



Het vernieuwde Blue Band Basiskookboek

Gezond en lekker koken is makkelijker dan veel mensen denken. Met dit boekje zet je moeiteloos de lekkerste gerechten op tafel. De basisrecepten worden stap voor stap uitgelegd. En we geven eenvoudige tips en recepten om deze basisgerechten nét even specialer te maken.

Hou dit vernieuwde basiskookboekje bij de hand, want je zult zien dat het je dagelijks van pas komt.

Veel plezier met koken!



ISBN 907135622-1



Blue Band® Basis kookboek



Het vernieuwde
stap-voor-stap kookboek





Blue Band kookproducten

Blue Band Margarine

Is de lekkere en gezonde basis voor het dagelijkse koken. Blue Band Margarine is een belangrijke bron van vitamine A, D en E. Er zijn 2 varianten:

- **Blue Band Vloeibaar**

De handige en gezonde basis voor zowel de traditionele als de moderne gerechten.

- **Blue Band pakje**

In de vertrouwde verpakking van 250 gram of 500 gram.

Blue Band Finesse voor Koken

Is een lekker alternatief voor kookroom. Ideaal als basis voor soepen, hartige taarten, pasta en vlees en vissauzen. Bevat slechts 15% vet en is plantaardig.

Blue Band Finesse voor Verrijken

Is een lekker alternatief voor crème fraîche. Met haar frisse romige smaak en smeūige structuur is Blue Band Finesse voor Verrijken ideaal te gebruiken in soep, warme saus, jus, puree en eenpansgerechten. Bevat slechts 15% vet en is plantaardig.

Een nieuw basiskookboek

Al 22 jaar zijn de Blue Band kookboeken een begrip in de Nederlandse keuken. Maar kooktechnieken gaan met hun tijd mee en in de loop der jaren zijn we ook veel andere en nieuwe gerechten gaan bereiden.

Daarom is er nu het nieuwe Basiskookboek van Blue Band. Met nieuwe technieken en nieuwe recepten die helemaal aansluiten op de keuken van nu.

Het boek bevat alle basistechnieken die bij het koken worden toegepast. Ze zijn overzichtelijk stap voor stap uitgelegd en voorzien van duidelijke foto's. Een heel handig naslagwerk dus, zowel voor beginners in de keuken als voor ervaren kokers die weer eens een nieuwe techniek willen proberen.

Daarnaast zijn er voor alle kookliefhebbers veel originele en lekkere recepten, die helder en eenvoudig worden beschreven. Kortom, met het Basiskookboek van Blue Band kan iedereen heerlijk koken. Aardappelen, vis, vlees, groente, toetjes, ei - alles komt aan bod om elke dag smakelijk en gevarieerd te eten.

Nog wat tips voor je aan de slag gaat: alle recepten zijn, tenzij anders vermeld, voor 4 personen. Let bij het afwegen van de ingrediënten op de maten- en gewichtentabel achter in het boekje. En: durf vooral te experimenteren als je de kooktechnieken eenmaal onder de knie hebt!

BASIS IN DE KEUKEN



Goede **messen** zijn onmisbaar. Een klein schilmesje, een broodmes, een groentemes en een groot vleesmes vormen de basis.



Gebruik verschillende **snijplanken**. Snijd kip bij voorkeur op kunststof, zodat bacteriën niet in het hout trekken.



Koop verschillende maten **koekenpannen**, een stevige **braadpan** en een **grill-pan**. Ook een **vleesthermometer** is handig.



Een **wok** met antiaanbaklaag is geschikt om in te wokken, te frituren en te stomen. Daar zijn ook **stoommandjes** voor.



Maatbekers en **maatlepels** voor het exact afmeten van hoeveelheden en een **weegschaal** die tevens mengkom is.

Lepels, spatels en tangen

Houten lepels met een gat erin zijn ideaal voor het maken van sauzen. Keer vlees nooit met een vork maar liever met een tang en vis met een mooie brede visspatel. Dat voorkomt breken.

Gebruik in pannen met een antiaanbaklaag altijd metalen tangen en spatels met een kunststof laagje. Dat beschermt de pannen tegen krassen. Houten spatels met uitgesneden sleufjes zijn handig bij het roerbakken.



Houten **lepels** om te roeren, **vlees-tangen** voor vlees, **spatels** om vis mee om te keren en om mee te roerbakken.



Dunschiller, **aspergeschiller**, **balletjes-steker** (voor meloen) en **zesteur** voor citroen- en sinaasappelschilletjes.



Microplane rasp die alles aankan, **vlakke rasp**, **nootmuskaatrasp** en **blokrasp** met 4 verschillende soorten raspen.



Bolzeef, **draaizeef**, **vergiet** en **puntzeef**.

Afgieten en zeven

Gebruik bij voorkeur een vergiet dat op een rand staat. Dan staat hij steviger en loopt het vocht makkelijk weg. Bolzeven zijn handig voor het afgieten van kleine hoeveelheden groente en voor het zeven van bloem, cacao, poedersuiker enzovoort. Een puntzeef is ideaal voor het zeven van bouillons en sauzen. Met een bijpassende stamper kunnen de laatste sappen uit ingrediënten door de zeef worden gewreven. De roerzeef is een goed alternatief voor het pureren van groente.

KEUKEN- MACHINES

Foodprocessor en keuken- machine

Met het stalen mes van de foodprocessor kan worden gepureerd, gehakt en fijn gemalen. Het plastic mes wordt gebruikt om beslag, deeg en sauzen te mengen. Verder worden verschillende soorten schaven en raspjes bijgeleverd die razendsnel van groente of aardappels gelijkmatige plakjes of rasp maken. Soms is ook een citrusperser bijgeleverd. Een keukenmachine kan in principe hetzelfde als een foodprocessor, maar heeft meer accessoires en is daardoor vaak duurder.



Een **foodprocessor** of **keukenmachine** is handig bij het malen en pureren, maar ook bij het bereiden van deeg en beslag.

Magnetron

Een magnetron werkt met elektromagnetische golven. Er kan niet alleen eten in worden opgewarmd, maar ook 'gekookt'. Alles wordt gaar van binnenuit en niet, zoals bij traditioneel bakken, van buitenaf. Het vermogen wordt aangegeven in hoeveelheid watt, gemiddeld zo'n 700 à 800. Ontdooien gebeurt meestal op ca. 250 à 400 watt; vis, vlees en gevogelte worden op gemiddeld 3/4 vermogen bereid en groente en aardappelen op de hoogste stand. Een combimagnetron is tevens een traditionele oven.



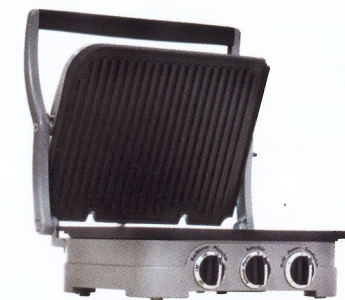
Staafmixer voor gebruik direct in de pan. **Blender** om o.a. heerlijke fruitshakes mee te maken.



In een **broodbakmachine** gaan in één keer meel, gist, smaakmakers en vocht. En 3 uur later is het brood klaar.

Stoomoven

In een stoomoven worden de gerechten (zonder vet of olie) bereid door hete stoom. Vitaminen en mineralen lossen niet in kookwater op en behouden hun structuur en voedingswaarde. In de oven kunnen meerdere gerechten tegelijkertijd worden bereid, op drie niveaus. Smaak en geur worden daarbij niet overgebracht. Ook gelijkmatig opwarmen is mogelijk. Er zijn hogedrukstoomovens, drukloze stoomovens en combistoomovens waarin ook gebraden kan worden.



Een **tafelgrill** heeft gladde grillplaten en een contactgrill met geribbelde oppervlak, dat zorgt voor mooie grillstrepen.

Ovenstanden

Elektrisch	Gas	Hetelucht
50°C	-	40°C
100°C	-	85°C
125°C	-	105°C
150°C	1-2	130°C
175°C	3-4	150°C
200°C	4-5	170°C
225°C	5-6	190°C
250°C	6-7	215°C
275°C	8	235°C



Een **citrusperser** perst citroenen en sinaasappels uit. In een **sapcentrifuge** kunnen ook groentes tot sap worden omgetoverd.

SOEPEN RUNDER- BOUILLON

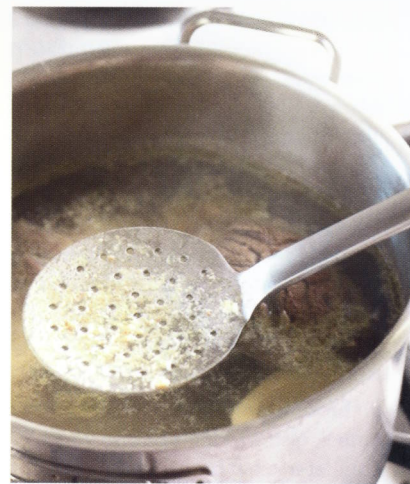


Heldere bouillon

Laat, om een extra heldere bouillon te krijgen, 1 geklopt eiwit op de gezeefde bouillon meekoken. Het eiwitschuim neemt onregelmatigheden op. Schep het gestolde eiwit met een schuimspaan van de bouillon.

Fond

Een fond is bouillon die tot 2/3 is ingekookt.



▲ Breng 1 runderschenkel of 500 g poulet en 1 mergpijp met 2 liter koud water langzaam aan de kook. Haal met een schuimspaan het schuim van het oppervlak af.

◀ Voeg 1 in stukken gesneden wortel, kleine ui en prei, en enkele takjes peterselie en selderij, laurier en tijm, zout en peperkorrels toe en laat de bouillon 3 à 4 uur trekken (tegen de kook aan).

▼ Leg een natgemaakte linnen doek in een zeef en giet de bouillon hier doorheen in een schone pan.



Italiaanse groentesoep met olijvenbrood

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 20 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 145 KILOCALORIEEN, 8 g EIWIT, 4 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 4 g VERZADIGDE VETZUREN, 9 g KOOLHYDRATEN

- 1 liter runderbouillon (zie pag. 8)
- 75 g macaroni of kleine pastaschelpjes
- 400 g Italiaanse groentemix
- 2 eetlepels gare witte bonen (potje)
- 8 kerstomaten
- geraspte kaas om te bestrooien

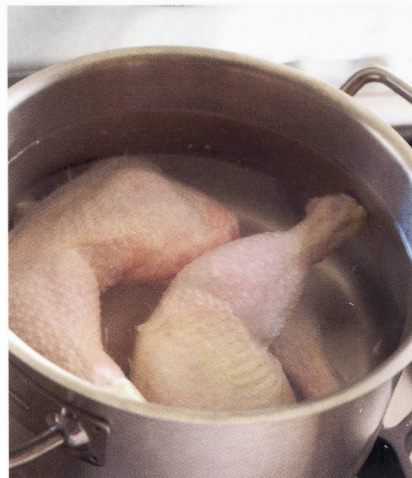
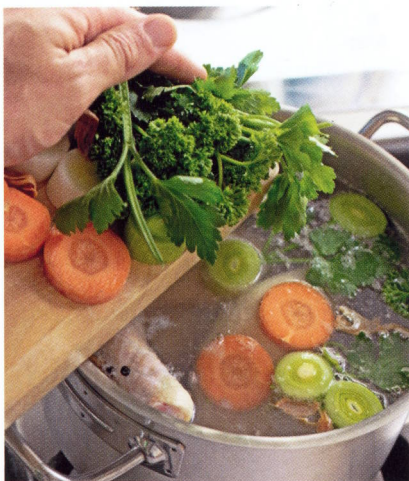
Verhit de bouillon en kook hierin de macaroni ca. 5 minuten voor. Voeg de groente toe en laat deze 5 à 8 minuten zachtjes meekoken. Halveer de kerstomaten en verwarm ze 1 minuut samen met de witte bonen mee in de soep. Serveer de soep met geraspte kaas erover gestrooid.

Olijvenbrood Maak het olijvenbrood door aan deeg voor witbrood een extra kneep Blue Band Vloeibaar toe te voegen, samen met een flinke mespunt gemalen tijm, 1/2 theelepel zeezout en 3 eetlepels groene olijven zonder pit. Bak het brood in de broodbakmachine of in de oven. Serveer bij de soep.

KIPPEN-BOUILLON

Breng 1 soepkip of 3 flinke kippenbouten met 2 liter koud water aan de kook. Schuim het oppervlak gedurende de eerste 5 minuten met een schuimspaan af. ►

Voeg dan 1 in stukken gesneden wortel, 1 kleine ui, 1 prei in stukken, enkele takjes peterselie en selderij, 1 stukje foelie, zout en enkele peperkorrels toe. ▼



Laat de bouillon zonder deksel ca. 1,5 à 2 uur trekken (tegen de kook aan). De bouillon mag niet koken.

▼ Schenk de bouillon door een fijne zeef. Er is nu 2 liter bouillon. Laat de bouillon koud worden en haal dan het gestolde vet eraf. Gebruik het kipvlees als vulling voor de soep of verwerk het in een ragout.

Sterk ingekookte kippenbouillon heet kippenfond en is een ideale basis voor sauzen.

Varianten

Maak een **groentebouillon** door 500 g gesneden groente kort te fruiten in **Blue Band Vloeibaar**, aan de kook te brengen met 1,25 l water en ruim 30 minuten zachtjes te koken. Zeven en verder op smaak brengen met verse gehakte groente.

Neem voor **visbouillon** 1 kg graten en visafsnijdsel, ui en peterselie en laat dat op laag vuur met 1,25 l water en 2,5 dl witte wijn maximaal 25 à 30 minuten trekken. Zeef de bouillon.



Chinese kippensoep

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 15 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 85 KILOCALORIEEN, 11 g EIWIT, 1 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 0 g VERZADIGDE VETZUREN, 6 g KOOLHYDRATEN

- 1 liter kippenbouillon (van een blokje of zie pag. 10)
- 1 kipfilet
- 2 theelepels geraspte gemberwortel
- 2 lente-uitjes
- 1 kleine struik paksoi
- 5 à 6 champignons, schoongemaakt
- 40 g taugé, schoongemaakt
- scheut sherry
- scheutje sojasaus

Snijd de kipfilet in repen. Breng de kippenbouillon aan de kook, voeg de kip en de gemberwortel toe en laat ca. 2 minuten zachtjes trekken.

Snijd de paksoi in stukjes en de champignons in plakjes. Voeg in ringetjes gesneden lente-ui, champignons en de lichtgekleurde stukjes paksoi aan de soep toe en houd het groen achter.

Laat ca. 5 minuten zachtjes koken, voeg dan het groen van de paksoi en de taugé toe en warm de soep ca. 1 minuut door.

Breng op smaak met sherry en sojasaus.



GEBONDEN SOEP

◀ Verwarm in een ruime pan **3 kneepjes Blue Band Vloeibaar**. Strooi hier **30 g bloem** bij en laat al roerend in ca. 2 minuten gaar worden. Door het garen van de bloem bindt deze beter.

Schenk hier beetje bij beetje **1 liter koude bouillon** bij (vers of van een blokje). Roer voortdurend en voeg pas nieuwe bouillon toe als al het vocht is opgenomen. Blijf roeren tot een glad gebonden soep is verkregen. Laat de soep ca. 5 minuten doorkoken. ▶



◀ Voeg eventueel een vulling van kruiden, gefruite champignons en dergelijke aan de soep toe.

Breng de soep eventueel op smaak met een scheutje **Blue Band Finesse voor Koken** of garneer met een lepeltje **Blue Band Finesse voor Verrijken**.



Kerriesoep met geschaafde amandelen

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 15 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 140 KILOCALORIEËN, 3 g EIWIT, 7 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 4 g VERZADIGDE VETZUREN, 7 g KOOLHYDRATEN

- 3 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 30 g bloem
- 1 liter kippenbouillon (van een blokje of zie pag. 10)
- 2 eetlepels Blue Band Finesse voor Verrijken
- 25 g geschaafde amandelen

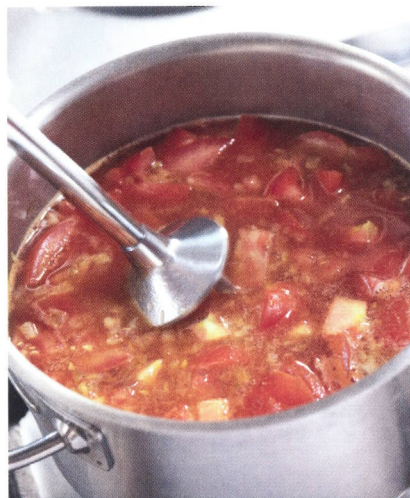
Verwarm de Blue Band Vloeibaar in een soeppan en strooi de kerrie erover. Laat de kerrie 30 seconden fruiten en strooi de bloem erbij. Roer tot bloem en boter in elkaar zijn opgenomen en laat dit 2 minuten zachtjes garen. Schenk beetje bij beetje de bouillon in de pan en blijf roeren tot een gladde soep is verkregen. Laat de soep 5 minuten doorkoken. Roer de Finesse voor Verrijken erdoor en laat nog 1 minuut doorwarmen.

Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan goudkleurig. Schep de soep in kommen en garneer met de amandelen.

Variatie Fruit de kerrie met 1 fijngesneden ui en 1/2 geraspte appel. Bereid verder als boven en voeg de laatste 2 minuten 1 eetlepel gewelde rozijnen toe. Vervang voor een vegetarische variant de kippenbouillon door groentebouillon.

GEPUREERDE TOMATENSOEP

Fruit 1 **fijngehakte ui** en (eventueel) 1 **uitgeperst teentje knoflook** een minuut of 3 in 2 **kneepjes Blue Band Vloeibaar**. Voeg hier 1,5 kilo in **stukken gesneden tomaten** en 1 **eetlepel tomatenpuree** aan toe en bestrooi met **gedroogde tijm**. Schep 3 minuten om. Schenk 7 dl **groente-, kruiden- of vleesbouillon** in de pan. Breng het geheel aan de kook en laat met het deksel schuin op de pan 20 à 25 minuten zachtjes koken. ►



Schenk 1 dl **Blue Band Finesse voor Koken** in de gezeefde soep en warm de soep nog 2 à 3 minuten door. ►

Garneer met **gehakte peterselie**, **basilicumblaadjes**, **croutons** of **geraspte kaas**.

◄ Neem de pan van het fornuis en pureer de soep met een staafmixer of in porties in de keukenmachine. Schenk de soep door een zeef in een schone pan.



Pompoensoep

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 30 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 230 KILOCALORIEËN, 4 g EIWIT, 12 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 4 g VERZADIGDE VETZUREN, 17 g KOOLHYDRATEN

- 2 **kneepjes Blue Band Vloeibaar**
- 600 g **pompoenblokjes**
- 1 **ui**, **gesnipperd**
- 1 **teen knoflook**, **uitgeperst**
- 1 **theelepel gemalen koriander (ketoembar)**
- **zout en peper**
- 8 dl **kippenbouillon (of groente- of kruidenbouillon van blokje)**
- 1 dl **Blue Band Finesse voor Koken**

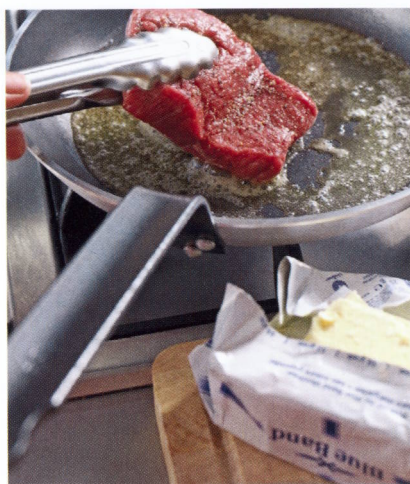
Verhit de Blue Band Vloeibaar in een soeppan, wacht tot de grote bellen zijn weggetrokken en voeg pompoenblokjes, uisnippers en knoflook toe.

Fruit al omscheppend ongeveer 4 minuten en strooi er de koriander en zout en peper over.

Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de soep ongeveer 15 minuten zachtjes koken.

