

Wimpie's heerlijke gerechten

Het complete kookboek voor iedereen

*Dit boek is door mij met zorg samengesteld
zodat iedereen zonder ervaring ook de heerlijkste
gerechten kan samenstellen.*

*Zoals sausen vlees/vis gerechten groente
gerechten*

*En voor en na gerechten,
Zodat u ook uw vrienden/kennissen
Op een heerlijke traktatie kan verwennen.*

Inhoud

Sausen

- Pag: 7 Hollandse saus
Pag: 8 Champignonsaus
Pag: 9 Mosterdsaus
Pag: 10 Wondersaus
Pag: 11 Bearnaisesaus
Pag: 12 Mayonaise
Pag: 13 Remouladesaus
Citroen mayonaise
Pag: 14 Koude kaassaus
Pag: 14 Roquefortsaus
Pag: 15 Vlees en vleesgerechten
Pag: 16 Biefstuk met pepersaus
Pag: 17 Biefstuk met champignons
Pag: 18 Schnitzels
Pag: 19 Kalfsoesters in roomsaus
Pag: 20 Varkensoesters met cantharellen en spek
Pag: 21 Paprikaschnitzel
Pag: 22 Cordon bleu
Pag: 23 Varkenskarbonade met mosterdsaus
Pag: 24 Gegrilde casselerrib
Pag: 25 Kalfsvlees met Champignonroomsaus
Pag: 26 Gesnipperd varkensvlees Met kerry
Pag: 27 Varkensvlees met Chinese Groenten
Pag: 28 Boeuf stroganoff
Pag: 29 verse worst of sausijsjes
Pag: 30 Gebakken bloedworst
Pag: 31 Wimpie's varkensreepjes
Pag: 32 Mixed grill
Pag: 33 foto
Pag: 34 Saté
Pag: 35 Mexicaanse knakworstjes
Pag: 36 Stufatino
Pag: 37 Casselerrib met zuurkool
Pag: 38 Kalfsfricassee
Pag: 39 Varkens of kalfsschenkel in Römertopf
Pag: 40 Varkensfricandeau in de Römertopf
Pag: 41 Gesnipperd varkensvlees met Kerrie.
Pag: 42 Ham met appel
Pag: 43 Lamsschouder
Pag: 44 Varkensrollade
Pag: 45 Kalfsnierstuk
Pag: 46 Kalfsschenkel / Ossobuco
Pag: 47 Gemarineerd vlees / Sauerbraten
Pag: 48 Gevulde koolrolletjes
Pag: 49 Slavinken
Pag: 50 Biefstuk 'tartaar'
Pag: 51 Duitse biefstuk
Pag: 52 Königsberger Klopse / Gehaktballen met Kappertjessaus
Pag: 53 Čevapčići
Pag: 54 Chili con carne
Pag: 55 Fondue bourguignonne / Vleesfondue
Pag: 56 Gemarineerde varkenskarbonade

- Pag: 57 Runderlapjes in pikante jus
- Pag: 58 Gegrilleerde lever
- Pag: 59 Berlijnse lever
- Pag: 60 Lever in zure saus
- Pag: 61 Lever in sinaasappel saus
- Pag: 62 Lever in sherry- of port saus
- Pag: 63 Gesnipperde lever in mosterdsaus
- Pag: 64 Lever in champignonsaus
- Pag: 65 Venetiaanse lever
- Pag: 66 Gesnipperde Bourgognelever
- Pag: 67 Nieren
- Pag: 68 Gegrilleerde kalfsnieren
- Pag: 69 Geflambeerde kalfsnieren
- Pag: 70 Gebakken kalfszwezerik
- Pag: 71 Gebakken hersens
- Pag: 72 Gekookte kalfs tong
- Pag: 73 Ossentong
- Pag: 74 **Wild en gevogelte**
- Pag: 75 Fricassee van kip
- Pag: 76 Voedzame kippensoep
- Pag: 77 Poulet a l'orientale
- Pag: 78 Kip in witte wijnsaus
- Pag: 79 Gegrilleerd haantje
- Pag: 80 Kip in de Römertopf
- Pag: 81 Salzburger braadkip
- Pag: 82 Wiener Backhendl
- Pag: 83 Kip met paprika
- Pag: 84 Kip met tomaten en Champignons
- Pag: 85 Kip krokant
- Pag: 86/87/88 Gans
- Pag: 89/90 Vullingen voor gans
- Pag: 90 Appelvulling/Ganze vet
- Pag: 91 Hongkong kalkoen
- Pag: 92/93 Eend
- Pag: 94 Canard è l'orange in de Römertopf
- Pag: 95 Gevulde duif
- Pag: 96 Patrijs in roomsaus
- Pag: 97 Fazant in champignonsaus
- Pag: 98 Fazant (in de oven gebraden)
- Pag: 99/100 Marinieren van wild
- Pag: 101 Reeschnitzel in cantharellensaus
- Pag: 102 Ragout van wild zwijn
- Pag: 103 Reerug in roomsaus
- Pag: 104/105 Gestoofd jong wild zwijn
- Pag: 106 Gestoofde haas
- Pag: 107 Hazenpeper
- Pag: 108/109 Gebraden haas (in de oven)
- Pag: 110 Reerug in gelei
- Pag: 111 **visgerechten/foto's**
- Pag: 112 **foto's**
- Pag: 113 Maatjesharing
- Pag: 114 Helgolandse vissoep
- Pag: 115 Visfilets met groente
- Pag: 116 Forel ('blauw' gekookt)
- Pag: 117 Zeelt (gekookt)
- Pag: 118 Paling (gekookt)
- Pag: 119 Paling in 't groen
- Pag: 120/121 Kabeljauw in Mosterdroomsaus
- Pag: 122 Scholfilets in wittewijnsaus
- Pag: 123 Tongfilets in champignonsaus
- Pag: 124 Zweedse visschotel
- Pag: 125 Mexicaanse tonijn
- Pag: 126 Scampi aan stokjes
- Pag: 127 Forel, in spek gegrilleerd
- Pag: 128 Napolitaanse visschnitzel
- Pag: 129 Zalm (gegrilleerd)
- Pag: 130 Gebakken schol
- Pag: 131 Forel in gemberroomsaus
- Pag: 132 Forel met amandelen
- Pag: 133 Gepaneerde visfilets

