



GEVULDE COURGETTES

4 personen

Benodigdheden:

- 250 g rundergehakt
- 100 g gare basmatirijst(ca. 50 gram ongekookt)
- 4 courgettes
- 3 tomaten, fijnggehakt
- 1 ui, geraspt
- 1 bosje peterselie, fijngesneden
- 1 tl paprikapoeder
- Olijfolie
- Zout & peper

Bereiding:

1. Halveer de courgettes in de lengte. Hol ze uit met een lepel en snijd het vruchtvlees fijn.
2. Vermeng het gehakt met het courgettevruchtvlees, de gekookte rijst, peterselie, ui, 2 eetlepels olijfolie, zout en peper en paprikapoeder. Vul de courgettes met dit mengsel.
3. Verhit een flinke scheut olijfolie (ca. 4 eetl.) in een koekenpan en voeg de gehakte tomaat en zout en peper toe. Leg de courgettes erop en laat ze, met een deksel op de pan, in ongeveer 15-20 minuten zachtjes gaar worden.
4. Serveer 2 halve courgettes per persoon en geef de tomatensaus erbij. Voor een vegetarische variant vervang je het vlees door fijngesneden paprika en iets meer rijst.



ENTRECOTE MET GEROOSTERDE GROENTEN EN CITROENMAYONAISE

4 personen

Benodigheden:

- 8 kleine aardappelen met schil, in stukken
- 1 pastinaak, in stukken
- 1 koolrabi, in stukken
- 3 kleine rode uien, in stukken
- 1 grote winterpeen, in stukken
- 2 gele bieten, in stukken
- Paar takjes rozemarijn, naaldjes grof gehakt
- Zout en gemalen zwarte peper
- 2 el olijfolie
- Handje gedroogde appeltjes, geweld in lauw water
- 1 citroen
- 4 el mayonaise
- 2 entrecotes
- Klein handje peterselie, grof gehakt

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 150°C.
2. Meng de aardappelen en de groenten met de rozemarijn, zout en peper en olijfolie en rooster ca. 25 minuten in de oven; af en toe omscheppen. Leg na 20 minuten de uitgelekte appeltjes erbij. Warm nog 5 minuten door.
3. Roer het citroensap en de geraspte citroenschillen door de mayonaise.
4. Bak de entrecotes op hoog vuur in boter tot de gewenste gaarheid (ca. 5 minuten). Laat 5 minuten rusten op een warme snijplank. Bestrooi met peper en zout en snijd daarna in dikke plakken (tranches).
5. Laat de groente intussen uitlekken. Roer de peterselie erdoor en verdeel over warme borden.
6. Leg de plakken entrecote erbij en serveer met citroenmayonaise.



BOERENKOOL-POMPOENSTOOF

4 personen

Benodigdheden:

- 260 g volkoren basmatirijst
- 2 runderbraadworsten
- 800 g butternut pompoen, gesneden
- 400 g tomatenstukjes
- 2 tl chilivlokken
- 400 g boerenkool
- 1 el bakolie
- zout en peper naar smaak

Bereiding:

1. Spoel de volkoren basmatirijst in een zeef goed af onder de kraan. Breng een pan met water aan de kook en kook de rijst in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Snijd de runderbraadworsten in stukjes. Verhit bakolie in een braadpan en bak hierin de stukjes goudbruin.
3. Bak de pompoenblokjes enkele minuten mee. Doe de tomatenstukjes erbij en roer goed door. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 20 minuten afgedekt zachtjes stoven. Breng op smaak met zout, peper en chilivlokken.
4. Snijd de boerenkool van de nerven en snijd het blad klein. Spoel af onder de kraan, gebruik bijvoorbeeld een vergiet. Voeg de boerenkool toe aan de stoof en sudder nog 5 minuten mee.
5. Serveer de boerenkool-pompoenstoof met de volkoren basmatirijst ernaast.



GOULASH MET BLOEMKoolRIJST

4 personen

Benodigdheden:

- 500 ml runderbouillon
- 500 g runder hacheevlees of goulash
- 175 g vastkokende aardappelen, geschild en in blokjes
- 2 tomaten, in stukjes
- 2 uien, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 bloemkool, in roosjes
- 1 paprika, in stukjes
- 2 el paprikapoeder
- 1 tl karwijzaad
- Zout & peper
- Scheutje olijfolie

Bereiding:

1. Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui en knoflook ca. 5 minuten op laag vuur.
2. Voeg het vlees, karwijzaad, paprikapoeder, peper en eventueel zout toe en bak 5 minuten. Doe de bouillon erbij en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat het vlees in ca. 2 uur gaarstoven met deksel op de pan. Roer af en toe.
3. Voeg de gesneden aardappel, paprika en tomaat toe, schep om en laat nog eens 30 minuten sudderen zonder deksel op de pan.
4. Vermaal de bloemkool in een keukenmachine tot kruim ter grootte van rijst of rasp de roosjes met een blokrasp. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan en verwarm de bloemkoolrijst daarin 2 minuten al omscheppend. Voeg een half kopje water toe, doe het deksel op de pan en laat 3 minuten stomen. Serveer met de goulash.