Pureer de soep met een staafmixer of wrijf hem door een groentezeef. Warm de soep op met Finesse voor Koken erdoor.

VLEES BIEFSTUK BAKKEN



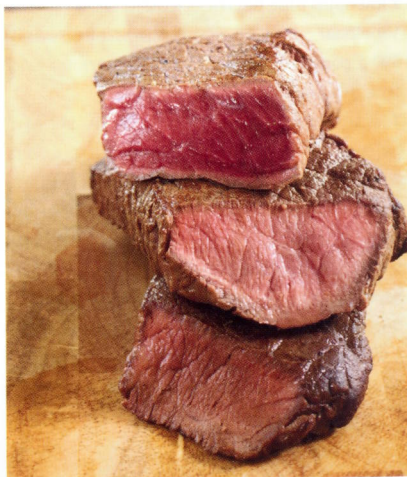
▲ Neem biefstukken van ca. 2 à 2,5 cm dik en bestrooi ze met peper. Verhit **50 à 75 g Blue Band Margarine** in een koekenpan tot het schuim is weggetrokken en de margarine bruin kleurt. Leg de drooggedepte biefstukken met een vleestang in de pan en schroei ze snel aan beide kanten dicht.



◀ Bak het vlees aan beide zijden mooi bruin. Schuif het tijdens het bakken heen en weer over de bodem om vastplakken te voorkomen.

Baktijden

Reken voor rood vlees (saignant of rare) op 2,5 à 3 minuten, voor rosé (à point of medium) op ca. 4 à 5 minuten en voor doorbakken (well done of bien cuit) op ca. 6 à 7 minuten. Strooi na het bakken zout over de biefstukken.



Biefstuk met pepersaus

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 20 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 285 KILOCALORIEËN, 33 g EIWIT, 9 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 7 g VERZADIGDE VETZUREN, 2 g KOOLHYDRATEN

- 4 biefstukken
- 40 g Blue Band Margarine
- 1 theelepel zwarte peperkorrels
- 1 theelepel witte peperkorrels
- 2,5 dl runderfond (kant-en-klaar of zie pag. 8)
- scheut vieux
- 1,5 dl Blue Band Finesse voor Koken

Wrijf de peperkorrels in een vijzel grof of plet ze met de bolle kant van een lepel op een houten plank.

Verhit de Blue Band Margarine in een koekenpan en bak hierin de biefstukken (zie pag. 16). Laat intussen de fond op hoog vuur 5 minuten inkoken met de twee soorten peperkorrels en de vieux. Voeg de Finesse voor Koken toe en kook zachtjes in tot de saus de gewenste dikte heeft (ca. 4 minuten). Neem het vlees uit de pan en kruid het met zout en peper. Geef de saus erbij.

Lekker met aardappelgratin en een groene groente.



VLEES BAKKERELLEN

◀ Meng 2 à 3 kneepjes Blue Band Vloeibaar met versgemalen peper. Wrijf hier 4 varkenskarbonades (haas of rib) aan beide kanten mee in. Laat buiten de koelkast ongeveer 30 minuten rusten. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur en draai de warmtebron dan terug naar middelhoog.

Leg het vlees voorzichtig met een vleestang in de pan en schuif het heen en weer zodat het niet aan de bodem plakt. ▶



Keer de karbonades en houd ook deze kant in beweging. Bak het vlees zo onder regelmatig keren in ca. 6 à 8 minuten gaar. ▼



Bakkereltijden
Schouderkarbonades 12 à 15 minuten
Varkensfiletlapjes 4 à 6 minuten
Hamlappen 8 à 10 minuten
Runderribeye 5 minuten
Biefstuk 4 minuten



Geschnetzeltes

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 30 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 360 KILOCALORIEËN, 26 g EIWIJ, 18 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 5 g VERZADIGDE VETZUREN, 7 g KOOLHYDRATEN

- ca. 400 g kalfs- of varkesschnitzels
- 4 à 5 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- zout, peper
- 1 ui
- 200 g champignons
- 20 g bloem
- 1,5 dl witte wijn
- 1 theelepel bouillonkorrels of 1/2 blokje
- 1,5 dl Blue Band Finesse voor Koken
- 1,5 eetlepel gehakte peterselie

Snijd de schnitzels in reepjes en kruid deze met zout en peper. Meng de reepjes vlees met 2 à 3 kneepjes Blue Band Vloeibaar en laat dit ca. 15 minuten intrekken. Maak intussen de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Pel en snipper de ui. Verhit een koekenpan op hoog vuur, draai de warmtebron terug tot middelhoog en voeg de reepjes vlees toe. Bak de vleesreepjes al omscheppend ongeveer 3 minuten en neem ze uit de pan. Voeg extra Blue Band Vloeibaar toe en fruit de uisnippers en champignons ca. 3 minuten. Strooi de bloem erover en laat in 2 minuten gaar worden. Schenk al roerend de witte wijn in de pan, voeg de bouillonkorrels of het verkruimelde blokje toe en breng alles aan de kook. Draai de warmtebron laag en laat 5 minuten koken. Voeg de Finesse voor Koken met het vlees toe en breng weer tegen de kook aan. Draai de warmtebron laag en laat alles nog 2 minuten stoven, maar niet meer koken. Bestrooi met de peterselie. Lekker met rijst en salade.

GROOT VLEES BRADEN

(varkensfricandeau)

Bestrijk **600 g fricandeau** rondom met mosterd en strooi er **zout** en **peper** over. Verhit in een braadpan **5 kneepjes Blue Band Vloeibaar**. Wacht tot de grote bel-
len zijn verdwenen en leg het vlees dan
in de pan. ►

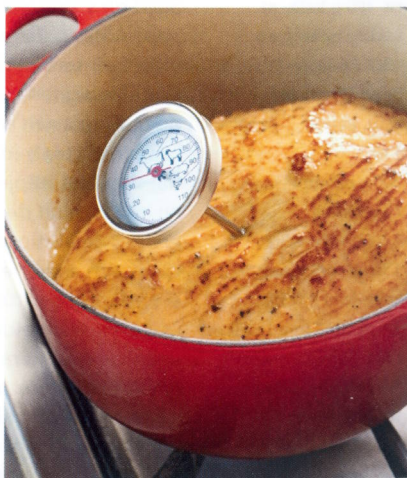


◀ Braad het vlees rondom aan, draai de
warmtebron laag, voeg nog een **kneepje
Blue Band Vloeibaar** toe en braad het
vlees rondom bruin en gaar in ca. 25 à 30
minuten. Bedruip het regelmatig met het
bakvet.



Controleer de temperatuur tijdens het
bakken eventueel met een vleesthermo-
meter. Steek de thermometer in het
midden van het dikste gedeelte van
het vlees. Voor varkensvlees geldt een
kerntemperatuur van ca. 70°C. Voor rosé
gebraden varkensvlees is dat ca. 68°C en
voor 'gaar' gebraden vlees ca. 72°C. ►

Laat het vlees ca. 10 minuten onder folie
rusten en snijd het dan pas aan.



Provençaalse rollade

VOOR 4 À 8 PERSONEN / BEREIDEN: 1 UUR EN 10 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 505 KILOCALORIEËN, 37 G EIWIT,
23 G ONVERZADIGDE VETZUREN, 9 G VERZADIGDE VETZUREN, 9 G KOOLHYDRATEN

- 1 kg varkensfiletrollade
- 1 theelepel gedroogde
Provençaalse kruiden
- zout en peper
- 2 teentjes knoflook,
gepeld
- 8 à 10 kneepjes Blue
Band Vloeibaar
- 1 ui, gesnipperd
- 1 courgette, in plakjes
- 2 blikjes tomaten-
blokjes op sap (à 400 g)
- 1 theelepel verse tijm
of majoraan

Wrijf het vlees in met de kruiden en met zout en peper. Snijd
de teentjes knoflook in de lengte in reepjes. Maak met een
scherp mes een aantal kleine inkepingen in de rollade en
stop hierin telkens een reepje knoflook.

Verhit de Blue Band Vloeibaar en wacht tot de grote bel-
len zijn weggetrokken. Braad het vlees rondom aan, draai het
vuur laag en laat het vlees gaar worden in ca. 40 minuten.
Neem het uit de pan. Fruit de uisnippers in het achterge-
bleven braadvet, voeg de plakjes courgette toe en bak ze al
omscheppend 2 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes met
vocht toe en breng alles aan de kook. Strooi tijm of majoraan
over de saus, leg het vlees terug in de pan en laat het nog
10 minuten zachtjes stoven. Keer het vlees tussentijds om.
Snijd het in plakken en schep de saus erover.
Lekker met gebakken aardappelen. En ook koud de volgen-
de dag lekker.

GROOT VLEES IN DE OVEN

(rosbief)

Wrijf ca. **600 à 700 g rosbief** in met **zout en peper**. Verhit **75 g Blue Band Margarine** in een braadslede. Wacht tot het schuim is weggetrokken en de margarine begint te kleuren. Schroeï het vlees dan rondom dicht. Voeg een **extra klontje Blue Band Margarine** toe en zet de braadslee in een oven van ca. **180°C**. ►



◀ Bedruip het vlees regelmatig door het braadvocht over het vlees te scheppen. Braad de rosbief ca. 20 minuten.

Neem het vlees uit de braadslee en laat het ca. 10 minuten rusten onder een vel aluminiumfolie, zodat de vleessappen de kans krijgen zich door het vlees te verdelen. Snijd het dan pas aan. ►

Controleer de temperatuur eventueel met een vleesthermometer (zie pag. 20). Een rood gebraden rosbief heeft een kerntemperatuur van 45 à 50°C, rosé 50 à 55°C en een doorbakken stuk vlees 60 à 65°C.

Deze temperaturen gelden ook voor runderrollade (lende).



Lamsbout met honing en rozemarijn

VOOR 6 À 8 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 1 UUR EN 15 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 365 KILOCALORIEËN, 28 g EIWIT, 15 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 8 g VERZADIGDE VETZUREN, 5 g KOOLHYDRATEN

- 1 lamsbout met been (ca. 2 kg)
- zout, peper
- 3 tenen knoflook, gepeld
- 9 topjes rozemarijn
- 2 à 3 eetlepels vloeibare honing
- 6 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- ca. 3 dl bouillon of witte wijn

Verwarm de oven voor op ca. 240°C. Wrijf de lamsbout in met zout en peper. Snijd elke teen knoflook in drieën. Maak met de punt van een mes 9 inkepingen in de lamsbout en stop in elke inkeping een stukje knoflook en een plukje rozemarijn. Meng de honing met de Blue Band Vloeibaar en bestrijk hiermee de lamsbout rondom. Leg de lamsbout in een braadslede en braad hem 15 à 20 minuten in het midden van de oven.

Temper de oven tot 200°C en braad nogmaals ca. 45 minuten. Bestrijk tussentijds regelmatig met het honingmengsel en keer het vlees zo nu en dan.

Neem het vlees uit de oven en laat het ca. 10 minuten rusten, ingepakt in een vel aluminiumfolie, voor het aan te snijden. Zet intussen de braadslede op het fornuis, schenk er de bouillon of witte wijn bij en roer alle aanbaksels los. Kook de 'jus' 1 minuut door.



DRAADJES- VLEES

(gestoofde runderlappen)

Neem het vlees een half uurtje van tevoren uit de koelkast. Het wordt dan wat zachter. Dep ca. **750 g runderlappen** droog.

◀ Verhit ca. **50 g Blue Band Margarine** in de pan, wacht tot het schuim is weggetrokken en laat de margarine lichtbruin kleuren. Voeg het vlees toe en schroei het snel aan beide kanten dicht.

Strooi er zout en peper over. Voeg **1 gesnipperde ui** toe en fruit deze 2 à 3 minuten mee. Schenk zoveel warm water in de pan dat het vlees onderstaat.

Voeg **1 à 2 blaadjes laurier, 1 kruidnagel** en **1 scheutje azijn** toe. Breng aan de kook, leg een deksel op de pan en draai het vuur laag. ▶



◀ Stof het vlees gaar. Reken voor ribben doorregen lappen op ca. 2,5 uur en voor sukadelappen op ca. 3 uur. Voeg eventueel een plakje ontbijtkoek aan het stoofvocht toe voor extra smaak en een vollere saus.



Boeuf bourguignon

VOOR 4 À 6 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 3 UUR / BEVAT PER PERSOON: 540 KILOCALORIEËN, 51 g EIWT, 15 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 12 g VERZADIGDE VETZUREN, 7 g KOOLHYDRATEN

- 1 kg magere runderlappen
- zout, peper
- 100 g Blue Band Margarine
- 125 g magere spekreepjes
- 4 eetlepels zilvertuitjes (pot, uitgelekt)
- 2 eetlepels bloem
- 1,5 dl sterke bouillon (blokje) of fond (pot)
- 3,5 à 4 dl rode wijn
- 150 g champignons
- 1 takje tijm
- 2 laurierblaadjes
- 1 eetlepel peterselie

Snijd het vlees in flinke dobbelstenen en bestrooi het met zout en peper. Verhit 3/4 van de Blue Band Margarine en laat het licht kleuren. Bak hierin het vlees in porties al omschepend bruin. Voeg eventueel een extra klontje margarine toe. Neem het vlees met een schuimspaan uit de pan en bak aansluitend de spekreepjes ca. 5 minuten. Neem ook de spekjes uit de pan en voeg de zilvertuitjes toe. Laat ze kort kleuren. Voeg het vlees weer toe en bestrooi het geheel met de bloem. Laat 2 minuten garen. Schenk er al roerend de bouillon of fond bij en vervolgens de rode wijn. Voeg tijm en laurier toe en breng alles aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat ca. 2,5 uur stoven.

Voeg het laatste kwartier de gebakken spekreepjes en de in vieren gesneden champignons toe. Bestrooi voor het serveren met gehakte peterselie. Lekker met kruimig gekookte aardappels en haricots verts.

VLEES GRILLEN

Biefstuk, entrecote, tartaar, varkens-oesters en lamskoteletten zijn ideaal om te grillen.

Vet niet de grillpan in maar eventueel alléén het vlees. Als een grillpan wordt ingevet, verbrandt het vet en gaat het roken. Bij gebruik van een contactgrill is geen vet nodig.



Tips

Marineer vlees dat op de grill of barbecue wordt geroosterd eventueel enkele uren van tevoren. Het wordt dan lekker zacht.

Laat barbecuvlees nooit buiten staan maar bewaar het in de koelkast.



▲ Verwarm een grillpan tot gloeiend heet. Bestrijk het vlees met een beetje olie en kruid het met peper of andere kruiden. Voeg geen zout toe, dat voorkomt een goed resultaat.

◀ Leg het vlees op de pan en rooster het tot het een mooi streeppatroon heeft. Het zal eerst kort 'plakken', maar laat na enkele minuten weer makkelijk los. Keer het vlees dan om.



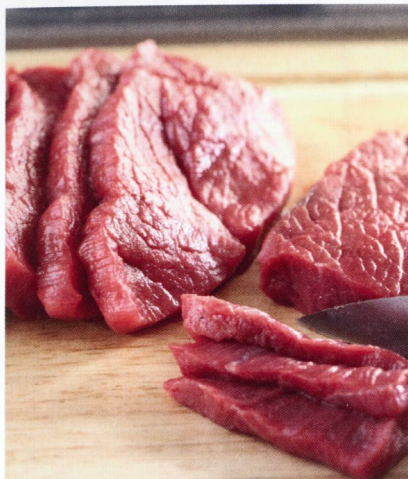
Gegrilde hamburger van tartaar

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 10 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 160 KILOCALORIEËN, 27 g EIWIT, 2 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 2 g VERZADIGDE VETZUREN, 0 g KOOLHYDRATEN

- 500 g tartaar
- zeezout
- versgemalen zwarte peper
- 1/2 theelepel gemalen komijn (djinten)
- 1 theelepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
- 1 volle eetlepel bieslook, klein geknipt

Meng in een kom de tartaar met ruim zeezout, zwarte peper en de gedroogde kruiden en bieslook. Vorm hiervan 4 afgeplatte ballen. Verwarm een contactgrill voor. Leg de hamburgers op de onderste plaat en sluit de grill. Laat de hamburgers in 4 à 5 minuten gaar worden en een mooi grillpatroon krijgen. Lekker met gepofte aardappel en een salade van tomaat en verse basilicum.

Variatie Vervang voor een pittige hamburger de Italiaanse keukenkruiden door 1 à 2 theelepels gehakte rode peper en voeg 1 volle eetlepel gehakte koriander toe.



VLEES ROERBAKKEN

◀ Snijd het **vlees** (plakjes biefstuk, reepjes rundvlees of varkensvlees en dergelijke) voor het roerbakken of wokken in kleine stukjes of plakjes, dwars op de draad van het vlees. Verwarm een klein kneepje **Blue Band Vloeibaar** in de wok en maak ronddraaiende bewegingen met de pan zodat bodem en wanden met een dun filmpje worden bedekt.

Voeg de plakjes vlees toe en schroei ze snel op hoog vuur dicht. Zo blijven de vleessappen het best bewaard. Beweeg het vlees al omscheppend heen en weer met een spatel of een lange kunststof vleespincet. ▶



◀ Voeg eventueel peper, ui, kruiden of specerijen en dergelijke toe. Bak het vlees met niet teveel tegelijk in de pan. Roerbak eventueel in porties. Voeg op het laatst als smaakmaker ketjap, sojasaus of een roerbaksaus toe.



Roergebakken rundvleesplakjes

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 20 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 285 KILOCALORIEËN, 30 g EIWIT, 13 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 4 g VERZADIGDE VETZUREN, 2 g KOOLHYDRATEN

- 500 g runderreepjes naturel
- 1 eetlepel gyroskruiden
- 3 à 4 kneepjes Blue Band Vloeibaar

voor de tzatziki:

- 1 bekertje Griekse yoghurt
- 1 flinke teen knoflook, gepeld
- 1/2 komkommer
- zout, peper

Bestrooi de rundvleesreepjes met de gyroskruiden en laat dit ca. 10 minuten intrekken.

Maak intussen de tzatziki. Doe de yoghurt in een kom en pers het knoflookteentje erboven uit. Snijd de halve komkommer in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten met een theelepel en rasp de komkommer boven de yoghurt. Roer door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Verhit de Blue Band Vloeibaar en wacht tot de grote bellen verdwenen zijn. Roerbak de runderreepjes in ca. 5 minuten bruin en gaar.

Lekker met geroosterde pitabroodjes en kerstomaten, of met gebakken krieltjes en een Griekse salade met tomaat, komkommer en olijven.



Gehaktballen

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN CA. 35 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 375 KILOCALORIEËN, 24 g EIWIT, 14 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 11 g VERZADIGDE VETZUREN, 11 g KOOLHYDRATEN

- 500 g gehakt
- 1 ei
- zout, peper
- 1/2 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
- 2 theelepels mosterd
- 1 sjalot gesnipperd
- 3 beschuiten
- 2 à 3 eetlepels bloem
- 5 à 6 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 1 eetlepel tomatenpuree

Doe het gehakt in een kom en voeg het ei, zout, peper, koriander, mosterd en sjalot toe. Wrijf de beschuiten hierboven fijn. Kneed alles goed door elkaar en vorm vervolgens 4 grote ballen van het gehakt.

Strooi bloem op een bord en wentel de gehaktballen hier lichtig door. Verhit de Blue Band Vloeibaar in een braadpan, wacht tot de grote bellen zijn weggetrokken en braad de ballen hierin onder voortdurend draaien mooi bruin. Draai het vuur laag en laat de gehaktballen met het deksel schuin op de pan in 20 minuten gaar worden. Draai ze regelmatig. Neem de gehaktballen uit de pan en voeg de tomatenpuree toe. Roer dit los in de pan en schenk er 1 dl water bij. Roer de aanbaksels los. Laat nog 1 minuut koken. Geef de jus bij het gehakt. Lekker met gekookte aardappels en andijvie.