- Pag: 134 *Visbeignets*
- Pag: 135 *Vis in de oven*
- Pag: 136 *Toscaanse visschotel*
- Pag: 137 *Visschotel met
tomatenpuree, ui en kaas*
- Pag: 138 *Spaanse makreel*
- Pag: 139 *Visfilets (in de oven
gebakken)*
- Pag: 140 *Kabeljauwstaart (gestoofd)*
- Pag: 141 *Schelvis (in de oven
gebakken)*
- Pag: 142 *Tong met spinazie*
- Pag: 143 *Forel (in folie)*
- Pag: 144 *Portugese vis*
- Pag: 145 *Visfilets met citroen*
- Pag: 146 *Oesters*
- Pag: 147 *Kreeft, langoest of
rivierkreeft (gekookt)*
- Pag: 148 *Kreeft (gegrilleerd)*
- Pag: 149/150 *Mosselen (gekookt met
wijn)*
- Pag: 151 *Mosselen (in de oven
gebakken)*
- Pag: 152 *Wijnbergslakken*
- Pag: 153 *Slakken in champignons*
- Pag: 154-158 **Groente** en foto's
- Pag: 159 *Spinaziesla*
- Pag: 160 *Florentijnse spinazie*
- Pag: 161 *sterkers*
- Pag: 162 *Veldsla*
- Pag: 163 *Waterkers*
- Pag: 164 *Witlof / Brussels lof*
- Pag: 165 *Witlofsla met appel en biet*
- Pag: 166 *Witlof met ham*
- Pag: 167 *Witlofschotel met ham en
kaas*
- Pag: 168 *Boerenkool*
- Pag: 169 *Stamppot van boerenkool*
- Pag: 170 *Bloemkool*
- Pag: 171 *Gestoomde bloemkool*
- Pag: 172 *Gouden bloemkool*
- Pag: 173 *Broccoli*
- Pag: 174 *Broccolisalade*
- Pag: 175 *Chinese kool met tomaten*
- Pag: 176 *Sla van Chinese kool*
- Pag: 177 *Rodekool*
- Pag: 178 *Rodekoolsla*
- Pag: 179 *Gekookte rodekool*
- Pag: 180 *Savooiekool en groene kool*
- Pag: 181 *Gekookte groene kool*
- Pag: 182 *Jagerskool*
- Pag: 183 *Spruitjes*
- Pag: 184 *Gestoomde spruitjes*
- Pag: 185 *Witte kool*
- Pag: 186 *Gekookte witte kool*
- Pag: 187 *Zuurkoolsla*
- Pag: 188 *Gekookte zuurkool*
- Pag: 189 *Asperges*
- Pag: 190 *Slierasperges*
- Pag: 191 *Gemengde Chinese groente*
- Pag: 192 *Bleekselderij*
- Pag: 193 *Prei*
- Pag: 194 *Gestoofde prei*
- Pag: 195 *Bieten*
- Pag: 196 *Gepofte bieten*
- Pag: 197 *Bietensla*
- Pag: 198 *Gestoofde bieten*
- Pag: 199 *Knolselderij*
- Pag: 200 *selderijsla*
- Pag: 201 *Waldorf salade*
- Pag: 202 *Koolraap*

