

ILSE KOOKT

**100 makkelijke
recepten voor
elke dag**



LANNOO

Libelle

INHOUD



LEKKER DOORDEWEEKS

MAANDAG

Vleesdag

Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams	20
Varkenshaasje in maderasaus	22
Runderreepjes met broccoli en rode ui	24
Gegrilde steak met zoete aardappel en tomatensalsa	26
Konijnstoofpotje onder bladerdeeg	28
Varkenshaasje met salie	30
Winters stoofpannetje	31
Pompoenrisotto met gevulde kalfsrolletjes	32
Varkenshaasje met pastinaakstoemp	34
Ossobuco	36
Runderdaube met sinaasappel	38
Kalfsblanquette met amandelen en rozijnen	40



DINSDAG

Kipdag

Kipschnitzel met rijst	46
Citroenkip met krieltjes uit de oven	48
Gevulde kipfilet met wortelstoemp	50
Vol-au-vent	52
Salade met gevulde kipfilet	54
Pasta met kip en dragon	55
Pasta met kip en prosciutto	56
Capellini met peterseliepesto en kip	58
Conchiglie met kalkoenreepjes, champignons en courgette	60
Chilikip met cashewnoten en nasi goreng	62



WOENSDAG

Gehaktdag

Feta-spinazietaart met lamsgehakt	68
Gevulde paprika's met tomatensaus	70
Ovenschotel met worstjes in baconjasje	72
Gehaktbrood met Luikse stroop	74
Blinde vinken met boontjessalade	76
Gratin van lamsgehakt	77
Broccoligratin	78
Oosterse gehaktballetjes	80
Gevuld witloof	82
Lamsburgers met gegrilde venkel en tomaatjes	84

VRIJDAG

Visdag

Kabeljauw met kruidenkorstje	114
Visstoofpotje met mosselen en langoustines	116
Pladijs met garniaalsalade	118
Grietmoten met herfstgroenten	120
Scampi's met Thaise curry	122
Vispannetje met zalm en kabeljauw	124
Ovenschotel van steenbolk en prei	125
Grietmoot met gebakken little gem	126
Millefeuille van zalm met venkel	128
Fish pie met rog	130
Stoofpotje van rog met spinazie en tomaat	132

DONDERDAG

Pastadag

Pappardelle met balletjes	90
Pittige pappardelle met pancetta	92
Spaghetti met knoflookgarnalen	94
Lasagne verde	96
Vegetarische pasta met gorgonzola	98
Pasta alla bosciaola	100
Pasta met primeurs en poon	101
Macaroni-gehaktschotel	102
Vegetarische cannelloni	104
Tagliatelle met konijn en courgette	106
Ravioli met 'knikkers'	108



INHOUD



WEEKENDKOKEN



WEEKENDKOKEN *Relaxed*

Benedict eitjes	140
Quiche met brie en een witloofslaatje	142
Geroosterdetomatensoep met zuiderse gehaktspiesjes	144
Pittige maaltijdsoep met zoete aardappel en vis	146
Wraps met kip	148
Wintertaart met gegrilde champignons en uienconfituur	150
Salade met pompoen, geitenkaas en pistachepesto	152
Eitjes met kaassaus	153
Pompoenburger met homemade ketchup	154
Lenterolletjes met scampi's	156
Tartiflette	158
Aardappelsalade met mosselen en spekjes	160
Wok met schorseneren, garnalen en oesterzwammen	162

WEEKENDKOKEN

Voor zoetekauwen

Donuts	168
Romige rijst met balsamico-aardbeien	170
Dessertpizza's met vers fruit	172
Chocolademousse met kattentongen	174
Bananenbeignets met butterscotch cream	176
Chocoladecappuccino en macarons	178
Crêpes Suzette	180
Appelmuffins met kaneel	181
Charlottetaart	182
Soesjes met vanillepudding	184
Chocoladetaart met frambozen	186
Trifle met witte chocolademousse	188
Citroenkubusjes	190