Gehaktbrood gevuld met ei

VOOR 6 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 1 UUR EN 10 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 425 KILOCALORIEËN, 29 g EIWIT, 16 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 12 g VERZADIGDE VETZUREN, 8 g KOOLHYDRATEN

- kruim van 3 boterhammen zonder korst
- 2 eetlepels Blue Band Finesse voor Koken
- 750 g gehakt
- 1 groot ei
- zout, peper
- 3 eetlepels tomatenketchup
- 1 sjalot, gesnipperd
- 1 eetlepel peterselie, fijngehakt
- 3 à 4 gekookte eieren, gepeld

Verwarm de oven voor op 180°C. Meng het broodkruim met de Finesse voor Koken en laat het even weken. Doe het gehakt in een kom. Voeg ei, zout, peper, tomatenketchup, sjalot, peterselie en het roommengsel toe en kneed alles door elkaar.

Verdeel ongeveer de helft van het gehaktmengsel in een grote cake- of broodvorm. Maak een 'gootje' in het midden en leg hierin de eieren dicht tegen elkaar, in de lengte. De hoeveelheid hangt af van de lengte van de vorm en grootte van de eieren. Schep de rest van het gehakt eroverheen.

Bak het gehaktbrood ca. 50 minuten in het midden van de oven. Laat het 10 minuten rusten voor het te storten en aan te snijden.



Hamlapjes met warme kersensaus

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 15 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 310 KILOCALORIEËN, 28 g EIWIT, 10 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 3 g VERZADIGDE VETZUREN, 17 g KOOLHYDRATEN

- 4 hamlapjes
- zout, peper
- 3 à 4 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 1 pot kersen op sap (à ca. 380 ml, ontpit)
- 1/2 bouillonblokje
- 1/2 theelepel gemberpoeder (djahé)
- 1/2 theelepel gemalen komijn (djinten)
- 1 theelepel sinaasappelschil, geraspt
- allesbinder

Wrijf de hamlapjes in met zout en peper. Verhit de Blue Band Vloeibaar en wacht tot de grote bellen zijn verdwenen. Bak de hamlapjes ca. 8 minuten en neem ze uit de pan. Voeg de inhoud van de pot kersen aan de pan toe en verkruimel hierboven het bouillonblokje.

Voeg de specerijen en geraspte sinaasappelschil toe en breng het geheel aan de kook. Bind de saus door er al roerend allesbinder in te strooien. Leg de hamlapjes terug in de saus en warm alles nog 2 minuten door.

Lekker met aardappeltjes en witlof.



Spareribs

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 55 MINUTEN EN MINIMAAL 6 UUR MARINEREN / BEVAT PER PERSOON: 420 KILOCALORIEËN, 29 g EIWIT, 17 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 13 g VERZADIGDE VETZUREN, 4 g KOOLHYDRATEN

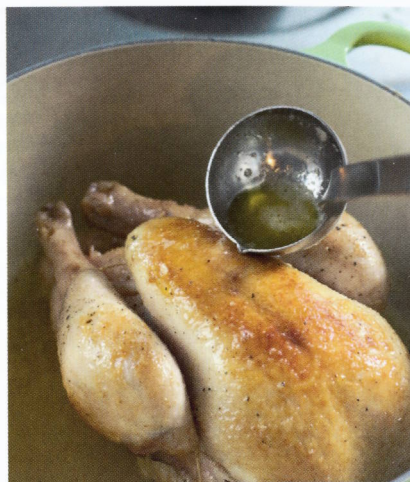
- 1 à 1,5 kilo spareribs
- 3 eetlepels ketjap manis
- 6 eetlepels tomatenketchup
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 eetlepel bruine suiker
- enkele druppels tabasco

Roer een marinade van ketjap, tomatenketchup, gemberpoeder, bruine suiker en tabasco en bestrijk hiermee de spareribs. Laat de spareribs minstens 6 uur op een koele plek in de marinade liggen (kan tot 24 uur).

Doe de spareribs met de marinade in een ruime pan, voeg zoveel water toe dat alles net onder staat en breng aan de kook. Draai het vuur laag en kook de spareribs ca. 30 minuten. Neem ze uit de pan en laat ze uitdampen en afkoelen.

Gril de spareribs onder regelmatig keren 10 à 15 minuten op de barbecue of rooster ze ca. 15 minuten in een hete oven.

KIP HELE KIP BRADEN



▲ Bestrooi een **kip** rondom met **peper** en **zout** of **kruiden**. Verhit in een braadpan 8 à 10 kneepjes **Blue Band Vloeibaar**. Wacht tot de grote bellen zijn weggetrokken en braad de kip op hoog vuur rondom aan (5 à 10 minuten). Braad de kip op lager vuur onder zo nu en dan bedruipen ongeveer 20 minuten.

◀ Blus met **1,5 dl witte wijn**, breng aan de kook, draai het vuur laag en braad de kip gaar met deksel schuin op de pan. Gewone braadkip ongeveer 60 minuten, een zwaardere maïskip 10 à 15 minuten langer.

Schenk ongeveer 15 minuten voor het einde van de braadtijd **1,5 dl Blue Band Finesse voor Koken** in de pan. Neem aan het einde van de braadtijd de kip uit de pan en kook de saus 1 minuut op hoog vuur in. Bind eventueel met een klein beetje **allesbinder**. Strooi **1 eetlepel verse dragon** in de saus. ►



Gevulde kip in braadzak

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 1 UUR EN 25 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 270 KILOCALORIEËN, 24 g EIWIT, 12 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 4 g VERZADIGDE VETZUREN, 0 g KOOLHYDRATEN

- 1 biologische of maïskip
- 1/2 citroen, in partjes
- 1 teen knoflook, gepeld
- 2 takjes verse tijm
- 1 takje rozemarijn
- 5 gevulde of ontpitte olijven
- Blue Band Vloeibaar om te bestrijken
- zeezout, versgemalen peper
- 1 plastic braadzak

Verwarm de oven voor op 200°C. Vul de kip met de citroen, knoflookteen, kruiden en olijven. Steek de opening dicht met een cocktailprikker. Bestrijk de kip rondom met Blue Band Vloeibaar en strooi er zeezout en peper over.

Doe de kip in de braadzak en laat hem in het midden van de oven gaar worden (30 minuten per 500 g).

Laat de kip even rusten voor het aansnijden.

Lekker met aardappelpuree en gepofte tomaten.

KIPFILET WOKKEN

Een kipfilet weegt gemiddeld 100 à 175 g. Reken afhankelijk van de grootte daarom op **3 à 4 kipfilets**. Snijd de kipfilet dwars op de draad in reepjes. ►



◀ Marineer de reepjes kip in **4 eetlepels ketjap**, **2 theelepels sambal**, **1 eetlepel citroensap** en **1 theelepel bruine suiker**. Laat minstens 15 minuten intrekken en daarna goed uitlekken.



▼ Verhit in een wok ca. **3 kneepjes Blue Band Vloeibaar** en wacht tot de grote bellen zijn verdwenen. Roerbak de reepjes kipfilet al omscheppend in ca. 3 minuten gaar. Voeg op het allerlaatste moment de rest van de marinade met een scheutje water toe en warm goed door.



Met groente

Haal voor het roerbakken van groente de kip met een schuimspaan uit de pan. Roerbak de kleingesneden groente en voeg eventueel kruiden toe. Voeg daarna wat vocht toe, samen met de stukjes kip, en laat alles kort doorwarmen.



Pittige roerbakkip

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 15 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 230 KILOCALORIEËN, 30 g EIWIT, 7 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 2 g VERZADIGDE VETZUREN, 7 g KOOLHYDRATEN

- 3 grote kipfilets
- 2 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 1 dunne prei
- 1 kleine winterwortel
- 1 rode paprika
- komkommer
- 125 g champignons
- 75 g taugé
- 2 à 3 eetlepels zoete chilisaus

Snijd de kipfilet in repen, evenals de paprika. Verwijder de pitjes uit de komkommer en snijd hem in schuine stukken.

Verhit de Blue Band Vloeibaar in een wok. Roerbak de kipfilet ca. 3 minuten. Neem het vlees met een schuimspaan uit de pan en roerbak eerst de in dunne plakken gesneden wortel 30 seconden, dan de stukjes paprika en prei in ringen erbij, 1 minuut later de komkommer en 30 seconden later de in plakken gesneden champignons.

Roerbak alles nog 2 minuten. Voeg dan de kip weer toe. Leng de chilisaus aan met 3 à 4 eetlepels water. Roer dit door de roerbakshotel. Voeg de schoongemaakte taugé toe en verwarm nog 1 minuut.

Lekker met rijst of noedels.



KIPPENBOUTEN GRILLEN

Kippenbouten zijn heel geschikt om te grillen omdat het vlees (in tegenstelling tot filet) niet snel uitdroogt. Verwarm de grill van de oven voor. Snijd eventueel zichtbaar vet van de bouten weg.

Kruid **2 kneepjes Blue Band Vloeibaar** met **zout** en **peper** of bijvoorbeeld **paprika, cayennepeper**, enzovoort. Bestrijk hiermee de kippenbouten. ▲

Leg de kippenbouten met de bolle kant naar beneden op een rooster boven een braadslede (voor het uitlekkende vet). Gril de kippenbouten ongeveer 20 à 25 minuten, keer ze dan en gril de andere kant. ►



◀ Gril de kippenbouten tot het vel goudbruin en krokant is, in ca. 45 minuten, afhankelijk van de dikte. Controleer of de kip gaar is door een satéprikker in het dikste stuk van de bout te prikken. Het vocht dat eruit komt moet helder zijn.



Gegrilde kippenbouten met pindasaus

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 55 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 500 KILOCALORIEËN, 38 g EIWIT, 23 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 8 g VERZADIGDE VETZUREN, 9 g KOOLHYDRATEN

- 4 kippenbouten
- zout, peper
- 1 kneepje Blue Band Vloeibaar

voor de pindasaus:

- 1 sjalot, gesnipperd
- 1 teen knoflook, uitgeperst
- 8 eetlepels pindakaas
- 1/8 l bouillon (blokje of korrels)
- 1/8 l melk of kokosmelk
- ca. 2 eetlepels ketjap
- 1 theelepel sambal
- scheutje citroensap

Verwarm de grill van de oven voor op de hoogste stand. Kippenbouten insmeren met mengsel van Blue Band Vloeibaar, zout en peper en leg ze op een rooster onder de grill. Laat ze afhankelijk van de grootte goudbruin en knapperig roosteren in 45 à 50 minuten. Keer de bouten tussentijds om.

Pindasaus Maak de pindasaus door de sjalot en knoflook kort te fruiten in de Blue Band Vloeibaar. Voeg pindakaas, bouillon en (kokos)melk toe en breng alles flink roerend aan de kook. Blijf roeren tot een gladde saus is verkregen. Laat de saus 3 minuten doorkoken. Breng op smaak met ketjap, sambal en citroensap. Geef de saus bij de kippenbouten.

DRUMSTICKS BAKKEN

Drumsticks (het onderste deel van de kippenbout) wegen gemiddeld tussen de 75 à 110 g per stuk. Reken op **2 drumsticks per persoon**.



▲ Doe voor een krokant laagje enkele eetlepels **bloem** en **kruiden of peper** en **zout** in een plastic zak en voeg hier telkens twee drumsticks aan toe. Schud de plastic zak om, zodat de drumsticks rondom met bloem worden bedekt.

◀ Verhit ca. **5 kneepjes Blue Band Vloeibaar** in een koekenpan, wacht tot de grote bellen zijn verdwenen en voeg dan de drumsticks toe.

▼ Bak ze rondom aan, draai het vuur laag en laat ze in ca. 30 minuten gaar en goudbruin bakken.



In de oven

Leg gekruide en met Blue Band Vloeibaar bestreken drumsticks in een ingevette ovenschaal en laat ze in de oven op 200 à 225°C gaar en bruin worden in ca. 35 minuten. Keer ze regelmatig en bedruip ze met braadvocht.

Barbecue

Drumsticks zijn heerlijk op de barbecue, maar laat ze eerst besprenkeld met water 5 minuten voorgaren in de magnetron op de hoogste stand of kook ze ca. 15 à 20 minuten voor in wat bouillon.



Gemarineerde drumsticks

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 30 MINUTEN EN 30 MINUTEN MARINEREN / BEVAT PER PERSOON:

290 KILOCALORIEËN, 25 g EIWIT, 12 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 4 g VERZADIGDE VETZUREN, 4 g KOOLHYDRATEN

- 8 drumsticks
- 2 eetlepels sojasaus of ketjap
- 2 eetlepels sinaasappelsap
- 2 theelepels citroensap
- 1 eetlepel sherry
- 2 theelepels vloeibare honing
- 2 kneepjes Blue Band Vloeibaar

Meng voor de marinade de sojasaus of ketjap in een ondiepe schaal met het sinaasappel- en citroensap, de sherry en de honing. Wentel de drumsticks hierdoor en laat alles een klein half uurtje marineren. Keer de drumsticks tussentijds. Neem ze uit de marinade, laat ze uitlekken en dep ze met keukenpapier droog. Verhit de Blue Band Vloeibaar, wacht tot de grote bellen zijn verdwenen en bak de drumsticks ca. 5 minuten. Voeg dan de overgebleven marinade en een scheutje water toe en bak de drumsticks met een deksel op de pan in ca. 20 minuten verder gaar. Lekker met frietjes of gebakken aardappelen en roerbakgroente.



Kipfilet met pesto

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 20 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 290 KILOCALORIEËN, 35 g EIWIT, 13 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 3 g VERZADIGDE VETZUREN, 0 g KOOLHYDRATEN

- 4 kipfilets
- peper
- 2 à 3 eetlepels pesto
- 4 plakken parma- of andere gedroogde ham
- 2 à 3 kneepjes Blue Band Vloeibaar

Snijd de kipfilets met de punt van een mes aan de dikke zijkant in zodat er een soort zakje ontstaat. Vul dat met de pesto. Bestrooi de filets met peper en wikkel elke filet in een plak ham. Verhit de Blue Band Vloeibaar in een koekenpan, wacht tot de grote bellen zijn weggetrokken en bak de kipfilets dan rondom gaar en krokant in 13 à 15 minuten.

Lekker met kruidig gebakken krieltjes en broccoli of gemengde sla.



Kiprollade met mosterdsaus

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 45 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 370 KILOCALORIEËN, 32 g EIWIT, 13 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 10 g VERZADIGDE VETZUREN, 2 g KOOLHYDRATEN

- 1 grote kiprollade
- 40 g Blue Band Margarine
- 2 dl kippenbouillon
- 1 à 2 eetlepels mosterd
- 4 eetlepels Blue Band Finesse voor Verrijken

Verhit de Blue Band Margarine in een braadpan en bak hierin de rollade rondom goudbruin. Temper het vuur, leg een deksel schuin op de pan en braad de rollade gaar in ca. 35 minuten per 500 g kiprollade. Neem de rollade uit de pan en houd hem onder folie warm.

Schenk al roerend de kippenbouillon in de pan. Schraap met een houten lepel de aanbaksels op de bodem los. Laat 1/2 minuut doorkoken. Voeg mosterd naar smaak toe, roer de Finesse voor Verrijken door de saus en laat hem nog 2 minuten zachtjes doorkoken.

Snijd de rollade in plakken en geef de saus erbij. Lekker met aardappels en peultjes of sperziebonen.

VIS BAKKEN

(schol/tong)



▲ Strooi op een groot bord of platte schaal een laagje bloem en wentel de **schol** of **tong** hier aan beide kanten in. Druk de vis licht aan en schud het teveel aan bloem eraf.

◀ Verhit 4 kneepjes **Blue Band Vloeibaar** in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag. Wacht tot de grote bellen zijn weggetrokken.

▼ Bak hierin de vis aan beide zijden mooi goudkleurig in 4 à 6 minuten, afhankelijk van de grootte en dikte van de vis.

Knapperig visje

Wentel de vis voor een knapperig laagje eerst door bloem, dan door losgeklopt ei en vervolgens door paneermeel. Of maak zelf een paneermeel van versgehakte kruiden met droog broodkruim. Wentel de vis eerst door ei, dan door het kruidige paneermeel en dan opnieuw door ei en paneermeel. Bak verder als boven beschreven.



Gebakken sliptong

VOOR 2 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 15 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 320 KILOCALORIEËN, 25 g EIWIT, 18 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 3 g VERZADIGDE VETZUREN, 7 g KOOLHYDRATEN

- 4 sliptongen
- zout, peper
- bloem
- 3 kneepjes **Blue Band Vloeibaar**
- 1 citroen, schoongeborsteld
- 6 takjes peterselie

Spoel de sliptongen met water af en dep ze droog. Strooi er zout en peper over en wentel ze door de bloem. Klop het teveel aan bloem eraf. Verhit de Blue Band Vloeibaar, wacht tot de grote bellen verdwenen zijn en bak de sliptongen goudbruin en gaar in ca. 6 minuten.

Halveer de citroen in de lengte en verdeel één helft in 4 partjes. Rasp de schil van de andere helft van de citroen. Hak de peterselie fijn en meng met de citroenschil. Strooi het citroen-peterseliemengsel over de sliptong en garneer met de partjes citroen. Lekker met kruimige aardappelen en worteltjes met peultjes.

VIS POCHEREN

Vis wordt gepocheerd in een zogenaamde court bouillon. Breng hiervoor **5 dl water met 1 dl witte wijn** of een scheut azijn aan de kook. Voeg **2 plakjes citroen, 1 worteltje in plakjes, 4 takjes peterselie, 1 laurierblaadje en enkele peperkorrels toe**. Breng dit aan de kook en draai de warmtebron laag. ►



◀ Voeg de vis toe. De vis moet ruim onderstaan. Het vocht moet tegen de kook aanblijven en mag niet borrelen.



▼ Neem de vis met een visspatel of schuimspaan uit het vocht.



Pocheertijden

Kabeljauw, koolvis, zalm, zeewolf en zwaardvis: 4 à 6 minuten per 250 g.

Roodbaars- en scholfilet: 4 minuten.

Vismoten: 5 à 7 minuten.

Forel: 10 minuten.



Scholspiesjes met avocadocrème

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 20 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 200 KILOCALORIEËN, 25 g EIWIT, 6 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 3 g VERZADIGDE VETZUREN, 5 g KOOLHYDRATEN

- 6 à 8 scholfilets
- 1 visbouillontablet
- 2 eetlepels citroensap
- 1 kleine rijpe avocado
- 3 eetlepels Blue Band Finesse voor Verrijken
- tabasco
- zout
- satéprikkers

Spoel de scholfilets onder stromend water af en dep ze droog. Snijd ze in de lengte in brede repen. 'Rijg' de repen zigzaggend op satéprikkers. Breng in een ruime pan 5 dl water aan de kook en los hierin het bouillontablet op. Voeg 1 eetlepel citroensap toe en draai het vuur laag. Laat de scholspiesjes in de bouillon glijden en pocheer de vis in 3 à 4 minuten gaar. Maak de avocadocrème door het vruchtvlees uit de gehalveerde avocado te scheppen en met een vork fijn te wrijven. Voeg de rest van het citroensap toe. Meng de Finesse voor Verrijken door het mengsel en breng het op smaak met tabasco en zout. Geef de avocadocrème bij de scholspiesjes. Lekker met couscoussalade (zie pag. 83).

VIS EN PAPILOTE

Leg 4 vellen aluminiumfolie op het werkvlak. Vet het midden in met **Blue Band Vloeibaar** en leg er een **visfilet** op. Kruid de vis met **zout** en **peper**. Leg op elk stuk filet **2 dunne plakjes citroen** of **limoen**, **1 lepeltje lente-uiringetjes** en **1 plak kruidenboter** (zie pag. 126). ►



◄ Vouw de folie naar boven en rol het losjes dicht, zodat de stoom kan ontsnappen. Doe hetzelfde met de zijkanen. Leg de pakketjes in een voorverwarmde oven van 225°C en laat ze in ca. 12 minuten gaar worden.

▼ Neem ze uit de oven en vouw ze op de borden open. Varieer door kruidenboter te vervangen door plakjes tomaat en ui, reepjes groente of verse kruiden of verse roomkaas zoals Boursin, enzovoort.