- Pag: 203 *Koolraap in roomsaus*
 Pag: 204 *Vien (in de oven gaar
 gemaakt)*
 pag: 205 *Venkel*
 pag: 206 *Venkel met kaasaus*
 pag: 207 *Tuinbonen*
 pag: 208 *Gekookte tuinbonen*
 pag: 209 *Aubergines*
 pag: 210 *Gevulde aubergines*
 pag: 211 *Avocado's*
 pag: 212 *Guacomole*
 pag: 213 *Avocado crèmesoep*
 pag: 214 *Courgettes*
 pag: 215 *Gekookte courgettes*
 pag: 216 *Courgettes met ham en kaas*
 pag: 217 *Gestoofde komkommer met
 balletjes gehakt*
 pag: 218 *Paprika*
 pag: 219 *Gesmoorde paprikaschotel*
 pag: 220 *Gevulde paprika (met vlees
 en rijst)*
 pag: 221 *Gevulde tomaten*
 pag: 222 *Gegrilleerde tomaten*
 pag: 223 **voorgerechten** / foto's
 pag: 224 *Gegrilleerde scampi*
 pag: 225 *Garnalen in sherrysaus*
 pag: 226 *Haring in sherry*
 pag: 227 *Gekoelde meloen met sherry*
 pag: 228 *Avocado met garnalenvulling*
 pag: 229 *Avocado met hamvulling*
 pag: 230 *Palmharten*
 pag: 231 *Fijne ragout in schelpen*
 pag: 232 *California toast*
 pag: 233 *Tonijntoost*
 pag: 234 *Toost Hawaï*
 Pag: 235 *Pikante uientoost*
 Pag: 236 *Bluefort toast*
 Pag: 237 *Aspergetoost*
 Pag: 238 *Pikante tongсандwiches*
 Pag: 239 *Mexicaanse garnalensalade*
 Pag: 240 *Voorjaarssalade*
 Pag: 241 *Hamburgse vissalade*
 Pag: 242 *Kreeftcocktail*
 Pag: 243 *Haringsla*
 Pag: 244 *Tonijnsalade*
 Pag: 245 *Eier slaatje*
 Pag: 246 *Indische Eier salade*
 Pag: 247 *Baskische kaasalade*
 Pag: 248 *Worstsalade/Poestasalade*
 Pag: 249 *Bonte tongsalade*
 Pag: 250 *Houtvester / Kalkoensalade*
 Pag: 251 *Jagerssalade*
 Pag: 252 *Kippen salade Hawaï*
 Pag: 253 **nagerechten** / foto's
 Pag: 254 **foto's**
 Pag: 255 *Crème brûlée*
 Pag: 256 *Bavarois au café*
 Pag: 257 *Citroenpudding*
 Pag: 258 **Ijsscoupe met vruchten**
 Pag: 259 *Poire belle Hélène*
 Pag: 260 *Aardbeienijs*
 Pag: 261 *Bananenijs*
 Pag: 262 *Mokka-ijs*
 Pag: 263 *Aardbeien Romanoff*
 Pag: 264 *Verse ananas met kirsch*
 Pag: 265 *Geflambeerde bananen*
 Pag: 266 *Geflambeerde peren*
 Pag: 267 *Gestoofde appels met rum*
 Pag: 268 *Beierse crème met
 frambozencoulis*
 pag: 269 *Mangomousse*
 pag: 270 *Satansperen*
 pag: 271 *Appelsnieuw/Kwetsencompote*
 pag: 272 *Geflambeerde bananen*



Sausen

Hollandse saus

Benodigdheden

40 gr margarine of boter
30 gr bloem
 $\frac{1}{4}$ L melk
Ruim $\frac{1}{8}$ l water
1 scheutje droge witte wijn
2 eetl citroensap
Zout
Peper
Nootmuskaat
2-3 eierdooiers
4 eetl room

Bereiding:

Boter smelten bloem erdoor. Al roerend de melk met water toevoegen, dit een paar minuutjes zachtjes laten koken. Dan op smaak maken met witte wijn, citroensap, zout, peper, en nootmuskaat. De pan van het vuur nemen de eierdooiers met room vermengen en onder goed roeren door de saus doen.

