op een bord.

**11** Laat een klont boter bruinen in een bakpan. Leg de ananasschijven in de bakpan. Kruid ze met peper.

**12** Draai de ananasschijven om. Bak de andere kant. Kruid ze met peper.

### WEETJE!

• *Champignons* spoel je niet met water, want deze zouden teveel water opslorpen; het is beter ze met een borstel of doek schoon te maken.



### 4

## Opdienen

### WERKWIJZE:

**13** Snijd de cresson af, spoel en droog.

**14** Vraag aan mama om je te helpen. Haal de kalkoenborst uit het sap en snijd hem met (een elektrisch) mes in dunne plakken.

**15** Bind de saus met strooimaizena of maizena express.

**16** Leg de plakken kalkoenborst op een schaal.

**17** Doe er wat saus over. Dien de overige saus apart op.

**18** Leg de ananasschijven er rond omheen.

**19** Leg aan de randen van de schaal waterkers.

**20** Dien de erwttjes in een kom op.



Thursday 07 June 2007

## RECIPES



Categories ? BrunchideeÄn ? Tapas

find a recipe



Recently added



Most viewed



Rated the best!



### Mosselen bij het aperitief



#### Ingredients

1 kg mosselen  
peper uit de molen

#### Difficulty:

Low

#### Vegetarian:

No

#### No of Servings:

8

#### Preperation Time:

15 (minutes)

#### Hits:

365

#### Rating:

No votes

#### Date added:

14.Mar.2007

#### Author:

Mama Greet



#### Instructions

Gewoon in de schelp op de grillplaat van de astucio leggen(opvangbakje niet vergeten te plaatsen.) De astucio op stand 3 (180ÿ; ½C) zetten.Deksel erop en enkele minuten wachten tot de mosselen opengaan. Flink kruiden met peper uit de molen.Smullen maar!