De bereiding van vispakketjes in bakpapier of aluminiumfolie heet '**en papilote**'. Elk pakketje kan individueel en naar ieders smaak worden gemaakt. Alle soorten visfilet kunnen hier in principe voor worden gebruikt.



Vispakketje met pesto

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 30 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 180 KILOCALORIEËN, 24 g EIWIJ, 7 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 1 g VERZADIGDE VETZUREN, 4 g KOOLHYDRATEN

- 4 stukken roodbaars-filet
- zout, peper
- citroensap
- Blue Band Vloeibaar om in te vetten
- 4 tomaten, in plakken
- 2 lente-uitjes, in ringetjes
- 2 eetlepels rode pesto (potje)

Verwarm de oven voor op 200 à 225°C. Spreid 4 grote vellen vetvrij papier of bakpapier op het aanrecht uit. Wrijf de stukken vis in met zout, peper en citroensap. Wrijf het midden van de vellen papier in met Blue Band Vloeibaar. Leg hierop de plakken tomaat en de lente-ui. Bestrooi met versgemalen peper. Leg de roodbaars op de plakjes tomaat en bestrijk de vis met de pesto.

Vouw de pakketjes dicht, maar niet te strak, zodat de stoom kan ontsnappen. Laat de vis in het midden van de oven gaar worden in ca. 15 minuten.

Lekker met (nieuwe) aardappels en venkel.

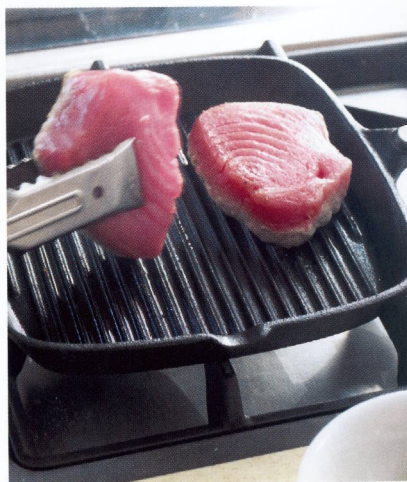


VIS GRILLEN

Kruid vis vóór het grillen nooit met zout.

◀ Verhit een grillpan tot hij gloeiend heet is. Bestrijk **4 tonijnfilets** aan beide kanten licht met **olie** of marineer ze een kwartier in een mengsel van **2 eetlepels soja**, **1 eetlepel sherry** en **1 theelepel honing** en bestrijk ze daarna met olie.

Leg de vis op de gloeiende grill en keer de filets na ongeveer 2,5 minuut om. De vis moet makkelijk loslaten. ▶



Gril tot er aan beide zijden een mooi streepjespatroon is ontstaan (ca. 5 minuten). ▼



Op de barbecue

Hele vissen kunnen ook op de barbecue worden gegrild. Klem ze in een speciaal grillrooster dat de vorm van een vis heeft. Daarmee is de vis makkelijk te keren. Vul de buikholte van de vis eventueel met verse kruiden.

Kies voor het grillen van vis een stevige soort. Vooral tonijn en zalm zijn geschikt, maar ook met botervis, zwaardvis en gamba's gaat het goed.



Salade Niçoise met gegrilde tonijn

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 30 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 455 KILOCALORIEËN, 31 g EIWIJ, 16 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 4 g VERZADIGDE VETZUREN, 30 g KOOLHYDRATEN

- 4 stukken tonijnfilet
- peper
- 500 g krieltjes
- ca. 400 g dunne sperziebonen
- 3 eieren, gekookt en in vieren gesneden
- 3 tomaten, in parten
- 12 zwarte olijven, zonder pit
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel azijn
- zeezout

Bestrooi de stukken tonijn met peper. Verdeel de krieltjes over een schaal en gaar ze afgedekt in ca. 6 minuten in de magnetron op de hoogste stand. Kook de sperziebonen beetgaar in 12 à 15 minuten, giet ze af en spoel ze af met koud water. Laat uitlekken.

Gril de tonijn ca. 3 minuten in een contactgrill of 2 minuten per kant in een grillpan (bestrijk de tonijn in dat geval licht met olie).

Meng olie en azijn door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Meng de gare krieltjes met de sperziebonen en parten tomaat en sprenkel er de dressing over.

Verdeel de salade over 4 borden en garneer met de olijven en de stukjes ei. Leg op elk bord een stuk gegrilde tonijn en strooi er zeezout en versgemalen peper over.

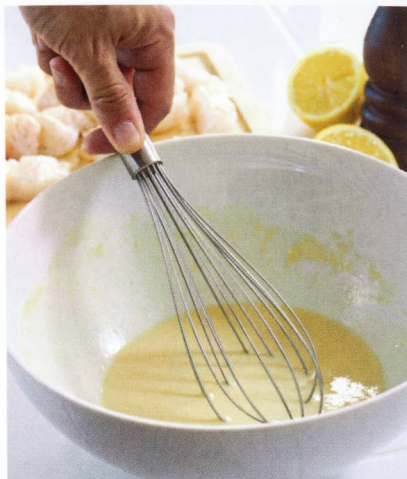
VIS FRITUREN

Snijd ca. **600 g koolvis** of andere witvisfilet in stukjes. Bestrooi de stukken vis met **zout** en **peper** en besprenkel ze met **citroensap**. Laat dit even intrekken en maak intussen een beslag van **50 g bloem**, **1 dl melk** en **1 ei**. ►



Schep de stukjes vis uit de frituurpan en laat ze zorgvuldig op keukenpapier uitlekken. Strooi er eventueel nog wat zout over. ►

Bereid grote stukken vis op dezelfde manier. Zij hebben 8 à 10 minuten nodig om goudbruin en gaar te worden.



◄ Gebruik **vloeibaar frituurvet**. Verhit het frituurvet tot 180°C. Dep de stukjes vis droog en haal ze met een vork door het beslag. Laat het overtollige beslag er even afdruppelen en frituur de vis dan in kleine porties in 4 à 5 minuten goudkleurig en gaar.



Gefrituurde visfilet

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 25 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 440 KILOCALORIEËN, 32 g EIWIT, 16 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 3 g VERZADIGDE VETZUREN, 32 g KOOLHYDRATEN

- 4 dikke stukken visfilet van ca. 150 g
- bloem om te bestuiven
- 200 g zelfrijzend bakmeel
- zout
- ca. 2,5 dl bier
- citroen voor de garnering

Verwarm het vet of de olie in de frituurpan tot 180°C. Spoel de visfilets af onder stromend water en dep ze droog. Bestuif ze licht met bloem zodat het beslag beter hecht.

Zeef het bakmeel in een kom en voeg een snufje zout toe. Schenk hier al roerend met een garde het bier bij. Blijf roeren tot een dik, glad beslag zonder klontjes is verkregen.

Haal met een vork twee visfilets door het beslag. De vis moet rondom met een dikke laag bedekt zijn. Frituur de vis met twee stukken tegelijk in het hete vet of de olie goudbruin en krokant, in 8 à 10 minuten.

Laat de gefrituurde vis op een paar velletjes keukenpapier uitdruipen en frituur de andere twee stukken. Garneer met citroen. Lekker met bijvoorbeeld kappertjes-mayonaise.

MOSSELEN

Was de mosselen. Gooi daarbij extra zware exemplaren, of geopende mosselen die na een tikje tegen het aanrecht niet dichtgaan, weg. ►

Snijd **1 prei** en **1 ui** in ringen en **1/2 winterwortel** in plakjes. Verhit **2 kneepjes Blue Band Vloeibaar** in een grote pan, wacht tot de grote bellen zijn weggetrokken en fruit hierin dan prei, ui en wortel ca. 3 minuten.



Verdeel de mosselen met groenten en kruiden over diepe borden en bestrooi ze met versgemalen peper. Zeef het kookvocht, roer er **1 klontje Blue Band Margarine** door en verdeel het over de mosselen.

Gebruik een lege dubbele mosselschelp om de mosselen uit hun schelpen te halen. ►



◀ Voeg **1,5 dl witte wijn**, **2 kg mosselen**, **1 eetlepel gehakte selderij** en **2 eetlepels gehakte peterselie** toe. Breng alles aan de kook, leg een deksel op de pan en laat de mosselen in 5 à 7 minuten gaar worden. Schud de pan regelmatig om. Alle mosselen moeten geopend zijn.



Mosselen in roomsaus

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: 20 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 245 KILOCALORIEËN, 12 g EIWIT, 9 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 7 g VERZADIGDE VETZUREN, 6 g KOOLHYDRATEN

- 2 kg mosselen
- 1 à 2 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 1 dunne prei, in ringen
- 1 grote teen knoflook, uitgeperst
- 2 laurierblaadjes
- 2 takjes tijm
- 1/8 liter witte wijn
- 2 dl Blue Band Finesse voor Verrijken
- 2 à 3 eetlepels peterselie, gehakt
- peper

Was de mosselen en gooi extra zware exemplaren, en geopende mosselen die na een tikje niet sluiten, weg.

Verhit de Blue Band Vloeibaar in een grote pan, wacht tot de grote bellen zijn weggetrokken en fruit hierin de prei en knoflook 2 à 3 minuten. Voeg de mosselen met de laurierblaadjes en tijm toe en schenk de witte wijn erbij. Breng alles aan de kook, leg een deksel op de pan en laat de mosselen in ca. 5 minuten openen. Schud de pan regelmatig om.

Verwijder de laurierblaadjes en takjes tijm en roer de Finesse voor Verrijken en de peterselie door de mosselen. Laat ze nog 1 à 2 minuten doorwarmen. Strooi er versgemalen peper over en serveer ze in diepe borden.

Lekker met boerenbrood.



Zalm met kruidenkorst uit de oven

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 30 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 465 KILOCALORIEËN, 34 g EIWIT, 23 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 6 g VERZADIGDE VETZUREN, 14 g KOOLHYDRATEN

- 4 dikke stukken zalmfilet
- 1 eidooier, losgeklopt
- Blue Band Vloeibaar om in te vetten

voor de kruidenkorst:

- 75 g droog broodkruim of paneermeel
- 3 à 4 eetlepels fijngesakte peterselie of gemengde verse kruiden
- zout en peper
- Blue Band Vloeibaar

Verwarm de oven voor op ca. 180°C. Bestrijk de zalmfilets aan één kant met eidooier. Vet een ovenschaal in met Blue Band Vloeibaar. Meng voor de kruidenkorst droog broodkruim en peterselie met zout en peper. Druk de met eidooier bestreken kant van de zalm hier stevig in. Leg de filets met de kruidenlaag naar boven in de schaal, druppel er wat Blue Band Vloeibaar over en zet de schaal 12 à 14 minuten in de oven. Lekker met worteltjes die even zijn omgeschud met een klontje Blue Band Margarine en een lepeltje gember-siroop.

Variant Meng gemengde verse kruiden door het broodkruim, zoals peterselie en dille of venkelblaadjes en dragon.

Tip Maak zelf paneermeel door een oudbakken hard puntje of oud stokbrood even in de oven te laten drogen en daarna in de keukenmachine fijn te malen.



Tilapia met mosterdsaus

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 25 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 335 KILOCALORIEËN, 31 g EIWIT, 15 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 5 g VERZADIGDE VETZUREN, 8 g KOOLHYDRATEN

- 4 tilapiafilets van ca. 150 g
- 1 eetlepel citroensap
- zout, peper
- bloem
- 3 kneepjes Blue Band Vloeibaar

voor de mosterdsaus:

- 25 g Blue Band Margarine
- 25 g bloem
- 1/2 visbouillonblokje
- 1 dl Blue Band Finesse voor Koken
- 2 eetlepels mosterd

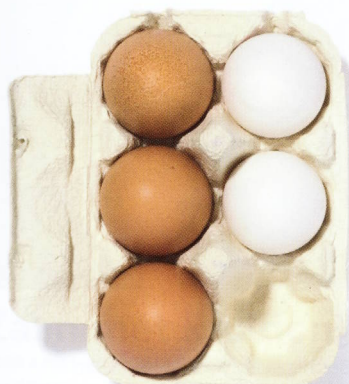
Wrijf de tilapiafilets in met citroensap, zout en peper en laat dit een kwartiertje intrekken. Bestrooi de vis met bloem. Verhit de Blue Band Vloeibaar in de koekenpan en wacht tot de grote bellen verdwenen zijn. Bak de vis op matig hoog vuur gaar en goudkleurig in 8 à 10 minuten.

Mosterdsaus Maak intussen de saus. Smelt de Blue Band Margarine, strooi er bloem bij en roer alles tot een samenhangend geheel. Laat het 2 minuten zachtjes pruttelen. Voeg al roerend scheutje voor scheutje 4 dl water toe en roer tot een gladde saus. Verbreek het halve bouillonblokje boven de saus en roer de Finesse voor Koken erdoor. Laat de saus 2 minuten zachtjes pruttelen en meng tot slot de mosterd erdoor. Serveer de saus bij de vis. Meng voor een supersnelle koude mosterdsaus 1 potje Blue Band Finesse voor Verrijken met 1 eetlepel citroensap en 2 eetlepels mosterd. Roer hier eventueel nog wat gehakte verse dille door.

EIEREN



Dubbeldooier ei



Bruin en wit ei

Kooktijden

Prik de eieren aan de bolle kant met een eiprikker in. Breng water met een beetje zout en/of azijn aan de kook en leg de eieren met een lepel in het kokende water. Kook ze **zacht** in 4 à 5 minuten **halfzacht** in 6 à 7 minuten **hard** in 8 à 10 minuten. Spoel direct onder koud stromend water af.

Kook kwarteleitjes **zacht** in 2 à 3 minuten en **hard** in ca. 4 minuten. Ze laten zich ook uitstekend bakken in de holletjes van een poffertjespan.

Koken met ei

Ei vers of niet? Laat het ei in een glas water glijden.

Vers: het ei zakt naar de bodem.

2 à 3 weken oud: het ei gaat rechtop staan met de punt naar beneden.

Over tijd: het ei blijft drijven.

Eiwit stijf kloppen?

Dat lukt alleen goed met verse eieren.

Liever geen rauwe eieren verwerken?

Er zijn gepasteuriseerde dooiers en eiwitten te koop die veilig rauw gebruikt kunnen worden.



Kwartelei



Hollandse quiche

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 45 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 830 KILOCALORIEËN, 26 g EIWIJ, 30 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 29 g VERZADIGDE VETZUREN, 30 g KOOLHYDRATEN

- 6 plakjes diepvries-bladerdeeg

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien. Verwarm de oven voor op 200°C, gasovenstand 4.

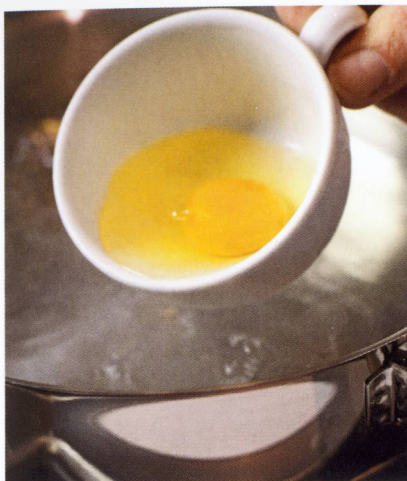
voor de vulling:

- 100 g spekreepjes
- 4 eieren
- 1 flesje Blue Band Finesse voor Koken
- 150 g geraspte belegen Goudse kaas
- 1 dl melk
- zout, peper

Bak voor de vulling de spekreepjes in een koekenpan met antiaanbaklaag in ca. 7 minuten uit. Klop de eieren los met de melk en de Finesse voor Koken. Breng op smaak met zout en peper en meng de kaas erdoor.

- quiche- of lage taart-vorm Ø 24 cm
- Blue Band Vloeibaar om in te vetten

Leg de ontdooide plakjes deeg op elkaar en rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap. Bestrijk de quichevorm met Blue Band Vloeibaar en bekleeft de vorm met het uitgerolde deeg. Snijd de randen bij. Prik het deeg in en verdeel de uitgebakken spekreepjes over de bodem. Schenk het kaasmengsel hierover uit. Bak de quiche in het midden van de oven gaar en goudkleurig in 25 à 30 minuten. Lekker als complete maaltijd met een gemengde salade met zongedroogde tomaatjes.

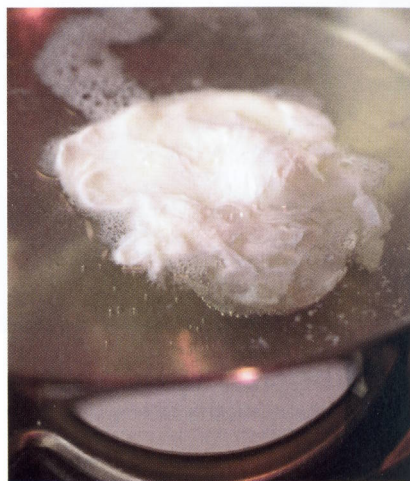


EIEREN POCHEREN

Om eieren goed te kunnen pocheren moeten ze absoluut vers zijn. Breng in een diepe koekenpan **ruim water** met een **mespunt zout** en een **scheutje azijn** aan de kook.

◀ Breek **1 ei** in een kopje en laat het voorzichtig vlak boven het kokende water in de pan glijden.

Laat het ei in ca. 3 à 4 minuten gaar worden. Het eiwit moet helder wit zijn en de dooier zacht van binnen. ▶



Neem het ei met een schuimspaan uit de pan en laat het boven een stuk keukenservet uitlekken. Snijd het ei eventueel netjes bij en serveer direct. ▼



Warm houden

Houd gepocheerde eieren eventueel warm in een schaal met warm (niet kokend) water. Ze garen dan niet verder, maar blijven wel goed op temperatuur.



Toast met gepocheerd ei en gerookte zalm

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 15 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 260 KILOCALORIEËN, 19 g EIWIJT, 11 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 3 g VERZADIGDE VETZUREN, 14 g KOOLHYDRATEN

- mespunt zout
- scheutje azijn
- 4 eieren
- 4 casinoboterhammen
- 2 eetlepels bearnaisesaus
- 4 plakken zalm
- 4 plukjes dragon of kervelblaadjes

Breng in een diepe koekenpan ruim water met zout en azijn aan de kook.

Breek telkens een ei in een kopje en laat het voorzichtig in het kokende water glijden. Pocheer de eieren, neem ze met een schuimspaan uit de pan en houd ze warm in een schaal met heet water.

Rooster de boterhammen, snijd de korstjes eraf en bestrijk het brood met de bearnaisesaus. Leg hierop de plakken zalm. Neem de gepocheerde eieren uit het warme water. Laat ze uitlekken en schik ze op de zalm. Garneer met de dragon of kervel.



SOUFFLÉ

◀ Smelt **25 g Blue Band Margarine** op laag vuur en voeg **25 g bloem** toe. Roer tot een glad geheel en laat ca. 1 minuut zachtjes garen. Schenk er al roerend **2,5 dl melk** bij.

Blijf roeren tot een gladde saus is verkregen en laat deze enkele minuten doorkoken.

Haal de pan van het vuur. Meng de vulling door de dikke saus: kruiden, specerijen, citroen of sinaasappelschil, chocolade, geraspte kaas of ham.

Scheid **4 eieren**. Neem de pan van het fornuis. Meng de dooiers één voor één door de saus. Klop de eiwitten met een mespunt zout in een vetvrije kom stijf.

Meng enkele lepels eiwit met de gebonden saus en spatel dan pas saus en eiwitten door elkaar. ▶

Vet een souffléschaal (1 liter) in met **Blue Band Vloeibaar** en laat het mengsel hierin glijden. Ga met een schone spatel langs de rand van de soufflé, dan rijst hij beter. Bak de soufflé in een voorverwarmede oven van 200° C in ca. 30 minuten gaar. ▼



Tocht

Soufflé is heel gevoelig voor inzakken door kou of tocht. Open daarom nooit de oven tussendoor, serveer de soufflé direct uit de oven en mijd grote temperatuurverschillen.