Een heerlijke saus voor bij de gekookte vis

Bereiding \pm 10 minuten
Een portie bevat plm. 216 kcal = 906

Champignonsaus

Benodigdheden

125 gr champignons
1 eetl citroensap
40 gr margarine
40 gr bloem
¼ L melk
¼ L water
Zout
Peper
Snuffje cayennepeper
Evt. 1 eierdooier
1-2 eetl wijn, room, of koffiemelk

Bereiding

*Champignons schoonmaken, in dunne plakjes snijden en met citroensap besprenkelen. Dan in een klein pannetje met boter goed verwarmen niet laten bruinen. Bloem erdoor roeren en geleidelijk al roerende vermengen met melk en water nog een paar minuutjes laten koken en op smaak afmaken met peper, zout en cayennepeper (niet teveel) evt. voor het opdienen vermengen met een eierdooier waar wat wijn en room of koffiemelk door is geroerd.
Dan niet meer koken*

Bereiding ± 15 minuten
Een portie bevat plm. 176 kcal = 736 kJ

Mosterdsaus

Benodigdheden

*½ Kleine ui
40 gr margarine
40 gr bloem
½ L water
2 kleine bouillonblokjes
2-4 eetl mosterd
1 tl citroensap
1 snufje suiker
Evt. 1-2 eetl ingemaakte
Rode paprika
of augurkjes*

Bereiding:

*Het water aan de kook brengen.
Het uitje pellen, heel fijn snijden en in margarine goudgeel
fruiten.
Dan de bloem erdoor doen even roeren en het hete water er
geleidelijk door mengen.
De bouillonblokjes verkrumelen en samen met de smaakjes
toevoegen, even opkoken en pas vlak voor het opdienen de
gesneden paprika of augurkjes erbij doen.
Smaakt prima bij restjes vlees.*

Bereiding ± 10 minuten
Een portie bevat plm. 132 kcal = 553 kJ

Wondersaus

Benodigdheden

2 eierdooiers
1 theel. Citroensap
3 eetl. Olie of
4 eetl. Zachte boter
2-3 eetl. Water of
Bouillon of Witte wijn
Zout

Bereiding

U heeft hier een kleine RVS pan en een grote pan ongeveer 6-8 cm hoog met warm water voor nodig.

Alle ingrediënten in de kleine pan doen

En deze in de grote pan zetten zorg ervoor dat er geen water in de kleine kan komen.

Het water verhitten en continu roeren in de kleine pan met een handmixer met 1 klopper en in de laagste stand.

*Het wordt na een paar minuten dik, let wel het mag niet koken.
(au bain-marie)*

Zodra het de juiste dikte heeft direct uit het hete water nemen en zo vlug mogelijk in een koude sauskom gieten.

Smaakt heerlijk bij gegrilleerd vis en vlees:

Bereiding ± 10 minuten
Een portie bevat plm. 168 kcal = 703 kJ

Bearnaisesaus

Benodigdheden

2 sjalotjes
2 eetl. Wijnazijn
2 eetl. Witte wijn
1-2 eetl. Bouillon
½ theel. Peperkorrels
1 eetl. Fijngehakte dragon
1 ei
3 eetl. Olie of
4 eetl. Zachte boter
Zout

Bereiding

*Sjalotjes pellen snipperen en met azijn, witte wijn, bouillon, platgedrukte peperkorrels en ruim de helft van de dragon in een klein pannetje op een laag vuur langzaam tot de helft laten inkoken. Dan zeven en wat laten afkoelen.
Met ei olie of boter en zout
Au bain-marie dik laten worden.
Ten slotte de rest van de dragon erdoor roeren en op smaak afmaken.*

Bereiding ± 15 minuten
Een portie bevat plm. 252 kcal = 1053 kJ

Mayonaise

Benodigdheden

1 ei

1 eetl. Azijn

½ theel. Mosterd

Zout

Witte peper

Bijna ¼ l. olie

Evt. 1-3 eetl. Warm water of bouillon

Evt 2-3 eetl. Kwark of yoghurt

Of ⅛ liter bouillon met een

Afgestreken lepel maïzena

Bereiding

Ei met azijn, zout, mosterd en peper in de mixer doen.

Heel goed vermengen.

Dan al roerende de olie eerst druppelsgewijs toevoegen

Daarna in een fijn straaltje.

Word het te dik dan een beetje warm water of bouillon erbij.

(Voor halvanaise kunnen we ze vermengen met kwark of yoghurt)

(Of maak een sausje van ⅛ liter bouillon met een

Afgestreken lepel maïzena.