THAISE BIEFSTUK MET SUGAR SNAPS

4 personen

Benodigdheden:

- 500 g biefstuk, in dunne reepjes
- 500 g broccoli, in roosjes
- 400 ml kokosmelk
- 20 groene aspergetips, in stukjes
- 6 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 grote sjalotten, gesnipperd
- 1 limoen, rasp & sap
- 1 rode peper, zaadlijsten eruit en in stukjes
- 2 el plantaardige olie
- 2 el shoyu
- 4 tl groene currypasta
- Handvol basilicumblaadjes

Bereiding:

1. Meng de biefstukreepjes met de shoyu, limoenrasp, rode peper en knoflook en zet opzij. Laat even marineren.
2. Verhit de helft van de olie in een wok en roerbak hierin de sjalot, aspergetips, sugar snaps en broccoli in ca. 5 minuten op hoog vuur.
3. Roer de kokosmelk, currypasta en limoensap door elkaar en voeg toe aan de wok. Roer goed door en laat 2 minuten zachtjes doorkoken. Voeg eventueel wat water toe als de saus teveel indikt. Verdeel de groentecurry over 4 borden en houd warm.
4. Doe de overgebleven olie in de pan en roerbak hierin de biefstuk 1-2 minuten totdat deze net gaar is. Schep de basilicumblaadjes erdoor en serveer op de groenten.



ZOETE AARDAPPEL + ANDIJVIE STAMPPOT MET GEHAKTBALLEN EN UIENSAUS

4 personen

Benodigdheden:

- 1 kg zoete aardappel geschild en in gelijke stukken gesneden
- zout en peper
- 225 g doperwten
- scheutje olijfolie
- 2 uien, grof gesneden
- scheutje witte wijn of bouillon
- 1 teen knoflook, uit de pers
- 400 g andijvie, gesneden
- 4 gehaktballen, liefst ontdooid

Bereiding:

1. Kook de zoete aardappel gaar in ruim water met eventueel zout (ca 15-20 minuten). Voeg in de laatste minuten de erwten toe.
2. Verhit intussen een koekenpan met een scheutje olie en bak hierin de uien in 5 minuten zacht op middelhoog vuur, blus af met een scheut witte wijn of bouillon en verwarm nog 1 minuut.
3. Bak intussen in een andere pan de gehaktballen volgens aanwijzingen op de verpakking.
4. Giet de zoete aardappel met de erwten af, voeg de geperste knoflook toe en een scheut olijfolie. Breng goed op smaak met zout en peper en stamp de rauwe andijvie erdoor.
5. Serveer de stamp met gehaktballen en uiensaus.



ERWTENSOEP MET VENKEL EN ROOKWORST

6 personen

Benodigdheden:

- 500 g spliterwten
- 500 ml runderbouillon
- 300 g knolselderij, in blokjes
- 240 g rookworst, in halve plakjes
- 200 g winterpeen, in fijne blokjes
- 3 uien, gesnipperd
- 2 vastkokende aardappelen, geschild en in blokjes
- 2 laurierblaadjes
- 1 prei, in halve ringen
- 1 venkel, in kleine blokjes
- 1 stengel selderij, fijngehakt
- Zout & peper

Bereiding:

1. Breng de spliterwten in een ruime pan met 1½ liter water en de runderbouillon rustig aan de kook. Laat op laag vuur doorkoken, ca. 30 minuten.
2. Voeg vervolgens de venkel, knolselderij, aardappel, winterpeen, uien, prei en laurierblaadjes toe en laat ca. 2 uur rustig garen. Roer regelmatig.
3. Als de spliterwten zijn stuk gekookt is de soep goed. Verwijder de laurierblaadjes en voeg de selderij en de rookworst toe. Warm goed door en breng op smaak met zout en peper.



PASTINAAKSTAMPPOT MET APPEL EN UI

4 personen

Benodigdheden:

- 600 g kruimige aardappels, geschild en in stukken
- 600 g pastinaak, geschild en in stukken
- 3 uien, in halve grove ringen
- 2 appels (goudrenet), geschild en in stukken
- 1 chilipeper, fijngehakt zonder zaadjes
- 2 el olijfolie (+ extra voor de stamp)
- rookworst

Bereiding:

1. Kook de aardappel en pastinaak samen gaar in gezouten water.
2. Verhit ondertussen de olijfolie in een bakpan en bak de uienringen en chilipeper op laag vuur ca. 10 minuten. Voeg de goudrenet toe en gaar nog 5 minuten mee.
3. Giet de aardappels/pastinaak af en voeg het ui-appelmengsel toe. Stamp het kort door elkaar en meng er olijfolie naar smaak door tot je de gewenste smeugheid hebt. Maar het eventueel verder op smaak met zout en peper en bestrooi met extra chili.



KNOLSELDERIJPUREE MET RUNDVLEESSTOOFPOTJE

4 personen

Benodigdheden:

- 1 knolselderij, geschild en in stukken
- Scheutje melk
- Handje bieslook
- Stoofvlees in blik hachee van Hoeve Ravenstein

Bereiding:

1. Kook de knolselderij zacht in ruim water (± 20 minuten).
2. Giet het water af en pureer de knol met de melk. Garneer met bieslook en serveer met de stoof.
3. De stoofvlees uit blik van Hoeve Ravenstein is kant & klaar en hoeft u alleen nog in een pannetje op te warmen.



BIEFSTUK TERIYAKI NET SESAMZAAD EN BOSUI

Bijgerecht - 4 personen

Benodigdheden:

- 300 g biefstukreepjes
- 60 ml tamari
- 4 bosui, in dunne ringetjes
- 1 teen knoflook, gehakt
- 1 cm gember, geraspt
- 2 el sesamzaad
- 2 el rietsuiker
- 1 el maïszetmeel
- ½ tl sesamolie
- Snuf chilivlokken

Bereiding:

1. Meng de biefstukreepjes met het maïszetmeel.
2. Meng de tamari met de rietsuiker, knoflook, gember, sesamolie en chilivlokken.
3. Verhit een beetje olie in een gourmetpannetje en voeg als deze flink heet is, wat biefstukreepjes toe. Bak 2-3 minuten terwijl je ze af en toe omschept. Doe er een lepel van de marinade bij en laat even indikken.
4. Garneer met sesamzaad en bosui.