Kaassoufflé

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 45 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 360 KILOCALORIEËN, 19 g EIWIT, 12 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 11 g VERZADIGDE VETZUREN, 12 g KOOLHYDRATEN

- 1 kneepje **Blue Band Vloeibaar om in te vetten**
- 40 g **Blue Band Margarine**
- 40 g **bloem**
- 4 dl **melk**
- zout, peper
- mespunt **geraspte nootmuskaat**
- 100 g **geraspte jong belegde Goudse kaas**
- 4 **eidooiers**
- 5 **eiwitten**
- **hoge souffléschaal**

Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een soufflévorm in met Blue Band Vloeibaar. Smelt de Blue Band Margarine in een steelpan, voeg de bloem toe en roer het tot een samenhangend geheel. Laat 2 minuten zachtjes doorkoken. Schenk er onder voortdurend roeren de melk bij. Blijf roeren tot een glad gebonden saus is verkregen en breng deze op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Neem de pan van het fornuis.

Klop de eiwitten in een vetvrije kom stijf met zout. Roer de geraspte kaas door de gebonden saus. Roer er daarna één voor één de eidooiers door. Meng enkele lepels eiwit door de warme saus en voeg vervolgens de saus aan het eiwit toe. Spatel luchtig door elkaar. Laat het mengsel in de souffléschaal glijden en zet de vorm in het midden van de warme oven. Laat de soufflé in 20 à 30 minuten mooi hoog worden en goudbruin kleuren. Direct opdienen.

OMELET

Maak bij voorkeur omeletten voor één persoon. Neem per persoon **2 eieren**. Klop de eieren in een kom met een vork los, voeg **zout** en **peper** toe.

Verhit op niet te hoog vuur een **klein kneepje Blue Band Vloeibaar** in een koekenpan (ca. 15 cm doorsnede), wacht tot de grote bellen verdwenen zijn, laat de margarine over de bodem van de pan lopen en schenk dan de losgeklopte eieren in de pan. ▶



◀ Draai de warmtebron hoog en laat de onderkant enkele tellen stollen. Houd de pan dan schuin en til met een vork of duw met een spatel de zijkant van de omelet omhoog zodat het nog niet gestolde ei over de bodem van de pan wordt verspreid. Doe dit rondom.

▼ Laat de omelet stollen. Een ideale omelet is nog iets vochtig aan de bovenkant. Vouw de omelet dubbel en laat hem op een bord glijden.



Variant

Voeg fijngehakte kruiden aan de losgeklopte eieren toe.

Schuimomelet

Maak een schuimomelet door eerst de eieren te splitsen. Sla de eiwitten stijf en meng ze dan met de losgeklopte dooiers. Laat dit schuimige mengsel in de pan stollen.



Boerenomelet

VOOR 1 PERSOON / BEREIDEN: CA. 10 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 460 KILOCALORIEËN, 19 g EIWIJ, 29 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 8 g VERZADIGDE VETZUREN, 4 g KOOLHYDRATEN

voor de omelet:

- 2 eieren
- zout, peper
- 1/2 eetlepel peterselie, gehakt
- 1 kneepje Blue Band Vloeibaar
- 1 eetlepel geraspte jonge kaas

voor de vulling:

- 1 kneepje Blue Band Vloeibaar
- 100 g (Hollandse) groente roerbakmix

Verhit voor de vulling de Blue Band Vloeibaar in een wok, wacht tot de grote bellen zijn weggetrokken en draai de wok heen en weer, zodat de vloeibare margarine zich over de bodem verspreidt. Voeg de groentemix toe en roerbak in enkele minuten beetgaar. Houd de groente warm. Klop de eieren met een vork los met zout en peper. Meng de peterselie hierdoor. Verhit de Blue Band Vloeibaar in een koekenpan en wacht tot de grote bellen zijn weggetrokken. Schenk de losgeklopte eieren in de koekenpan en beweeg de pan heen en weer. Laat de onderkant van de omelet zachtjes stollen en til met een vork voorzichtig de randen opzij zodat het nog niet gestolde ei zich over de bodem verspreidt. Strooi de kaas over de omelet en laat de omelet gaar worden. Laat de omelet op een bord glijden, verdeel de vulling over één helft en klap de andere helft hierover dicht. Serveer direct.

Variant Vervang de groente door gebakken champignons.

AARDAPPELS



Malta en Redstar



Bintje en Roseval

Een grote familie

Redstar, Bildstar, Roseval, Lady Christl: vrij vastkokend, lekker om te bakken en in ovenschotels.

Malta: 'nieuwe' of primeuraardappel met kruimige structuur.

Bintje en Santé: kruimig, voor frituren, stampot én om te poffen.

Opperdoezer ronde: verfijnd smakende vastkokende aardappel, ook lekker in salades.

Eigenheimer, Doré en Irene: ideaal om te pureren.

Krieltjes zijn heerlijk om te koken en te bakken.

Vast of kruimig

Niet elke aardappel is gelijk. Ze verschillen niet alleen in smaak maar ook qua structuur. Alle aardappels zijn geschikt om te koken. Schil aardappelen zo dun mogelijk of kook ze in de schil.

Ruwweg gesteld zijn er 2 soorten:

Vastkokende aardappels zijn vooral ideaal voor salades en ovenschotels.

Kruimige aardappels zijn meer geschikt om te poffen en te frituren en om puree of stampot van te maken. Door aardappels in de schil te bereiden gaan er minder vitamines verloren.



Krieltjes



Aardappelgratin

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 1 UUR EN 40 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 480 KILOCALORIEËN, 11 g EIWIT, 14 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 11 g VERZADIGDE VETZUREN, 51 g KOOLHYDRATEN

- 1 kg aardappels, in uiterst dunne plakken
- 1 ui, in ringen
- Blue Band Vloeibaar om in te vetten
- zout, peper
- 2 dl Blue Band Finesse voor Koken
- 1 dl melk
- 1 teen knoflook, uitgeperst
- geraspte nootmuskaat
- 50 g Blue Band Margarine, in stukjes
- 75 g geraspte belegen Goudse kaas

Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een ondiepe ovenschaal in met Blue Band Vloeibaar. Verdeel plakjes aardappel en ui over de schaal en kruid elke laag met zout en peper.

Roer de Finesse voor Koken los met de melk, knoflook en nootmuskaat en schenk dit over de aardappel. Verdeel de Blue Band Margarine erover en zet de schaal in het midden van de oven. Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de gratin in ca. 50 minuten à 1 uur gaar.

Neem de schaal uit de oven, verwijder de folie, strooi de geraspte kaas over het gerecht en zet de schaal 5 à 10 minuten onder een hete grill.

AARDAPPELS KOKEN

Schil voor 4 personen **1 kg aardappels** met een schilmesje of dunschiller. Snijd blauwe plekken of 'pitten' weg. Snijd de aardappels in gelijke stukken en was deze. Doe ze in de pan en bedek ze voor ruim 2/3 met water. Voeg **zout** naar smaak toe. ►



Breng de aardappels met gesloten deksel aan de kook, draai de warmtebron laag en kook de aardappels gaar in ca. 20 minuten. Controleer of ze gaar zijn door er met een vork in te prikken. Als dit eenvoudig en zonder weerstand gaat, zijn de aardappels gaar.

◀ Giet ze af.

▼ Zet de afgegoten aardappels zonder deksel kort terug op het fornuis om ze droog te stomen. Schud ze even om.



In de schil

Borstel aardappels die in de schil gekookt worden eerst grondig af onder stromend water. Kies aardappels van gelijke grootte zodat ze tegelijk gaar zijn. Kook de aardappels in ca. 25 minuten gaar zoals bovenstaand en pel ze dan pas.



Aardappelsalade

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 35 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 530 KILOCALORIEËN, 5 g EIWIT, 31 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 5 g VERZADIGDE VETZUREN, 44 g KOOLHYDRATEN

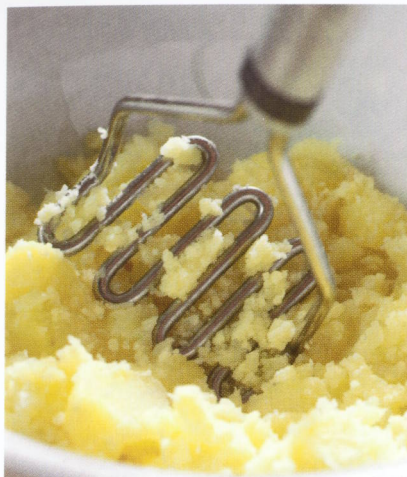
- 1 kg aardappels, min of meer even groot
- 1,5 dl olie
- 4 eetlepels azijn
- zout, peper
- 1 uitje
- bosje peterselie
- eventueel enkele takjes dille
- enkele sprietjes bieslook

Borstel de aardappels onder stromend water schoon en kook ze in ca. 20 minuten in de schil gaar. Laat ze uitdampen en pel ze. Klop in een kom olie en azijn door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Snipper het uitje en hak de kruiden fijn. Snijd de aardappels in plakjes en meng daar de dressing door. Strooi de uisnippers en kruiden over de aardappelsalade en meng opnieuw.

Bestrooi met versgemalen peper. Laat de aardappelsalade koud worden.

Lekker met haring of bij de barbecue.

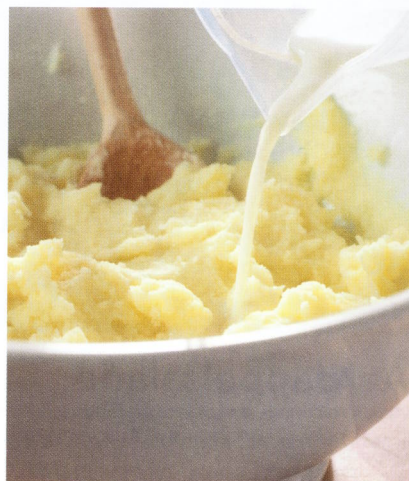
Tip Het snijden van warme aardappels gaat goed met een eier- of tomatensnijder. Alle plakjes worden mooi gelijk.



AARDAPPEL- PUREE

◀ Breng **1 kg geschilde aardappels** met **zout** aan de kook, draai de warmtebron laag en kook de aardappels in 20 minuten gaar. Giet ze af en stoom ze kort droog. Wrijf de aardappels fijn door een pureeknijper of stamp ze fijn met een pureestamper.

Voeg **2,5 à 3 dl warme melk** toe (afhankelijk van de gewenste stevigheid) en roer alles tot een gladde puree. Breng op smaak met **geraspte nootmuskaat**. Voeg eventueel groene kruiden, kaas, knoflook of ringetjes lente-ui toe. ▶



Maak de puree af door er **3 kneepjes Blue Band Vloeibaar** door te roeren. ▼



Feestelijk

Schep de puree in een spuitzak en spuit er mooie rozetjes van. Zet ze in de oven 180°C tot ze goudkleurig zijn.



Spinazieschotel uit de oven

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 45 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 490 KILOCALORIEËN, 21 g EIWIT, 13 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 6 g VERZADIGDE VETZUREN, 55 g KOOLHYDRATEN

- 1 kg aardappels
- zout
- 2,5 dl melk
- 3 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 750 g diepvriesspinazie
- 2 eetlepels Blue Band Finesse voor Verrijken
- zout, peper
- 4 eieren
- 50 g geraspte belegen Goudse kaas

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de aardappels en maak er zoals hiernaast beschreven staat een gladde aardappelpuree van met de melk en de Blue Band Vloeibaar. Bereid de diepvriesspinazie zoals aangegeven op de verpakking en meng er de Finesse voor Verrijken door. Warm dit even kort mee. Breng op smaak met zout en peper.

Vet een ovenschaal in met Blue Band Vloeibaar en verdeel hierover de spinazie. Dek de spinazie af met de aardappelpuree. Maak in de puree 4 'holletjes' en breek boven elk holletje een ei. Bestrooi het geheel met de geraspte kaas en zet de schaal ongeveer 15 minuten in de hete oven.

AARDAPPELS BAKKEN

Gebruik een ruime koekenpan en bak niet meer dan 500 g aardappelplakjes tegelijk. Rauwe aardappels plakken gemakkelijk aan elkaar waardoor ze niet gelijkmatig bruin en gaar worden.

Schil **500 g aardappels** en schaf ze in dunne plakken. Dep deze met een schone theedoek droog. ▶



◀ Verhit op matig vuur **3 à 4 kneepjes Blue Band Vloeibaar** in de koekenpan en wacht tot de grote bellen verdwenen zijn. Voeg de aardappelplakjes toe en verdeel ze over de bodem van de pan. Leg een deksel op de pan en laat de plakjes in ca. 10 minuten bijna gaar worden. Schep ze tussentijds 1 à 2 keer om.

Neem het deksel van de pan en draai de warmtebron hoog. Bak de plakjes nu al omscheppend met een spatel verder gaar en goudbruin. Voeg eventueel nog wat **Blue Band Vloeibaar** toe om aanbranden te voorkomen. Bestrooi met **zout en peper**. ▶



Gebakken aardappelplakjes met ui en spek

VOOR 2 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 15 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 530 KILOCALORIEËN, 15 g EIWIJ, 25 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 7 g VERZADIGDE VETZUREN, 44 g KOOLHYDRATEN

- 100 g spekreepjes
- 3 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 500 g gare aardappels, in plakjes
- 1 ui, in ringen
- zout, peper
- 1/2 eetlepel peterselie, fijngehakt

Bak de spekreepjes uit in een droge koekenpan. Neem ze uit de pan en voeg de Blue Band Vloeibaar aan de pan toe. Wacht tot de grote bellen zijn weggetrokken en voeg dan de plakjes aardappel en uiringen toe. Bak de aardappelplakjes en uiringen al omscheppend tot de aardappels krokant en goudbruin zijn. Voeg de spekreepjes toe en bak ze kort mee. Kruid met zout en peper en bestrooi met gehakte peterselie.

Tip Dit gerecht kan naar keuze met een restje aardappels worden gemaakt of met een zakje kant-en-klaar voorgegaarde aardappelen.





AARDAPPELS POFFEN

◀ Magnetron: Prik **4 grote aardappels** in met een vork en leg ze op een schaal. Zet de schaal in de magnetron (800 watt) en schakel deze ca. 8 minuten in. Keer de aardappels halverwege om. Neem ze uit de magnetron en laat ze afgedekt (eventueel verpakt in aluminiumfolie) 5 minuten nagaren.

Oven: Pof de aardappels verpakt in aluminiumfolie 45 à 50 minuten op 200°C. ▶



Snijd de grote aardappel aan de bovenkant in, duw het aardappelvruchtvlees iets opzij en vul de aardappel met **een lepel Blue Band Finesse voor Verrijken** en **verse kruiden** of met **kruidenboter** (zie pag. 126). ▼



Variant

Leg **500 g krielaardappels** in een schaal en besprenkel ze met water. Dek af en zet de schaal 5 minuten in de magnetron (800 watt). Neem de schaal uit de magnetron en laat hem enkele minuten staan. Bak de aardappeltjes hierna kort in de koekenpan in wat Blue Band Vloeibaar.



Gebakken krieltjes met rozemarijn

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN CA: 15 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 255 KILOCALORIEËN, 4 g EIWIJT, 9 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 1 g VERZADIGDE VETZUREN, 36 g KOOLHYDRATEN

- 750 g krieltjes met schil
- 3 à 4 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 2 takjes rozemarijn
- zeezout

Was de krieltjes. Leg ze met aanhangend vocht in een magnetronschaal en dek deze af met een magnetrondeksel of -folie. Schakel de magnetron in op de hoogste stand en laat de krieltjes in ca. 7 à 8 minuten voorgaren. Laat ze even staan. Verhit de Blue Band Vloeibaar in een grote koekenpan of wok, wacht tot de grote bellen zijn verdwenen en voeg dan de aardappeltjes toe. Bak ze al omscheppend tot ze goudkleurig zijn. Neem de rozemarijnnaaldjes boven de pan van de takjes en verdeel ze over de aardappels. Bestrooi met zeezout.

Serveer de gebakken krieltjes bij een salade en vis of vlees.

RIJST EN GRANEN



Surinaamse rijst, basmatirijst en zilvervliesrijst



Risottorijst en wilde rijst

Couscous

Couscous, een goede vervanger van pasta of rijst, is gemalen tarwegries of gierst. **Bulgur**, dat op couscous lijkt, is gekookte en daarna gemalen tarwe. Couscous heeft een korte bereidings-tijd. Na het bereiden kleven de korrels aan elkaar. Daarom is het belangrijk de couscous met een vork los te roeren of met de hand rul te wrijven. Couscous is in supermarkten en bij Arabische of natuurvoedingswinkels te koop.

Rijstsoorten

Langkorrelsoorten als **Basmati**- en **Surinaamse** rijst zijn droogkokend. Rondkorrelsoorten zoals **risottorijst** en **kleef**- of **sushirijst** blijven vochtig of plakkerig na het koken. **Wilde rijst** is eigenlijk een 'gras'soort' die langs bepaalde Amerikaanse meren groeit en vaak met witte rijst wordt gemengd. **Zilvervliesrijst** is ongepelde rijst. In het vliesje om de korrel zit veel vitamine B. **Parboiled** rijst is voorgestoomd, maar bevat door een speciaal procédé nog wel de vitamines en mineralen uit het vliesje.



Couscous

Rijst met paprikatomatensaus

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 25 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 500 KILOCALORIEËN, 10 g EIWIT, 11 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 3 g VERZADIGDE VETZUREN, 84 g KOOLHYDRATEN

- zout, peper
- 3 à 4 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 1 grote ui, gesnipperd
- 1 gele, 1 groene en 1 rode paprika, in reepjes
- 2 blikken tomatenblokjes op sap à 400 g
- 1 theelepel gedroogde Italiaanse kruiden
- 350 g langkorrelrijst of snelkookrijst
- 2 eetlepels Blue Band Finesse voor Verrijken

Verhit de Blue Band Vloeibaar in een grote koekenpan of hapjespan en wacht tot de grote bellen verdwenen zijn. Fruit de uisnippers op laag vuur 2 minuten en voeg dan de paprika toe. Fruit nogmaals ca. 4 minuten. Voeg de blokjes tomaat met vocht toe en kruid met zout, peper en Italiaanse kruiden. Breng aan de kook, draai het vuur op de laagste stand en laat met gesloten deksel ongeveer 15 minuten zachtjes stoven. Roer zo nu en dan.

Kook intussen de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Voeg de Finesse voor Verrijken aan de saus toe en laat nog 2 minuten zachtjes pruttelen. Lekker met braadworstjes.

Mooi effect Schep de warme rijst in een kopje of klein kommetje met ronde bodem. Druk de rijst aan en keer boven het bord.



RIJST KOKEN

Afhankelijk van het type rijst wordt voor het koken van rijst meestal 1,5 tot 2 keer de hoeveelheid aan water gebruikt. Voor kleefrijst en risottorijst is dat 3 keer zoveel. Sommige soorten voorgedroogde rijst (snelkook- of parboiled rijst) hebben maar 1,5 keer de hoeveelheid water nodig. ►



◀ Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing die op de verpakking staat aangegeven en laat de gare rijst uitdampen. Het toevoegen van zout is een persoonlijke voorkeur.

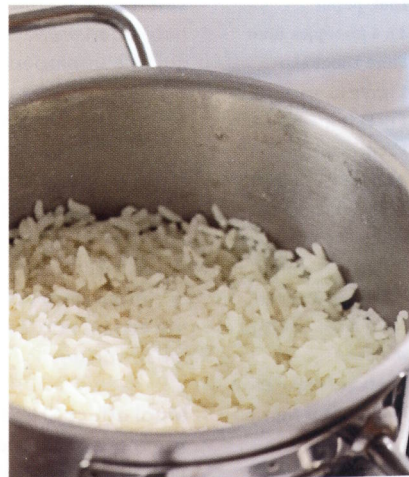
Laat de rijst met gesloten deksel staan en verwerk de rijst verder volgens het recept.

Tips

Rijst kan ook in een elektrische rijstkoker worden gemaakt, of worden gestoomd. Het stomen van rijst duurt ca. 30 minuten.

Gekookte rijst is maximaal 2 dagen houdbaar.

Gare rijst laat zich makkelijk in de magnetron opwarmen.