Na afkoelen even zeven en erdoor roeren)

Bereiding ± 10 minuten

Een portie bevat plm. 333 kcal = 1392 kJ

Remouladesaus

Benodigdheden

1 ei
1 zuur augurkje
1 ansjovis of wat ansjovispasta
1 eetl kappertjes
¼ Ui
2 eetl fijngehakte kruiden
(peterselie, Bieslook, dille, dragon)
1 eetl citroensap
125 gr mayonaise

Bereiding

*Het ei hard koken afkoelen pellen en fijn snijden.
Ook de augurk, ansjovis, ui, en kappertjes klein snijden
Dan alles met elkaar vermengen en op smaak afmaken*

Bereiding ± 10 minuten
Een portie bevat plm. 238 kcal = 997 kJ

Citroen mayonaise

Benodigdheden

125 gr mayonaise
1-2 eetl. Citroensap
2 eetl. Kwark
1 theel. Citroenschil in lucifer reepjes raspen

Bereiding

*Mayonaise mengen met citroensap en kwark,
En de reepjes citroen erbij vermengen*

Bereiding ± 10 minuten
Een portie bevat plm. 312 kcal = 1304 kJ

Koude kaassaus

Benodigdheden

60 gr roomkaas

2 eetl. Kwark

1 ei

1-2 eetl melk

Nootmuskaat of 2 eetl fijngehakte kruiden
(peterselie, Bieslook, dille, dragon)

Bereiding

*Kaas in blokjes samen met de kwark en ei in de mixer doen.
Dan al mixend de melk toevoegen en tot een gladde saus maken.
Dan de kruiden toevoegen*

Bereiding ± 10 minuten

Een portie bevat plm. 312 kcal = 1304 kJ

Roquefortsaus

Benodigdheden

Plm. ¼ L yoghurt

1 eetl. Citroensap

Zout, witte peper

10-125 gr Roquefort

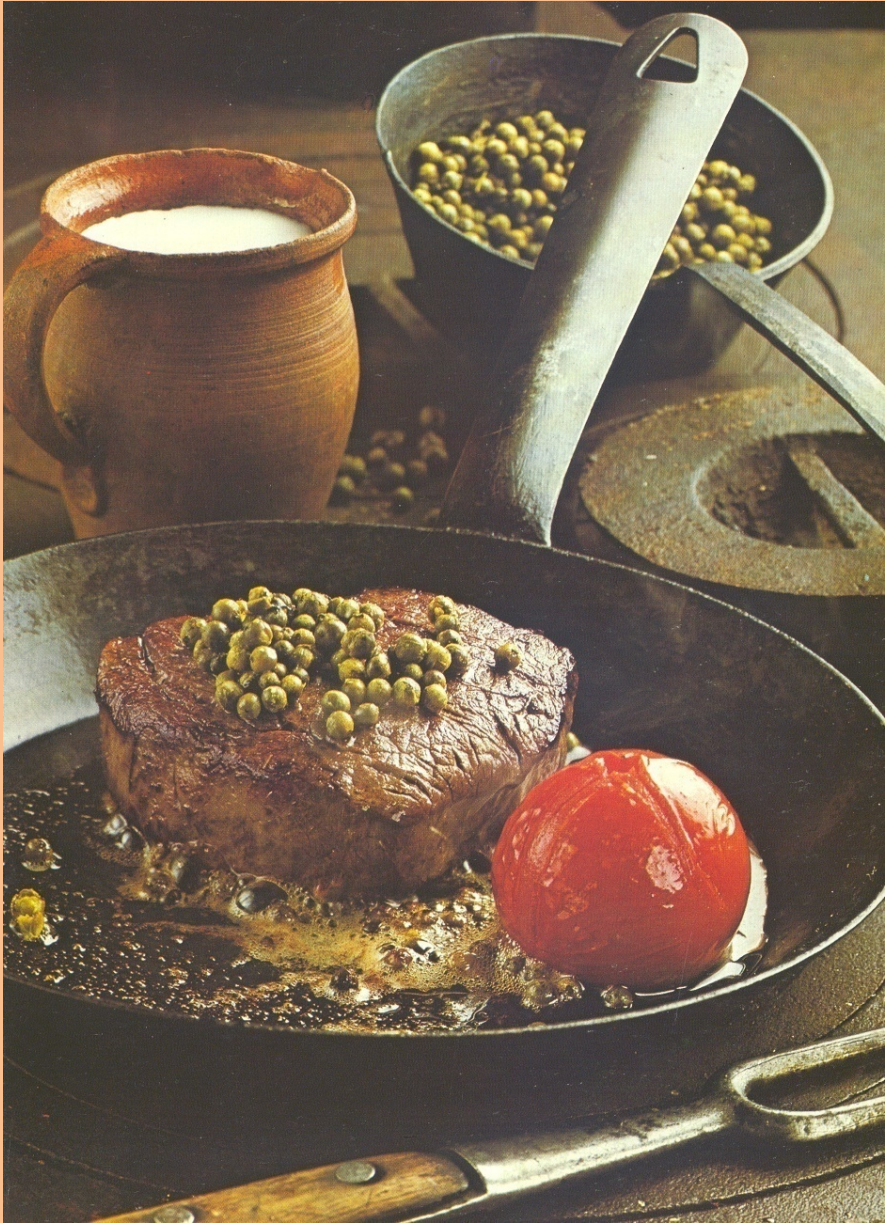
Evt. 1-2 eetl. Kwark

Bereiding

*Doe alles in een kom en mix alles met een mixer
De yoghurt kan evt. vervangen worden door slagroom.*