WEEKENDKOKEN

Voor gasten

Makreeltartaar met kruidensalade	196
Carpaccio met granaatappel en mandarijn	198
Pittige quinoa met scampi's	200
Gerookte zalmtimbaal met avocado	202
Hammousse met mozzarella en bietenchips	203
Carpaccio van gerookte zalm en courgette	205
Minipizza's	206
Knolselderijsoep met amandelen en camembert	208
Chowder met zeevruchten en pata negra	210
Sint-jakobsvruchten met vichyssoise van waterkers	212
Kipsaté met avocadosalsa	214
Schelvis met fijne groentjes en puree	216
Haantje gevuld met abrikozen	217
Soepje met brie en champignon-bruschetta	218
Kalkoenrollade met cranberry's en appelcrumble	220
Sint-jakobsvruchten met zwarte pens	222
Lamsbout met rozemarijn en gegrilde groene asperges	224
Gestoomde kip met venkel, couscous en granaatappel	226
Hindekroon met grand-veneursaus	228
Lamskroontje met peterselie-kruidenkorst	230



Gegrilde steak met BLOEMKOOLOP Z'N VLAAMS

voor 4 personen • 35' bereidingstijd

Ingrediënten * 4 steaks

- * 1 bloemkool * 600 g aardappelen * 2 gekookte eieren
- * 1 el gehakte bladpeterselie
- * 80 g boter * olijfolie
- * peper en zout



1 Verdeel de bloemkool in roosjes. Blancheer ze kort in lichtgezouten water.

2 Schil de aardappelen en kook ze beetgaar in lichtgezouten water.

3 Laat de boter smelten en plet de gekookte eieren. Meng het eierkruim en de gesmolten boter met de gehakte peterselie en de bloemkoolroosjes. Kruid met peper en zout.

4 Verhit een grillpan. Bestrijk de steaks met olijfolie en gril ze goudbruin en naar wens. Kruid met peper en zout.

5 Serveer de steaks met de bloemkool en de gekookte aardappelen.

TIP Laat de hardgekookte eitjes even schrikken in koud water. Zo pellen ze makkelijker en blijft de dooier mooi geel.



Kabeljauw MET KRUIDENKORSTJE

voor 4 personen • 15' bereidingstijd + 20 min. oven

Ingrediënten * 4 kabeljauw-
haasjes van 180 g
* 20 tomaten, liefst met
takje * 1 teentje knoflook
* 2 el gehakte peterselie
* 2 el gehakte dille
* 1 el kappertjes * 2 à 3 el panko
(Japans broodkruim) * olijfolie
* boter * peper en fleur de sel
(of gewoon zout)



1 Verwarm de oven voor op 180° C.
Pel en pers de knoflook. Meng hem met de groene
kruiden. Hak de kappertjes fijn en doe ze erbij.
Voeg 3 el olijfolie toe en roer om. Doe er peper, zout en
panko bij en meng tot een crumble.

2 Spoel de kabeljauwhaasjes en dep ze droog.
Bedek ze met de crumble. Beboter een ovenschaal
en leg er de vis in.

3 Spoel de tomaatjes en leg ze bij de vis.
Besprenkel ze met olijfolie en kruid met peper
en fleur de sel. Zet 20 à 25 minuten in de oven.

TIP Gebruik je diepvriesvis, laat die dan vooraf
ontdooien en dep hem goed droog.
Lekker met aardappelpuree of rijst.



Donuts

voor 10 stuks • 30' bereidingstijd + 3 uur rijzen

Ingrediënten * 380 g bloem
* ½ kl zout * 30 g fijne suiker
* 6 g instant gist * 1 dl melk
* 1 ei * 25 g gesmolten boter
* zonnebloemolie om te frituren
* suiker om te bestrooien

1 Zeef de bloem met het zout. Voeg de suiker en de gist toe. Vermeng met de melk, het ei en de boter. Kneed in 10 minuten tot een soepel deeg. Dek af en laat ± 2 uur rijzen, tot het volume verdubbeld is.

2 Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot 1 cm dikte. Steek er rondjes uit (met een glas of dresseerring). Maak er met een appelboor in het midden een gaatje in.

3 Leg de donuts op een ingevette bakplaat, dek af met ingevette plasticfolie en laat ½ à 1 uur rijzen, tot het deeg in volume verdubbeld is.

4 Verhit de frituurolie tot 180° C. Bak de donuts in ± 2 minuten aan elke kant goudbruin. Laat uitlekken en afkoelen. Bestrooi met suiker.

TIP Druk de donuts in gehakte nootjes, in suiker vermengd met kaneelpoeder, of in gesmolten chocolade die je weer laat afkoelen.