Pilaf met kerrie

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN CA: 40 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 755 KILOCALORIEËN, 40 g EIWIT, 20 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 4 g VERZADIGDE VETZUREN, 90 g KOOLHYDRATEN

- 350 g (langkorrel)rijst
- 3 flinke kipfilets, in repen
- 1 grote ui, gesnipperd
- 4 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 1 volle eetlepel kerrie-poeder
- 1/2 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
- 7 dl kippenbouillon
- 5 geweldige abrikozen, in stukjes
- 2 eetlepels rozijnen
- 75 g cashewnoten

Spoel de rijst enkele minuten in een zeef af en laat de korrels uitlekken. Verhit de Blue Band Vloeibaar in een hapjespan en wacht tot de grote bellen verdwenen zijn. Bak de reepjes kip al omscheppend 3 minuten. Neem ze uit de pan. Fruit de uisnippers op laag vuur 2 minuten. Bestrooi ze met kerrie en koriander en fruit nog 2 minuten. Voeg eventueel een extra kneepje Blue Band Vloeibaar toe en strooi de rijst in de pan. Schep de rijst om tot alle korrels met een glanzend laagje bedekt zijn. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Draai de warmtebron laag, roer de rozijnen en stukjes abrikoos door de rijst en leg een deksel op de pan. Laat in 20 à 25 minuten zachtjes gaar worden en droog koken. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan en strooi ze over de gare pilaf. Lekker met plakjes komkommer gemengd met een eetlepel zoete chilisaus.

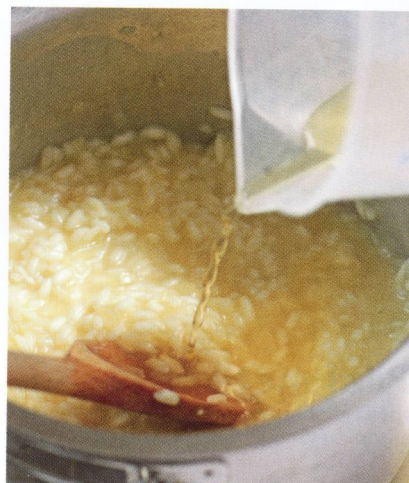


RISOTTO

◀ Fruit **1 gesnipperde ui** ca. 2 à 3 minuten in 2 kneepjes **Blue Band Vloeibaar**. Voeg **300 g risottorijst** toe en blijf roeren tot alle rijstkorrels met een dun laagje Blue Band Vloeibaar bedekt zijn.

Voeg nu al roerend scheut voor scheut **bouillon** toe. Reken per 100 g rijst op ca. 3 dl bouillon. Schenk pas een volgende scheut bouillon in de pan als de vorige hoeveelheid volledig door de rijst is opgenomen. ▶

Ga zo door tot alle bouillon is opgebruikt en blijf daarbij voortdurend roeren. De totale kooktijd bedraagt ongeveer 20 à 25 minuten. De risotto moet nog enigszins vochtig zijn. ▼



Variatie

Vervang een deel van de bouillon door witte wijn.

Roer naar smaak geraspte Parmezaanse kaas door de risotto.

Vervang voor een bijzonder aroma 1 dl bouillon door 1 dl Madeira.



Risotto met paddestoelen

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN CA. 30 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 575 KILOCALORIEEN, 18 g EIWIT, 12 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 7 g VERZADIGDE VETZUREN, 81 g KOOLHYDRATEN

- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, gepeld
- 3 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 250 g kastanjechampignons, in plakjes
- 100 g shii-take, in vieren
- 400 g risottorijst
- 1,2 liter kippen- of kruidenbouillon(blokje)
- 20 g Blue Band Margarine
- ca. 75 g geraspte Parmezaanse kaas

Fruit de ui op laag vuur ca. 2 minuten in de Blue Band Vloeibaar. Pers het teentje knoflook boven de pan uit en fruit 1 minuut mee.

Voeg de risotto toe en roer tot alle rijstkorrels met een dun laagje margarine bedekt zijn. Voeg de champignonplakjes en shii-take toe en schep alles 1 minuut om. Schenk al roerend scheut voor scheut de bouillon in de pan en bereid de risotto zoals hiernaast staat beschreven. Blijf onophoudelijk roeren. De risotto moet nog enigszins vochtig zijn.

Roer de Blue Band Margarine erdoor en strooi de geraspte kaas erover.

SNELLE COUSCOUS

Breng voor het koken van **350 g couscous** 3,5 dl water aan de kook met **1 eetlepel olie** en **1 theelepel zout**. ►



Voeg ca. **20 g Blue Band Margarine** toe, zet de pan op laag vuur en roer de couscous gedurende 3 minuten met een vork los. ►

Let op: de bereidingstijd kan per merk couscous verschillen. Kijk altijd op de verpakking.



◄ Neem de pan van het vuur. Strooi de couscous in het water en laat de korrels 2 à 3 minuten wellen.



Couscoussalade

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 20 MINUTEN/ BEVAT PER PERSOON: 450 KILOCALORIEEN, 14 g EIWIT, 11 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 3 g VERZADIGDE VETZUREN, 66 g KOOLHYDRATEN

- 350 g couscous
- 1 eetlepel olie
- zout
- 20 g Blue Band Margarine
- 1 rode peper
- 1/2 komkommer
- klein bosje peterselie
- enkele takjes munt
- 2 lente-uitjes
- 8 à 10 kerstomaatjes
- 45 g amandelen

Breng 3,5 dl water aan de kook met de olie en 1 theelepel zout. Neem de pan van het vuur. Strooi de couscous in het water en laat 2 à 3 minuten wellen. Voeg de Blue Band Margarine toe, zet het vuur laag en roer de couscous 3 minuten met een vork los. Laat afkoelen.

Hak de kruiden fijn, snijd de lente-ui in ringetjes en de tomaatjes in vieren. Verwijder de zaadjes en zaadlijsten uit de peper en snijd de peper in ragfijne reepjes. Halveer de komkommer in de lengte, verwijder de zaadlijsten met een theelepel en snijd de komkommer in piepkleine blokjes.

Meng de couscous met de peper, komkommer en lente-ui. Meng dan de kruiden en de tomaat erdoor. Laat de amandelen kleuren in een droge koekenpan. Laat ze kort uitdampen, hak ze grof en strooi ze over de salade. Serveer de salade koud.

PASTA EN NOEDELS



Verze pasta

Honderden soorten

Er bestaan honderden verschillende soorten deegwaren. Platte soorten, holle, gevulde, in vormpjes, Italiaanse, Oosterse, deegwaren bereid met harde bloem of met volkorenmeel, rijstbloem of boekweit, met alleen water of met eieren. Bewaar gedroogde deegwaren altijd goed afgesloten. Deegwaren bereid met alleen water zijn bijna onbeperkt houdbaar, de soorten waarin ei zit niet langer dan enkele maanden.



Gedroogde pasta - pastaciutta

Welke saus bij welke soort

Bij (verse) pastasoorten met ei passen **verfijnde sauzen op basis van room, schaaldieren of kruiden**. Bij dikke pastasoorten horen **steviger sauzen met stukken groente of vlees**. Lange soorten zijn lekker met **tomaten-sauzen** en de korte, dikke of opgerolde soorten met **volle sauzen met vlees**. Door hun vorm kunnen ze meer saus opnemen, net als geribbelde soorten. Gevulde pasta kan worden gecombineerd met een **tomaten-, kruiden- of kaas-roomsaus**.



Oosterse noedels



Pastamaaltijdsalade

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 35 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 915 KILOCALORIEEN, 32 g EIWIJ, 34 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 16 g VERZADIGDE VETZUREN, 75 g KOOLHYDRATEN

- 400 g penne
- zout, peper
- 4 eetlepels Bertolli olijfolie
- 1 eetlepel balsamico-azijn
- 2 lente-uitjes
- 200 g salamireepjes
- 125 g mini mozzarellaballetjes
- 200 g kerstomaten
- pijnboompitten
- kneepje Blue Band Vloeibaar
- enkele blaadjes basilicum en rucola

Snijd de lente-ui in ringetjes en halveer de kerstomaatjes.

Kook de penne in ruim water met zout beetgaar. Giet de pasta af en laat uitlekken.

Klop olie en azijn door elkaar en breng op smaak met peper en zout. Meng direct met de pasta en laat deze afkoelen.

Voeg de lente-ui, salamireepjes, mozzarellaballetjes en kerstomaatjes aan de pasta toe en schep alles door elkaar. Fruit de pijnboompitten goudkleurig in de Blue Band Vloeibaar, laat op keukenpapier uitdampen.

Meng vlak voor het serveren de pijnboompitten en de blaadjes basilicum en rucola door de salade.

SPAGHETTI KOKEN

Breng ruim water aan de kook. Strooi als het water kookt, **zout** in de pan. Het water gaat nu heftig borrelen. Voeg op dit moment de **spaghetti** aan het kokende water toe. ►



Giet de spaghetti in een vergiet af en laat de pasta uitlekken. Maak ronddraaiende bewegingen met het vergiet zodat alle vocht wegloopt. Doe de pasta terug in de pan. Voeg eventueel een **klein scheutje olie** toe of meng direct de saus door de pasta. ►

In Italië wordt spaghetti met nog een klein beetje aanhangend vocht met de saus gemengd. De saus hecht dan beter.



◀ Kook de spaghetti in een pan zonder deksel volgens het aangegeven aantal minuten op de verpakking beetgaar. Verse spaghetti heeft maar enkele minuten nodig. Proef de spaghetti net voor de kooktijd voorbij is. De spaghetti moet nog 'beet' hebben en mag niet te gaar worden.



Spaghetti bolognese

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 30 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 795 KILOCALORIEËN, 45 g EIWIT, 16 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 14 g VERZADIGDE VETZUREN, 80 g KOOLHYDRATEN

- 500 g gehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, uitgeperst
- zout, chilipeper
- ca. 5 dl gezeefde tomaten
- gedroogde Italiaanse keukenkruiden
- 4 tomaten, ontveld, in stukken
- 400 g spaghetti
- geraspte (Parmezaanse) kaas om te bestrooien

Roerbak voor de bolognesesaus het gehakt in een droge braad- of hapjespan tot het zijn rode kleur verloren heeft. Voeg ui en knoflook toe en roerbak ca. 5 minuten.

Schenk eventueel overtollig vet uit de pan en kruid het gehakt met zout en chilipeper. Voeg de gezeefde tomaten toe en breng op smaak met de Italiaanse kruiden. Voeg de ontvelde stukken tomaat toe en laat de saus 10 à 15 minuten pruttelen.

Kook de spaghetti in ruim water met zout beetgaar. Giet de pasta af en geef de saus erbij. Bestrooi met geraspte (Parmezaanse) kaas en garneer eventueel met verse basilicum.

LASAGNE

Sommige lasagnevellen hoeven niet voorgekookt te worden, andere wel. Bereid de vellen zoals op de verpakking staat aangegeven.

Verdeel een laagje **bolognesesaus** (zie pag. 87) over de bodem van een langwerpige ovenschaal en leg hierop de **plakjes lasagne**. ►



◀ Verdeel hierover een laagje bolognese-saus, een paar **plakjes mozzarella**, daarover wat **bechamelsaus** (zie pag. 122) en dan weer lasagneplakjes. Ga zo door tot alle ingrediënten op zijn.



De laatste laag is bechamelsaus. Bestrooi deze rijkelijk met **geraspte kaas** en plaats de lasagneschaal in een voorverwarmde oven van 200°C. Laat de lasagne gaar en goudbruin worden in ca. 25 minuten. ►



Lasagne met 3 kazen

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: 45 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 680 KILOCALORIEËN, 39 g EIWIT, 16 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 19 g VERZADIGDE VETZUREN, 49 g KOOLHYDRATEN

- ca. 250 g (groene) lasagneplakjes
- Blue Band Vloeibaar om in te vetten
- 1 dl Blue Band Finesse voor Koken
- 2 eieren
- ca. 450 g ricotta of cottage cheese
- 100 g geraspte Parmezaanse kaas
- 125 g geraspte belegen Goudse kaas
- versgemalen peper

Bereid de lasagneplakjes zoals aangegeven op de verpakking. Vet een ovenschaal in met Blue Band Vloeibaar. Verwarm de oven voor op 200 à 225°C. Klop de Finesse voor Koken met de eieren in een grote kom en meng hier de ricotta, de Parmezaanse kaas en de Goudse kaas door (houd 2 eetlepels Goudse achter). Breng op smaak met versgemalen peper.

Verdeel een klein beetje van de kaasvulling over de bodem van de ovenschaal en schik hierop een laagje lasagneplakjes. Ga door met een laag kaasvulling, lasagneplakjes, kaasvulling enzovoort, tot alle ingrediënten gebruikt zijn. De laatste laag is de kaasvulling. Bestrooi deze met de achtergehouden geraspte Goudse kaas en zet de lasagne 25 à 30 minuten in de hete oven.

Lekker met een tomaten- of rucolasalade.



Macaroni met ham en kaas

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 30 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 785 KILOCALORIEËN, 38 g EIWIT, 14 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 15 g VERZADIGDE VETZUREN, 87 g KOOLHYDRATEN

- 400 g macaroni
- zout
- 50 g Blue Band Margarine
- 50 g bloem
- 5 dl melk
- 150 g geraspte kaas
- zout
- 1 theelepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
- 250 g hamblokjes
- Blue Band Vloeibaar om in te vetten

Verwarm de grill van de oven voor.
Kook de macaroni in ruim water met zout beetgaar.

Maak intussen de kaassaus. Smelt de Blue Band Margarine, voeg de bloem tot en roer tot een samenhangend geheel. Laat 2 minuten zachtjes pruttelen. Schenk er dan al roerend beetje bij beetje de melk bij en blijf roeren tot een gladde saus is verkregen. Breng op smaak met zout, Italiaanse kruiden en ongeveer 2/3 van de geraspte kaas.

Giet de macaroni af en meng er de hamblokjes en de kaassaus door. Schep alles in een met Blue Band Vloeibaar ingevette ovenschaal en bestrooi met de rest van de kaas. Laat dit onder de grill in 5 à 10 minuten een goudbruin korstje krijgen.



Pasta carbonara

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 15 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 730 KILOCALORIEËN, 30 g EIWIT, 16 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 16 g VERZADIGDE VETZUREN, 73 g KOOLHYDRATEN

- 400 g spaghetti
- zout, peper
- 200 g magere spekblokjes
- 3 eidooiers
- 1,5 dl Blue Band Finesse voor Verrijken
- 100 g geraspte oude Goudse
- 2 volle eetlepels gehakte peterselie

Breng ruim water aan de kook. Voeg zout en spaghetti toe en kook de pasta beetgaar in ca. 8 minuten. Bak intussen de spekblokjes op laag vuur uit in een koekenpan met dikke bodem. Klop in een kom de eidooiers los met de Finesse voor Verrijken. Meng er de helft van de geraspte kaas door.

Giet de spaghetti snel af in een vergiet (dus niet helemaal laten uitlekken) en stort de pasta terug in de pan. Voeg de uitgebakken spekjes met het uitgelopen vet toe en meng. Schep er vervolgens snel het ei-kaasmengsel dooreen. Bestrooi met de rest van de geraspte kaas, de peterselie, veel versgemalen peper en roer nog even goed door. Verdeel over 4 borden.

Lekker met een groene salade.



Thaise roerbakschotel met noedels

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 20 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 610 KILOCALORIEËN, 43 g EIWIT, 13 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 9 g VERZADIGDE VETZUREN, 58 g KOOLHYDRATEN

- Blue Band Vloeibaar
- 2 eetlepels groene currypasta
- 2 varkenshazen, in plakjes
- 400 g Thaise roerbakgroente
- 4 dl kokosmelk
- 250 g roerbaknoedels
- 50 g pinda's
- 1 eetlepel gehakte koriander

Verhit 1 à 2 kneepjes Blue Band Vloeibaar in een wok en fruit hierin de currypasta ca. 3 minuten. Voeg de plakjes varkenshaas toe en roerbak ze 2 à 3 minuten. Neem ze uit de wok en houd apart. Voeg eventueel een extra kneep Blue Band Vloeibaar toe en roerbak de groentemix ca. 4 minuten. Voeg een scheut water en de kokosmelk toe en breng aan de kook. Kook intussen de roerbaknoedels volgens de gebruiksaanwijzing. Schep de plakjes varkenshaas weer in de wok.

Laat de noedels uitlekken en schep ze als laatste door de roerbakschotel. Serveer in kommen en bestrooi met pinda's en koriander.



Tagliatelle met grote garnalen

VOOR 2 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 10 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 745 KILOCALORIEËN, 57 g EIWIT, 22 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 6 g VERZADIGDE VETZUREN, 65 g KOOLHYDRATEN

- 250 g verse tagliatelle
- zout
- 2 theelepels geraspte citroenschil
- 500 g grote diepvriesgarnalen (gamba's, tijgergarnalen of King prawns)
- 3 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 1 eetlepel bieslook, klein geknipt

Breng ruim water aan de kook.

Verhit intussen in een koekenpan de Blue Band Vloeibaar. Voeg de garnalen toe en bak ze onder voortdurend omscheppen. Reken voor rauwe garnalen (grijs doorzichtig) ca. 7 minuten en gare (roze van kleur) ca. 3 minuten.

Voeg zout en de tagliatelle aan het kokende water toe en kook de pasta in 2 à 3 minuten beetgaar. Giet de pasta af en voeg deze met de geraspte citroenschil en bieslook aan de grote garnalen in de pan toe. Goed mengen en over 2 borden verdelen.

GROENTE KOKEN



Stevige groente

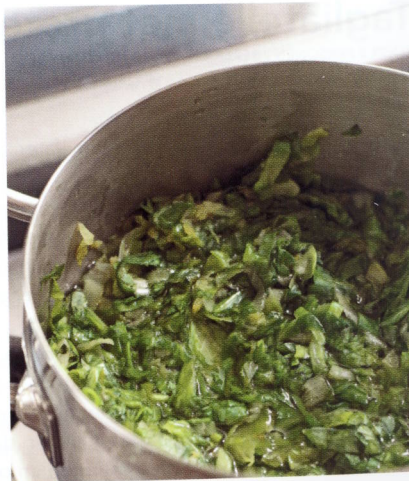
▲ Breng voor het koken van **stevige groentesoorten** als kool, boontjes, peulen en dergelijke een laagje water met weinig **zout** aan de kook. Voeg de schoongemaakte groente toe en kook deze volgens de aangegeven tijd gaar. Kook de groente niet langer dan nodig, zodat alle vitaminen bewaard blijven.

◀ Giet de groente af en schud deze eventueel om met een **klontje Blue Band Margarine** of een kneepje **Blue Band Vloeibaar** of bind het kookvocht (vol vitamines en mineralen!) tot een sausje.



Bladgroente

Kook **bladgroente** met aanhangend water en weinig **zout** gaar. De groente slinkt tijdens het koken. Schep de groente om. Giet de groente af en bewaar het vocht eventueel om een sausje mee te maken. ▶



Broccoli met ei

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 10 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 115 KILOCALORIEËN, 10 g EIWIT, 4 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 3 g VERZADIGDE VETZUREN, 4 g KOOLHYDRATEN

- 1 kg broccoli
- zout
- 2 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 2 eieren, hardgekookt, gepeld

Snijd de broccolirosjes van de stelen en kook ze in weinig water met zout in ca. 4 minuten beetgaar. Giet ze af en schud ze in de pan om met de Blue Band Vloeibaar. Snijd de eieren in partjes en leg ze op de broccoli.

Variaties

Knoflook Fruit een uitgeperst teentje knoflook in 1 à 2 kneepjes Blue Band Vloeibaar. Schud de broccoli hierin om.
Blauwe kaas Laat 75 à 100 g gorgonzola smelten in 2 dl Blue Band Finesse voor Koken. Meng het door de broccoli.
Oosters Roer een kneepje Blue Band Vloeibaar en een scheut sojasaus door de broccoli en strooi er geroosterde sesamzaadjes over.

Tip Bewaar de broccolistelen voor soep. Kook de geschilden en in plakjes gesneden stelen zacht in bouillon, pureer ze en bind de soep met wat Finesse voor Koken en allesbinder.