Bereiding ± 5 minuten

Een portie bevat plm. 144 kcal = 603 kJ



Vlees en vleesgerechten:

Biefstuk met pepersaus

Benodigheden

2 biefstukjes a 125 gr

1 eetl. Citroensap

1-2 eetl. olie

2 eetl. Cognac

Zout

1/8 L koffieroom

Witte peper

Bereiding

De biefstukjes met wat citroensap bestrijken en even laten liggen.

Olie in de koekenpan heet maken, de biefstukjes met keukenpapier drogen en in de olie snel bruin bakken

Overtollige olie uit de pan gieten en de cognac over de biefstukjes gieten, aansteken en goed laten uitbranden.

Het vlees op een verwarmde schotel plaatsen en zouten.

Royaal peperen.

Het bezinksel in de pan los koken met de room

En in een kom schenken.

Bereiding ± 10 minuten

Een portie bevat plm. 443 kcal = 1853 kJ

Biefstuk met champignons

Benodigdheden

4 biefstukjes a 100 gr
80 gr margarine of boter
Zout peper
1 dl witte wijn
Scheutje water
1 dl slagroom
200 gr champignons
Fijn gesneden bieslook
Peterselie

Bereiding

Maak champignons schoon en snij ze in plakjes.
Bak de biefstuk in de boter of margarine snel bruin.
Leg ze op een verwarmde schotel,

Peper en zout ze.

Giet bij het braadvet de wijn en laat dit even aan de kook komen.
Doe er dan, al roerend, de ongeslagen room een scheutje water en de
champignons bij.

Lat dit zo'n 5 minuten zachtjes stoven.

Zeef de saus. Verdeel de champignons over de biefstukjes en giet er
voorzichtig de saus overheen.

Met fijn gesneden bieslook/peterselie bestrooien
En opdienen.

Bereiding ± 10 minuten
Een portie bevat plm. 375 kcal = 1569 kJ

Schnitzels ongepaneerd

Benodigheden

2 kalfs of varkensschnitzels

Elk 150 gram

1 eetl. Citroensap

40 gr boter of margarine

Zout

Witte peper

2 schijfjes citroen

1 theel bloem

Scheutje cognac of witte wijn

Evt. Iets koffieroom

Evt. 1theel. Tomatenpuree

Evt. 1 snufje juspoeder

Bereiding

Bestrijk het vlees kort voor het bakken met citroensap. Maak in de koekenpan de boter/margarine heet en bak hierin het vlees aan elke kant 1 minuut zet dan het vuur laag en bak de schnitzels nog 2-3 minuten na. Dan pas zout en kruiden erop strooien. De schnitzels op een warme schaal leggen, en garneren met de schijfjes citroen. In de rest van de boter de bloem bruin bakken, eerst een scheutje water toevoegen. Laten opkoken en tenslotte nog wat cognac/witte wijn toevoegen evt ook zout en kruiden.

Als garnering tomaten krulpeterselie, of citroenschijfjes met wat paprika en gehakte peterselie

Bereiding ± 15 minuten
Een portie bevat plm. 373 kcal = 1561 kJ

Kalfsoesters in roomsaus

Benodigdheden

2 kalfsoesters á 125 gr
1 theel. Citroensap
1 theel. Bloem
25 gr boter of margarine
Zout witte peper
 $\frac{1}{8}$ L zure room of koffieroom
 $\frac{1}{2}$ Afgestreken theel. Maïzena
Een paar druppels worcestersaus

Bereiding

Wat citroensap op het vlees druppelen en de oesters door de droge bloem halen. Boter/margarine lichtbruin laten worden, en hierin het vlees snel even aanbraden. Na een minuut of 3 het vlees nog even op een zacht vuur garen. Maar niet te gaar.

Op het laatst zout en peper erover strooien.

De maïzena aanmengen met de room en dit onder heel goed roeren bij de rest van de boter in de pan doen. Niet koken wel even tegen de kook aan om de maïzena gaar te maken.

Ten slotte de oesters weer terug in de saus leggen en er nog een paar druppels worcestersaus in doen.

Bereiding ± 15 minuten
Een portie bevat plm. 373 kcal = 1561 kJ

Varkensoesters met cantharellen en spek

Benodigdheden

2 varkensosters a 125 gr
1 eetl. Citroensap
1 eetl. Bloem
400 gr margarine of boter
Zout
250 gr cantharellen
4 tomaten
Rozemarijn
6-8 eetl. Koffieroom
2 dikke plak mager ontbijtspek
Fijngehakte peterselie

Bereiding

De oesters bestrijken met citroensap, en door droge bloem halen. Margarine/boter bruin laten worden en hierin op een laag vuur het vlees gaar en bruin bakken. Daarna zouten, En uit de pan nemen. De cantharellen wassen en uit laten lekken dan in stukjes snijden en in de pan doen evenals de gepelde gesneden tomaten. Dit alles even in laten koken en de oesters er weer in opwarmen. De saus is iets gebonden door de gebruikte bloem op smaak brengen met rozemarijn zout en koffieroom. Het spek ontdoen van zwoerd en in stukjes snijden en in een andere koekenpan eerst laten uismelten tot slot even knapperend lichtbruin bakken. Het vlees op een verwarmde schaal leggen en daarop de stukjes spek met fijngehakte peterselie strooien.

Bereiding ± 25 minuten
Een portie bevat plm. 522 kcal = 2183 kJ

Paprikaschnitzel

Benodigdheden

2 kalfsoesters a 125 gr
1 afgestr eetl bloem
1 mespunt paprika poeder
1 mespunt zout
40 gr margarine of boter
Stukje ui
¼ dl water
½ dl zure room
1 theel tomatenpuree

Bereiding

Bloem zout en paprika mengen en de kalfsoesters door dit mengsel halen. Met de margarine in 8 a 10 minuten lichtbruin en gaar bakken.

De oesters uit de pan halen.

Fijn gesnipperd uitje even in de margarine laten fruiten.

Zorgen dat het niet te donker wordt.

Jus afmaken met water, zure room en tomatenpuree evt nog iets zout.

Het vlees opdoen met wat jus de rest evt apart erbij geven

Bereiding ± 15 minuten
Een portie bevat plm. 388 kcal = 1624 kJ

Cordon bleu

Benodigdheden

2 kalfsschnitzels elk 100 gr
1 grote plak kaas
1 grote plak gekookte ham
40 gr margarine of boter
½ citroen
Zout

Bereiding

*De kaas van de korst en de ham van het
zwoerdje ontdoen.*

*Het vlees vullen met een stukje ham
En een stukje kaas vlees erom heen vouwen
En vast zetten met een prikker.*

*Margarine of boter bruin laten worden en
Hierin het vlees leggen eerst een paar minuten
heet bakken daarna het vuur temperen
totale baktijd ongeveer 8 minuten.*

*Direct opdienen. Jus afmaken met iets water
En garneren met citroenpartjes of schijfjes.*

Bereiding ± 15 minuten
Een portie bevat plm. 449 kcal = 1877 kJ

Varkenskarbonaden met mosterdsaus

Benodigdheden

2 varkenskarbonaden a plm. 150 gr.

1 eetl. Bloem

25 gr. Margarine of boter

Zout

Witte peper

1/8 l. water

1 eetl. Witte of appelwijn

1/2 Bouillonblokje

1 eetl. Mosterd

1 snufje suiker

1 theel. Citroensap

4 eetl. Koffieroom

Bereiding

Een pittig vleesgerecht.

Als het nodig is een teveel aan vet wegsnijden.

Aan de randjes hier en daar inkerpen en bij de Wervel wat lossnijden, Zodat het gelijkmatig gaar Kan worden. De karbonaden door de bloem halen

En met de boter/margarine snel aanbraden.

Zouten, peperen, water bouillonblokje en Witte/appelwijn toevoegen. Dit samen in een dichte pan 25 a 30 minuten heel zachtjes laten stoven. Af en toe kijken of het vocht niet teveel verdampt en het bezinksel wat losroeren.

Ten slotte de saus op smaak afmaken met Mosterd suiker en citroensap, dan de koffieroom erbij en niet meer laten koken.

Bereiding ± 15 minuten

Een portie bevat plm. 712 kcal = 2980 kJ

Gegrilde casselerrib

Benodigdheden

2 dikke pl. Rauwe casselerrib

Olie

1 theel. Mosterd

Evt. 2 plakken ananas

Iets gemberpoeder

2 porties aardappel puree

1 theel. Tomatenpuree

Evt. wat cranberrycompote

Bereiding

Kerf de vetrandjes hier en daar in en snijd het vlees wat los van de wervel. Rondom met olie bestrijken.

Gril voorverwarmen het rooster invetten en het vlees

Op 6 cm afstand van de warmtebron aan elke kant

3 a 4 minuten grillen

Na 3 minuten ook de met olie ingevette en met

gemberpoeder bestoven plakken ananas op het

rooster leggen. Op een platte schotel de

aardappelpuree leggen die met wat tomatenpuree

roze gekleurd is. Daar op het vlees en op elk stuk vlees

een plak gegrilde ananas leggen.