SMOREN

Neem voor het smoren van groente een ruime pan. De pan mag maar voor de helft gevuld zijn.

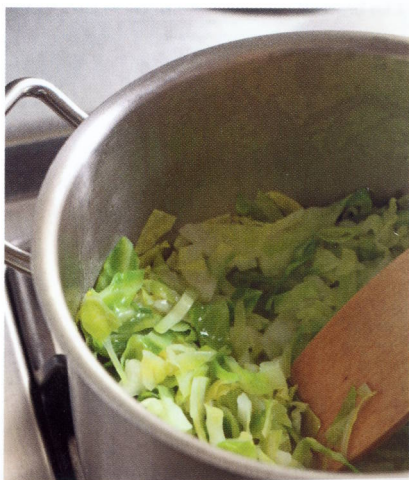
Smelt 2 kneepjes Blue Band Vloeibaar in de pan en wacht tot de grote bellen zijn weggetrokken. ►



Laat het overtollige vocht tijdens het smoren verdampen, maar blijf met een houten lepel roeren zodat de groente niet kan aanbakken. ►



◄ Voeg de **gesneden groente** met aanhangend vocht aan de pan toe. Laat de groente op matig vuur onder zo nu en dan omscheppen beetgaar smoren. De tijd varieert, afhankelijk van de groente, van 5 tot 10 minuten. Voeg naar smaak kruiden en/of specerijen toe.



Spinazie met rozijnen en pijnboompitten

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 15 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 260 KILOCALORIEËN, 7 g EIWIT, 18 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 2 g VERZADIGDE VETZUREN, 11 g KOOLHYDRATEN

- 1 kg spinazie
- 40 g rozijnen
- 50 g pijnboompitten
- 5 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- zout, peper

Was de spinazie in ruim water. Week de rozijnen ongeveer 10 minuten in warm water of zet ze bedekt met water 1 minuut op de hoogste stand in de magnetron. Laat ze afkoelen.

Fruit de pijnboompitten goudkleurig in 1 kneepje Blue Band Vloeibaar. Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Verhit de rest van de vloeibare margarine in een grote pan en voeg hieraan de spinazie met aanhangend water toe. Laat de spinazie met een deksel op de pan in ca. 5 minuten slinken en gaar stoven. Giet het teveel aan vocht af of laat het op het vuur verdampen. Kruid met zout en peper. Voeg de uitgelekte rozijnen en pijnboompitten toe en warm alles nog 1 à 2 minuten door.

Variatie Fruit eerst een uitgeperst teentje knoflook in de pan en voeg dan de spinazie toe.

ROERBAKKEN



◀ Verdeel een broccolistruikje in roosjes en snijd de steel in schuine plakjes. Verwarm een wok op het fornuis. Doe een klein kneepje Blue Band Vloeibaar en een klein scheutje olie in de wok.

Wacht tot de grote bellen zijn weggetrokken en maak ronddraaiende bewegingen met de wok, zodat bodem en wanden met een dun filmpje worden bedekt. ▶

Voeg eerst de plakjes steel toe en roerbak 2 minuten. Voeg dan de broccoli-roosjes toe en roerbak al omscheppend nogmaals 3 minuten. Bestrooi de broccoli eventueel met noten, sesamzaadjes en reepjes ham. ▼



Kleine porties

Roerbak nooit te veel groente tegelijk, omdat deze dan vocht loslaat en het gerecht niet wordt geroerbakt maar gesmoord.



Roergebakken peultjes met kerstomaten

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 10 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 115 KILOCALORIEËN, 2 g EIWIJ, 8 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 1 g VERZADIGDE VETZUREN, 6 g KOOLHYDRATEN

- 300 g peultjes
- 3 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 1 sjalot, gesnipperd
- 15 à 20 kerstomaatjes
- ca. 1 theelepel witte balsamicoazijn
- zout, peper

Was de peultjes en snijd het uiteinde aan beide zijden weg. Trek daarbij de eventueel aanwezige 'draad' die over de lengte loopt, mee. Verhit de Blue Band Vloeibaar in een wok. Roerbak de peultjes en sjalotsnippers al omscheppend ca. 2 minuten. Voeg de kerstomaatjes toe en roerbak nog 1 minuut. Besprenkel met de balsamicoazijn en bestrooi met zout en peper.

Lekker met karbonade en gebakken aardappels.

Variatie Roerbak de peultjes en voeg in de laatste minuut 1 volle eetlepel gembersiroop toe.

Tip Leg peultjes die een beetje slap aanvoelen een half uur in een bak water met ijsklontjes.

UI EN ZO

Uien pellen, worteltjes eraf halen en in ringen snijden of hakken. Ca. 5 minuten fruiten of 15 minuten stoven.

Rode ui lekker bij wild en barbecue.

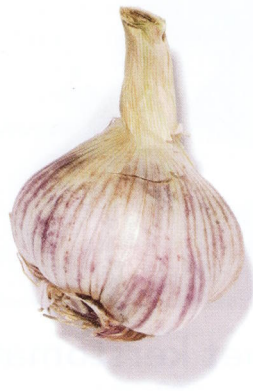
Gele of **bruine ui** smaakt mild.

Sjalotjes aromatisch en pikant.

Witte ui smaakt scherp.



Rode, gewone, sjalot en witte ui



Knoflook

Prei worteltjes afsnijden en buitenste bladeren verwijderen, in ringen snijden, 3 minuten roerbakken, 15 minuten koken.

Lente-ui worteltjes afsnijden en buitenste blaadjes verwijderen, in ringen snijden. Rauw of 3 minuten fruiten.



Prei en lente-ui

Knoflook. Een knoflookbol bevat meerdere teentjes. Verse knoflook smaakt zacht, hoe ouder gedroogde knoflook, hoe scherper. Neem de teentjes van de bol, verwijder velletje en onderkant en eventueel de groene kern. Pers de teen uit, hak hem fijn of snijd in plakjes. Gebruik rauw of fruit zachtjes ca. 3 minuten. Als knoflook donker kleurt wordt de smaak bitter. Hoe langer knoflook meestooft, hoe zachter de smaak, gekookt is hij het mildst. Geur van knoflook tegengaan? Kauw op rauwe peterselie.



Prei in roomsaus

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: 20 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 135 KILOCALORIEEN, 5 g EIWIT, 5 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 2 g VERZADIGDE VETZUREN, 12 g KOOLHYDRATEN

- 1 kg prei
- sap van 1/2 citroen
- zout
- 1,5 dl Blue Band Finesse voor Koken
- allesbinder

Verwijder zonodig het buitenste blad van de prei, snijd hem in ringen en was de ringen in ruim water. Breng de prei met aanhangend water, citroensap en zout aan de kook. Kook de prei ca. 10 minuten. Schenk de Finesse voor Koken bij de groente en laat nog enkele minuten stoven. Bind de prei in roomsaus eventueel door er een beetje allesbinder in te strooien.

Stoven Prei kan ook worden gestoofd in een klontje Blue Band Margarine. Reken op ca. 10 minuten. Snijd mooie dunne preien af op een lengte van ca. 15 cm, stoof ze in hun geheel en laat ze afkoelen in een vinaigrette. Bestrooi de gemarineerde prei rijkelijk met gemalen peper. Serveer als onderdeel van een buffet of als voorgerecht.

BONEN

Van alle bonen topjes en harde zijdraden verwijderen.

Sperziebonen en **kousenband**
15 minuten koken, roerbakken
11 à 15 minuten.

Haricots verts beetgaar koken in
ca. 8 à 10 minuten.



Sugersnaps, peultjes en snijbonen

Bonen en peulen

Alle bonen, erwten en peulen behoren tot de peulvruchtenfamilie. Er wordt onderscheid gemaakt tussen de soorten waarvan je boon én peul kunt eten (sperziebonen, snijbonen, peultjes, enzovoort) en de soorten waarvan de peul niet eetbaar is (tuinboontjes en doperwtjes). Overigens behoort ook de pinda, hoe vreemd het ook klinkt, tot deze familie.



Kousenband, sperziebonen en haricots verts

Peulen en **sugarsnaps** beetgaar koken in ca. 6 minuten, roerbakken 3 à 4 minuten.

Snijbonen in stukjes 10 à 15 minuten koken, 13 minuten stoven.

Tuinbonen doppen, ca. 12 minuten koken in water met scheut melk, stoven 10 à 15 minuten.

Doperwtjes en **verse kapucijners** doppen en ca. 10 minuten koken.



Tuinbonen en kapucijners



Sperziebonen

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 20 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 95 KILOCALORIEEN, 4 g EIWIT, 3 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 2 g VERZADIGDE VETZUREN, 9 g KOOLHYDRATEN

- ca. 750 g sperziebonen
- zout
- 25 g Blue Band Margarine
- walnoten, gepeld

Was de sperziebonen en snijd van beide uiteinden een puntje af. Trek daarbij de eventueel aanwezige stugge 'draad' mee.

Zet de sperziebonen op met weinig water en een beetje zout, breng aan de kook en laat in 12 à 16 minuten gaar koken.

Serveer de sperziebonen met een klontje Blue Band Margarine en een handje walnoten in grof gehakte stukjes.

Variaties

Met ui Fruit een gesnipperd uitje in een klontje Blue Band Margarine en schud de bonen daardoor. Strooi er gehakte pinda's of stukjes tomaat over.

Zoetzuur Roer wat citroen- of sinaasappelboter of een klontje Blue Band Margarine en 2 eetlepels grofgehakte walnoten door de boontjes.

Pittig Meng een lepelje sambal door de boontjes.

VAN ONDER DE GROND

Schorseneren wassen en altijd met schil en al voorkoken, onder koud water afspoelen en schillen. In stukjes 20 minuten koken of 30 minuten stoven.

Witte asperges koel bewaren in vochtige theedoek. Van onderkant ca. 3 cm afsnijden. Schillen vanaf het kopje naar beneden met dunschiller. Afhankelijk van dikte koken in 8 à 14 minuten, stomen 10 à 16 minuten.



Bleekselderij, venkel en knolselderij

Bietjes gekookte bieten pellen en in plakken of geraspt met wat margarine stoven (5 à 10 minuten).

Winterwortel schillen en 20 à 25 min koken.

Worteltjes loof eraf, schrappen. Rauw of 10 à 12 minuten koken, ca. 8 minuten roerbakken, 15 minuten smoren.



Schorseneren, groene en witte asperges

Groene asperges wassen en onderkant afsnijden, niet schillen. Beetgaar koken in ca. 8 minuten of in stukjes 6 minuten roerbakken.

Bleekselderij draden van stengels trekken, stelen in stukjes snijden. Rauw in salades, koken 10 à 12 minuten, roerbakken 6 minuten, stoven 20 minuten.

Venkel is anijsachtig. Plakje van onderkant snijden, 10 à 15 minuten koken, 6 à 8 minuten grillen.

Knolselderij dik schillen en in blokjes snijden, 15 minuten koken.



Bietjes, winterwortel en (bos)worteltjes



Asperges met ham en warme kervelboter

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 40 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 390 KILOCALORIEËN, 16 g EIWIT, 17 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 14 g VERZADIGDE VETZUREN, 10 g KOOLHYDRATEN

- 1,5 kg witte asperges
- zout
- 125 g Blue Band Margarine
- klein bosje kervel, fijngehakt
- 300 g beenham

Leg de asperges plat op het werkvlak en schil ze met een dunschiller rondom vanaf het kopje naar beneden. Snijd ze gelijk door het houtige ondereinde af te snijden. Breng water met zout aan de kook, voeg de asperges toe en kook ze 10 minuten. Draai het vuur uit en laat de asperges nog 10 à 15 minuten in het kookvocht liggen.

Smelt de Blue Band Margarine en voeg de kervelblaadjes eraan toe. Verdeel de ham over de borden. Neem de asperges met een schuimspaan uit de pan, laat ze uitlekken en schik ze op de borden. Geef de kervelboter erbij. Lekker met krieltjes.

Variaties

Met vis Vervang de beenham door gerookte zalm en de kervel door bieslook.

Met gamba's Serveer de asperges met gamba's in kruidenboter.

KOOL

Van alle koolsoorten buitenste bladeren verwijderen en stromk eraf snijden.

Spitskool echte zomerkool, net zo bereiden als witte kool.

Rode kool schaven en 15 à 20 minuten koken of ca. 45 minuten smoren.

Witte kool in repen 10 à 15 minuten koken, 6 à 8 minuten roerbakken of 15 à 20 minuten smoren. Zuurkool wordt van witte kool gemaakt.



Spitskool, rode kool en witte kool



Spruitjes, bloemkool en broccoli

Groene of savooienkool 10 minuten koken en 6 à 8 minuten roerbakken.

Chinese kool in repen snijden en 8 à 9 minuten koken of 5 à 6 minuten roerbakken.

Paksoi in brede repen snijden. Roerbak de witte stukken stengel 4 minuten en voeg de laatste minuut de repen groen blad toe.



Chinese kool en paksoi

Boerenkool van stelen rissen, 15 à 20 minuten koken met aardappels en samen stampen.

Spruitjes schoonmaken door buitenste blaadjes eraf te nemen en stukje van onderkant te snijden. 10 minuten koken of eerst 1 minuut blancheren en dan enkele minuten in wok roerbakken.

Bloemkool en **broccoli** in roosjes verdelen. Broccolistelen eventueel in plakjes snijden. Broccoli 3 minuten koken, roerbakken ca. 5 minuten. Bloemkool 8 à 10 minuten koken en 9 minuten roerbakken.



Zuurkoolstamppot met appel

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 30 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 825 KILOCALORIEËN, 25 g EIWIJ, 35 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 14 g VERZADIGDE VETZUREN, 62 g KOOLHYDRATEN

- 1,5 kg aardappels
- zout
- 500 g zuurkool
- 6 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 1 zure appel
- 1 theelepel jeneverbessen
- 1 laurierblaadje
- scheutje appelsap of witte wijn
- 4 plakken bakbacon
- 1 grote Unox rookworst

Schil de aardappels, snijd ze in stukken en kook ze in weinig water met zout gaar. Doe intussen de zuurkool met 2 kneepjes Blue Band Vloeibaar in een pan. Snijd de appel in vieren, schil de parten en rasp deze boven de zuurkool. Voeg jeneverbessen en de laurier toe. Schenk er wat appelsap of witte wijn bij en stoof de zuurkool met een deksel op de pan onder zo nu en dan omscheppen ongeveer 15 minuten.

Verwarm de rookworst. Bak de plakken bakbacon in 1 kneepje Blue Band Vloeibaar. Giet de aardappels af, stoom ze kort droog en stamp ze met een stamper met drie eetlepels vloeibare margarine. Neem het laurierblaadje en de jeneverbessen uit de zuurkool en meng de zuurkool door de aardappels. Serveer met de bakbacon en rookworst.

KLEURRIJK

Pomaten Kerstomaten voor salades, vleestomaten om te vullen of voor sauzen, romatomaten in Italiaanse gerechten. Bewaren bij kamertemperatuur, in de koelkast verliezen ze hun aroma. Ontvellen: aan de bolle kant kruislings insnijden en even in kokend water onderdompelen. Het velletje laat nu makkelijk los.



Tomaten in soorten en maten

Pompoen schillen en in blokjes snijden. Ca. 8 minuten koken of 18 à 20 minuten smoren.

Paprika halveren en zaadlijsten en pitjes verwijderen. Rauw verwerken, 5 minuten roerbakken of 10 à 15 minuten smoren. Ontvellen: rooster of gril ze in een hete oven tot het velletje zwart ziet, doe de paprika's dan in een plastic zak en laat ze hierin afkoelen. Het vel wordt zacht en laat zich makkelijk verwijderen.



Pompoen en paprika's

Komkommer geschild of ongeschild halveren en met lepel de zaadlijsten verwijderen. Rauw verwerken of 3 à 4 minuten roerbakken, 15 minuten smoren.

Aubergine voor het bakken in plakken snijden, met zout bestrooien en half uur laten rusten. Het vocht trekt eruit en de aubergine bakt mooier (8 minuten). Grillen 4 à 5 minuten.

Courgette 10 minuten smoren of 5 minuten bakken. Hoe kleiner hoe meer smaak.



Komkommer, aubergine en courgette



Ratatouille

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 35 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 195 KILOCALORIEEN, 4 g EIWIT, 14 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 2 g VERZADIGDE VETZUREN, 11 g KOOLHYDRATEN

- 1 ui, gepeld
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 5 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 1 grote aubergine, in blokjes
- 1 courgette, in plakjes
- 1 rode paprika, in stukjes
- 500 g tomaten, in vieren
- 1,5 theelepel gedroogde Provençaalse kruiden
- zout, peper
- verse basilicumblaadjes

Verhit 2 kneepjes Blue Band Vloeibaar in een braadpan en fruit hierin op middelhoog vuur de uisnippers 2 minuten. Pers hierboven de teentjes knoflook uit en fruit 1 minuut mee. Voeg dan de rest van de Blue Band Vloeibaar toe en draai het vuur hoog. Voeg de blokjes aubergine toe en bak ze al omscheppend 5 minuten. Voeg dan de courgette en paprika toe en laat alles 10 minuten fruiten. Schep het zo nu en dan om. Voeg de stukken tomaat met de gedroogde kruiden en zout en peper toe en laat alles nog 5 à 10 minuten fruiten.

Strooi voor het serveren de basilicumblaadjes over de ratatouille.

Lekker met stokbrood als volledige maaltijd, of met steak of gegrilde tonijn erbij.

SLA

Kropsla heeft zachte, romige blaadjes.

Veldsla verwijder de worteltjes voor gebruik.

Ijsbergsla heeft stevig, knapperig blad.



Rucola en little gem

Vinaigrette en dressing

Meng **3 eetlepels olijfolie** met **1 eetlepel azijn** en een **mespuntje mosterd**. Breng op smaak met **zout** en **peper** en eventueel een **mespuntje suiker**. Meng de vinaigrette altijd pas op het laatste moment door de sla. Varieer de vinaigrette door verse kruiden, een gesnipperd sjalotje of knoflook toe te voegen. Meng voor een roomdressing **3 eetlepels Finesse voor Verrijken** met **1 eetlepel witte balsamicoazijn** en **versgehakte groene kruiden**.



Kropsla, veldsla, en ijsbergsla

Rucola heeft een sterke nootachtige smaak.

Little gem blaadjes zijn geschikt om te vullen.

Lollo biondo, lollo rosso groene en paarse variant van een Italiaanse sla, met zoete smaak. Blaadjes niet snijden.

Eikenbladsla pittige slasoort met nootachtige smaak en fris, knapperig blad.

Frisee of **krulandijvie** smaakt beetje bitter. Blaadjes scheuren.

Was sla in ijskoud water en slinger de blaadjes droog.



Lollo biondo, lollo rosso, eikenbladsla en frisee



Maaltijdsalade met geitenkaas

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 20 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 525 KILOCALORIEËN, 12 g EIWIT, 31 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 11 g VERZADIGDE VETZUREN, 18 g KOOLHYDRATEN

- 400 g gemengde salade met rucola
- 2 avocado's
- citroensap
- 4 dikke plakken geitenkaas
- vloeibare honing
- 1/2 theelepel tijm
- 5 eetlepels olijfolie
- 2 à 3 eetlepels azijn
- zout, peper
- mosterd
- 2 lente-uitjes
- 40 g walnoten

Verwarm de grill van de oven voor. Snijd de lente-uitjes in ringetjes. Halveer de avocado's, verwijder de schil en pit en snijd de avocadohelften in plakjes. Besprenkel deze met citroensap. Bedruppel de geitenkaas met honing en strooi hierop wat tijm. Klop olie, azijn en mosterd door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Roer de ringetjes lente- ui hierdoor.

Meng de dressing met de sla en verdeel over 4 borden. Leg de stukken geitenkaas op een stuk bakpapier op een rooster en grill de bovenkant tot deze zacht begint te worden en licht kleurt. Verdeel de plakken avocado over de salade, strooi de walnoten erover en leg de plakken geitenkaas erop. Lekker met stokbrood en kruidenboter.