De schotel garneren met wat cranberrycompote.

Of deze er apart bijgeven.

Bereiding ± 12 minuten

Een portie bevat plm. 461 kcal = 1930 kJ

Kalfsvlees met champignonroomsaus

Benodigdheden

250 gr. Kalfsschnitzels
1 theel citroensap
1 stukje ui
100/150 gr verse champignons
3 eetl olie
Plm. 1 eetl bloem
20 gr boter of margarine
4/6 eetl witte wijn
1 dl koffieroom
zout

Bereiding

Het vlees 5/10 min. In het vriesvak leggen.

Dan het vlees op een houten vleesplank in vinger dikke reepjes snijden. Wat citroensap er op druppelen uitje pellen en snipperen.

Champignons in plakjes snijden en met citroen bedruppelen.

In een pan de olie verhitten en hierin het met bloem bestoven vlees heel snel steeds roerende even aanbakken uit de pan nemen ook de rest van de olie verwijderen. Pan op een laag vuur zetten boter of margarine warm laten worden en hierin de ui en champignons fruiten na 3 minuten wijn en koffieroom erbij doen, met wat zout.

Dan het vlees met het uitgelopen nat toevoegen.

Samen opwarmen niet koken want dan word het vlees taai.

Op smaak afmaken

Opdienen met gekookte rijst en witte wijn

Bereiding ± 10 minuten

Een portie bevat plm. 489 kcal = 2046 kJ

Gesnipperd varkensvlees met kerry

Benodigheden

200-250 g varkensschnitzel
1 eetl citroensap
1 ui
35 gr margarine
1 afgestreken theel bloem
4 eetl water
4 eetl witte wijn
Zout
1 theel kerry
1 dl koffieroom
¼ appel

Bereiding

Het vlees 5-10 minuten in het vriesvak leggen, dan met een scherp mes in potlood dikke reepjes snijden en citroensap erover druppelen.

Vi pellen en snipperen. Het vlees met wat bloem bestuiven, de margarine verhitten en hierin het vlees even snel aanbraden, tot de kleur grauwwit, maar niet bruin is. Goed roeren. Uit de pan nemen. Nu de uien in de rest van de margarine fruiten. Maar ook licht van kleur houden. Water witte wijn zout kerry en het vlees in de pan erbij doen. Alles opwarmen, de room toevoegen.

Vlak voor het opdoen de geschildte appel fijn raspen in de saus.

Dien er gekookte rijst bij op.

Bereiding ± 10 minuten
Een portie bevat plm. 643 kcal = 2692 kJ

Varkensvlees met Chinese groenten

Benodigdheden

2 varkensschnitzels
25 gr margarine
½ ui
½ groene paprika
1 stukje selderijknol
1 kleine bamboescheut uit blik
1 theel maïzena
1 theel sojasaus
1 theel citroensap
1 snufje suiker
2-4 eetl sherry
Zout gemberpoeder

Bereiding

Het vlees met een scherp mes in potloot dikke reepjes snijden. Vi pellen, in dunne ringen snijden. Paprika schoonmaken en in fijne reepjes snijden. In een grote pan eerst even het vlees in de margarine aanbraden, uit de pan nemen. Alle groente in de rest van de margarine doen en 3 minuten fel verhitten. Maïzena met citroensap suiker sojasaus en Cherry vermengen, dit roerende bij de groente doen. Ten slotte het vlees er weer bij doen en alles heet laten worden evt iets water bij voegen, alles op smaak afmaken met zout en gemberpoeder. Presenteer het met rijst.

Bereiding ± 10 minuten
Een portie bevat plm. 399 kcal = 1668 kJ

Boeuf stroganoff

Benodigdheden

250 gr lendenstuk
1 uitje
100 gr champignons
40 gr margarine
1 theel Bloem
½ kopje bouillon
1/8 l koffieroom
Zout zw. Peper
Wat cayennepeper
Iets knoflook
½ theel citroensap
Snufje paprikapoeder

Bereiding

*Snij het vlees in reepjes van een ½ cm dik.
Vi pellen en snijden en de champignons in plakjes snijden.
Het vlees snel aanbraden tot het grijs van kleur is en dan uit de pan nemen.*

*Nu de ui en champignons onder telkens omscheppen aanbakken.
Met de bloem bestuiven, dan de bouillon room zout en zw. Peper toevoegen. Op smaak brengen met de cayennepeper knoflook, citroensap en de paprikapoeder het vlees met het vrijgekomen nat toevoegen en mee verwarmen niet meer aan de kook brengen.*

Bereiding ± 10 minuten
Een portie bevat plm. 511 kcal = 2139 kJ