Variatie Vervang geitenkaas en walnoten door plakjes gerookte zalm en garnalen. Of garneer de salade met gerookte kip en bestrooi met pijnboompitten.

HOLLANDS

Andijvie van struik de stronk verwijderen en de rest in repen snijden. Kan rauw worden gegeten als salade en in stamppot, en ook gekookt (ca. 13 minuten).



Spinazie, raapstelen en postelein

Witlof is net als de paarsrode raddichio'sla' familie van andijvie. Het zijn allemaal groentes met een enigszins bittere smaak. Een truc om de bittere smaak weg te nemen is om uit de harde onderkant van het struikje een 'kegeltje' weg te snijden.

Bewaar witlof altijd donker. Reken bij rauw en gekookt gebruik op 1 struikje p.p. en in de oven met bijvoorbeeld ham en kaas op 2 struikjes p.p. Koken ca. 15 minuten. Gewokte witlof smaakt zoet; roerbak de blaadjes ca. 3 minuten.



Andijvie

Spinazie was de blaadjes in ruim water. Serveer als salade, roerbak 3 à 5 minuten of kook met aanhangend water ca. 5 minuten. Wilde spinazie heeft dikker blad.

Raapstelen zijn de jonge blaadjes van Chinese kool of meiknol. Smaken pittig. Wassen in ruim water en rauw in stamppot verwerken of ca. 10 minuten koken en in bechamelsaus serveren.

Postelein fris-zure blaadjes wassen en in weinig water 7 à 8 minuten koken.



Witlof



Witlof met ham en kaas

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 40 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 310 KILOCALORIEËN, 19 g EIWIT, 8 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 12 g VERZADIGDE VETZUREN, 10 g KOOLHYDRATEN

- 8 struikjes witlof
- zout
- 1 eetlepel citroensap
- Blue Band Vloeibaar om in te vetten
- 8 plakjes ham
- 2 dl Blue Band Finesse voor Verrijken
- 1 eidooier
- 100 g geraspte Goudse kaas
- peper

Verwarm de oven voor op 200°C. Maak de struikjes witlof schoon en kook ze in ca. 10 minuten beetgaar in water met zout en citroensap. Laat de struikjes uitlekken. Vet een ovenschaal in. Wikkel elk lofstruikje in een plakje ham. Leg de pakketjes in de ovenschaal.

Roer de Finesse voor Verrijken los met de eidooier, versgemalen peper en geraspte kaas en strijk dit over de witlofpakketjes. Zet de ovenschaal ongeveer 20 minuten in het midden van de oven en laat de witlofschotel kleuren.

Variaties

Zoet Bestrijk gehalveerde witlofstruikjes met honing en grill ze 20 minuten.

Fris Maak een salade van witlof met appel en noten.

PADDE- STOELEN

Witte, grot- en kastanjechampignons moeten bij aankoop stevig aanvoelen en gaaf zijn. Grot- en kastanjechampignons verschillen niet alleen in uiterlijk van witte champignons, ze smaken ook iets uitgesprokener.

Portabella is een reuzenkastanjechampignon die wordt gevuld of gegrild.



Champignons, witte-, grot- en kastanjechampignons en portabello



Oesterzwammen en shii-take

Schoonmaken en bereiden

Maak paddestoelen niet met water schoon omdat ze dat als een spons opzuigen. Wrijf ze schoon met een speciaal borsteltjes of prop keukenpapier. Snijd een stukje van het voetje af en snijd grote paddestoelen in plakjes of in stukken. Bak paddestoelen op hoog vuur aan. Fruit een uitje mee om de smaak te verhogen. Voeg zout op het laatst toe. Grote paddestoelen kunnen prima gegrild worden. Haal paddestoelen om te frituren eerst door wat beslag.

Oesterzwammen worden ook wel vegetarische schnitzels genoemd.

Shii-take zijn kruidig van smaak. Geschikt om te wokken.

Gemengde paddestoelen de samenstelling kan per seizoen verschillen en kan morilles, eekhoorntjesbrood, champignons, oesterzwammen en cantharellen bevatten.



Gemengde paddestoelen



Paddestoelenragout

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 35 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 310 KILOCALORIEEN, 7 g EIWIT, 21 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 5 g VERZADIGDE VETZUREN, 11 g KOOLHYDRATEN

- . 750 g gemengde paddestoelen
- . 1 ui, gesnipperd
- . 1 teen knoflook, gepeld
- . 6 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- . 3 eetlepels bloem
- . 3 dl vlees- of kruidenbouillon (eventueel blokje)
- . 2 dl Blue Band Finesse voor Koken
- . 1,5 eetlepel gehakte kruiden (selderij, peterselie, salie, tijm, enzovoort)

Maak de paddestoelen (oesterzwammen, kastanjechampignons, shii-take, enzovoort) schoon en snijd ze zonodig klein. Verhit de helft van de Blue Band Vloeibaar in een ruime pan en fruit hierin op middelhoog vuur de uisnippers ca. 2 minuten. Pers de knoflook erboven uit en fruit 1 minuut. Draai het vuur hoog, voeg de rest van de vloeibare margarine toe en voeg de paddestoelen toe. Bak de paddestoelen al omscheppend ca. 3 minuten. Bestrooi met de bloem en laat in ca. 2 minuten gaar worden. Schenk de bouillon al roerend in de pan. Voeg de Finesse voor Koken toe. Breng aan de kook, draai het vuur dan laag en laat de ragout ca. 10 minuten zachtjes koken. Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd de kruiden toe. Lekker met rijst.

Variatie Voeg eventueel een scheutje Madeira aan de ragout toe.

PEUL- VRUCHTEN



Kikkererwten en linzen



Witte en bruine bonen, lima- of reuzenbonen en kidneybeans

In blik, pot of diepvries

Veel exotische soorten peulvruchten zijn in pot of blik verkrijgbaar. Ze zijn gaar en soms al op smaak gebracht met een saus of specerijen. Spoel peulvruchten uit pot of blik bij voorkeur in een zeef onder stromend water af tot er helder water vanaf komt. Ze kunnen daarna zó worden verwerkt in een salade en in warme gerechten hoeven ze slechts opgewarmd te worden. Kook ze vooral niet en stoof ze ook niet te lang omdat ze dan tot 'pap' koken.



Kapucijners en spliterwten

Witte, bruine, reuzen- en kidneybonen en kapucijners 8 tot 12 uur weken. Kook ze daarna ca. 1,5 uur (tot max. een half uur langer).

Kikkererwten 6 tot 8 uur weken, en 1,5 à 2 uur koken.

Gele en bruine linzen moeten 2 tot 3 uur weken en 20 minuten koken.

Rode linzen en spliterwten hoeven niet te weken. Kook rode linzen 15 tot 25 minuten en spliterwten 1,5 uur.



Pittige wraps

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 25 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 900 KILOCALORIEËN, 46 g EIWIT, 25 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 13 g VERZADIGDE VETZUREN, 90 g KOOLHYDRATEN

- 8 grote floutortilla's
- 500 g shoarmareepjes
- 4 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 1 ui
- 1 groene paprika
- 1/2 tot 1 rood pepertje
- 1 blik tomatenblokjes (à 400 g, op sap)
- 1 blikje kikkererwten (400 g)
- 1 à 2 eetlepels korian-derblaadjes
- 2 dl Blue Band Finesse voor Verrijken
- 1 grote teen knoflook

Snipper de ui en snijd de paprika en het pepertje in reepjes. Verhit 2 à 3 kneepjes Blue Band Vloeibaar in een koekenpan, wacht tot de grote bellen zijn weggetrokken en bak de shoarmareepjes lichtbruin. Neem met een schuimspaan het vlees uit de pan. Voeg de rest van de Blue Band Vloeibaar toe en fruit hierin de uisnippers 2 minuten, voeg de paprika- en peperreepjes toe en fruit het nog 3 minuten. Doe het vlees erbij, met de tomatenblokjes en de kikkererwten. Laat alles in ca. 5 minuten goed heet worden. Pers de gepelde knoflook boven de Finesse voor Verrijken uit en kruid het met versgemalen peper. Roer glad.

Verhit de floutortilla's kort in de magnetron. Strooi de korian-der over de shoarma-kikkererwtenvulling. Vul elke tortilla met een ruime hoeveelheid vulling, snijd de wraps schuin door en geef er knoflookroom bij.

GEDROOGDE PEULVRUCHTEN KOKEN

Behalve spliterwten en linzen moeten alle gedroogde peulvruchten voor het koken worden geweekt. Neem altijd 4 keer zoveel water als het gewicht aan peulvruchten. Dus voor **500 g peulvruchten 2 liter water.** ►



Kook de peulvruchten in het weekwater gaar in 3/4 uur tot 1,5 uur, afhankelijk van de soort. Voeg geen zout toe, omdat de velletjes dan gemakkelijk kapot gaan. Giet de peulvruchten af en verwerk ze verder zoals in het recept staat aangegeven. ►



◀ Week de peulvruchten enkele uren (zie tabel pag. 116). Na weken is het gewicht, afhankelijk van de soort, 2 tot 3 maal zo groot.



Witte bonensalade

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 10 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 235 KILOCALORIEËN, 8 g EIWIT, 13 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 2 g VERZADIGDE VETZUREN, 15 g KOOLHYDRATEN

- 2 blikken reuzenbonen (à 400 g)
- 4 eetlepels olijfolie
- 1,5 eetlepel witte (balsamico)azijn
- 2 sjalotjes
- 1 teen knoflook
- zeezout, versgemalen zwarte peper
- 4 romatomen
- 1/2 komkommer, zaadlijsten verwijderd
- 6 à 8 sprietjes bosje bieslook
- enkele takjes basilicum

Spoel de bonen in een zeef af en laat ze uitlekken. Maak een dressing door olie en azijn door elkaar te mengen met sjalot-snippers en een uitgeperste teen knoflook. Breng op smaak met zout en peper.

Meng de dressing met de bonen. Verdeel de in blokjes gesneden tomaten en komkommer erover. Houd enkele mooie blaadjes basilicum achter en snijd of knip de rest klein.

Meng de basilicumreepjes met de klein geknipte bieslook door de witte bonensalade. Bestrooi met zwarte peper en garneer met hele basilicumblaadjes.

Variatie Voeg eventueel enkele eetlepels blokjes feta (pot, op olie) toe. Vervang de basilicum in dat geval door munt.



Kapucijners met spek

VOOR 4 PERSONEN/BEREIDEN: CA. 15 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 510 KILOCALORIEËN, 31 g EIWIT, 13 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 8 g VERZADIGDE VETZUREN, 43 g KOOLHYDRATEN

- 300 g magere spekblokjes
- zout
- ca. 900 g jonge kapucijners (diepvries)
- 6 augurken
- 3 volle eetlepels zilveruitjes
- 2 theelepels mosterd
- piccalilly

Bak de spekblokjes zachtjes uit in een droge koekenpan tot ze knapperig zijn.

Breng ruim water met zout aan de kook en voeg de kapucijners toe. Kook ze gaar in slechts enkele minuten. De kapucijners zijn gaar als ze aan de oppervlakte komen drijven.

Snijd de augurken in kleine blokjes. Giet de peulvruchten af en doe ze terug in de pan. Voeg de uitgebakken spekjes met vet, de blokjes augurk, zilveruitjes en mosterd toe en schep alles door elkaar.

Serveer de kapucijners met piccalilly.



Bruine bonenchili

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 30 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 490 KILOCALORIEËN, 33 g EIWIT, 14 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 11 g VERZADIGDE VETZUREN, 29 g KOOLHYDRATEN

- 500 g gehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 1 groene en 1 gele paprika, in reepjes
- 1 teen knoflook, gepeld
- 1 rode peper, in ringetjes
- versgemalen zwarte peper
- 1 blik tomatenblokjes op sap (à 400 g)
- 1 blik bruine bonen (à 800 g)
- evt. geraspte kaas en tacohips

Verhit een braadpan. Doe het gehakt in de droge pan en roerbak het tot het zijn rode kleur verloren heeft. Voeg de uisnippers en reepjes paprika toe en roerbak ca. 5 minuten. Pers de knoflook hierboven uit en voeg de rode peper toe. Laat 1 minuut meebakken, kruid met versgemalen zwarte peper en voeg dan de tomatenblokjes met vocht toe. Breng alles aan de kook, draai de warmtebron laag en laat alles ca. 15 minuten zachtjes pruttelen. Spoel de bruine bonen in een zeef af, laat ze uitlekken en warm ze in de saus mee. Serveer de chili met geraspte kaas en tacohips.

Chiliwrap Een restje chili laat zich prima verwerken in een wrap. Bestrijk een floutortilla met Blue Band Finesse voor Verrijken, leg er ijsbergsla op, warme chili en geraspte kaas, en rol de wrap op.

SAUZEN BASISSAUS

(bechamelsaus/velouté)



Bechamel wordt gemaakt op basis van een roux: een gaar mengsel van margarine, bloem en melk.

▲ Smelt in een steelpan met dikke bodem op laag vuur **40 g Blue Band Margarine**.

◀ Strooi er **40 g bloem** bij en roer met een houten lepel tot een glad geheel. Laat dit in ca. 2 minuten gaar worden. Schenk er dan scheutje voor scheutje onder onophoudelijk roeren **5 dl melk** (bechamel) of **bouillon** (velouté) bij.



Laat de gladde saus ongeveer 5 minuten zachtjes doorkoken.

Voeg koud vocht altijd scheutje voor scheutje toe. Heet vocht kan in één keer worden toegevoegd. Roer krachtig. In eerste instantie is de saus niet glad maar korrelig. Ze wordt al roerend en zachtjes kokend glad. ►

Voeg voor een klassieke kaassaus **75 g geraspte Goudse kaas** door deze basis-saus.



Champignon-roomsaus

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 15 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 165 KILOCALORIEËN, 3 g EIWIJT, 8 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 6 g VERZADIGDE VETZUREN, 7 g KOOLHYDRATEN

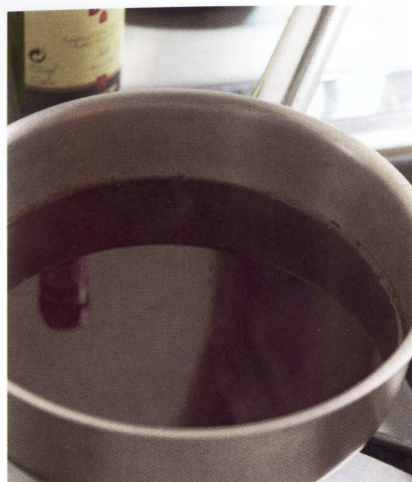
- 250 g champignons
- 1 ui, gesnipperd
- 50 g Blue Band Margarine
- 25 g bloem
- 2 dl bouillon (blokje)
- 1 dl Blue Band Finesse voor Koken

Borstel de champignons schoon, snijd een plakje van het voetje af en snijd de champignons in plakjes. Verhit de Blue Band Margarine en fruit hierin de uisnippers op laag vuur. Voeg na ca. 3 minuten de champignons toe en fruit ze 2 minuten mee. Bestrooi met de bloem en laat de bloem in ca. 2 minuten gaar worden. Schenk al roerend de bouillon bij de champignons en blijf roeren tot een gebonden saus is verkregen. Laat de saus enkele minuten zachtjes koken, schenk er dan de Finesse voor Koken bij en laat deze 1 minuut meewarmen. Bestrooi eventueel met versgehakte groene kruiden. Lekker bij vlees of gevogelte, maar ook bij vegetarische schnitzels.

Variaties

Champignon-pepersaus: voeg 1 of 2 theelepels groene peperkorrels (potje) en 2 druppels tabasco aan de saus toe.

Bospaddestoelensaus: vervang de champignons door gemengde paddestoelen en voeg een scheutje Madeira toe.

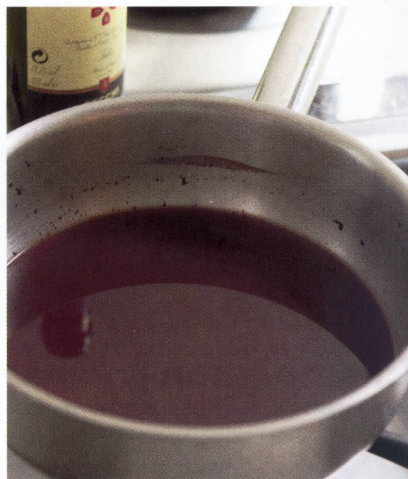


INGEKOOKTE RODE WIJN-SAUS

Dit type saus, op basis van sterk inkoken, wordt ook wel reductiesaus genoemd. De basis is een sterk ingekookte bouillon (fond). Runder-, wild-, vis- of gevogeltefond is in potten verkrijgbaar.

▲ Breng in een steelpan **3,5 dl rode wijn** met ca. **2 dl runderfond** aan de kook.

Laat de saus op laag vuur in ca. 15 minuten inkoken tot iets minder dan de helft van de oorspronkelijke hoeveelheid. ►



◀ Snijd **50 g ijskoude Blue Band Margarine** in stukjes en laat die al roerend met een garde één voor één in de saus smelten. De saus gaat nu glanzen en wordt heel zacht van smaak.



Hazenrug met wildsaus

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 25 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 395 KILOCALORIEËN, 34 g EIWIT, 20 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 7 g VERZADIGDE VETZUREN, 4 g KOOLHYDRATEN

- 4 hazenrugfilets
- zout, peper
- gedroogde tijm
- 5 kneepjes Blue Band Vloeibaar
- 2,5 dl wildfond
- 3 dl rode wijn
- 1 eetlepel rode bessengelei
- 40 g Blue Band Margarine, in klontjes

Verwarm de oven voor op 150°C. Wrijf de hazenrugfilets in met zout, peper en tijm. Verhit de Blue Band Vloeibaar in een koekenpan, wacht tot de grote bellen zijn weggetrokken en bak de filets ca. 2 minuten rondom aan. Neem ze uit de pan, leg ze in een ovenschaal en sprenkel er wat van de bakboter over. Brus de bodem van de bakpan met de fond en de rode wijn en laat alles ca. 10 minuten op middelhoog vuur inkoken. Zet de schaal met de hazenrugfilets 6 minuten in de oven, zodat de filets mooi rosé worden. Neem de schaal uit de oven en laat de filets enkele minuten rusten. Roer intussen 1 eetlepel rode bessengelei door de ingekookte saus, tot de gelei is opgelost. Laat de klontjes Blue Band Margarine in de saus smelten. Lekker met aardappelpuree en spruitjes.

Variant

Portsaus: vervang de rode wijn door 1,5 dl rode port en gebruik 4 dl fond.

KRUIDEN- BOTER

Laat **125 g Blue Band Margarine** in een kom op kamertemperatuur komen. Pers **1 flinke teen knoflook** boven de kom uit en voeg **1 volle eetlepel gehakte peterselie**, **1 theelepel citroensap** en **peper** naar smaak toe. Roer tot een glad geheel. ►



◀ Spreid een vel plastic- of aluminiumfolie op het werkvlak uit en verdeel hierover de kruidenboter. Rol de folie op en sluit de uiteinden als een toffee.



▼ Laat in de koelkast opstijven en snijd de koude boter in plakjes.



Verse kruiden

Meng in plaats van peterselie een mengsel van bieslook, dragon, kervel en peterselie door de margarine.

Muntboter Neem voor muntboter alleen gehakte munt.

Peperboter Meng versgemalen peper, 1 volle eetlepel groene peperkorrels en wat citroensap door de margarine.

Mosterdboter Meng door 125 g margarine 1 eetlepel sherry en 2 à 3 theelepels mosterd.



Kalkoen-kokosschnitzels met ananasboter

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 25 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 680 KILOCALORIEËN, 31 g EIWIT, 31 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 25 g VERZADIGDE VETZUREN, 9 g KOOLHYDRATEN

- 4 ongepaneerde kalkoenschnitzels
- zout, peper
- 2 à 3 eetlepels bloem
- 1 ei
- 8 à 10 eetlepels geraspte kokos
- 5 à 6 kneepjes Blue Band Vloeibaar

voor de ananasboter:

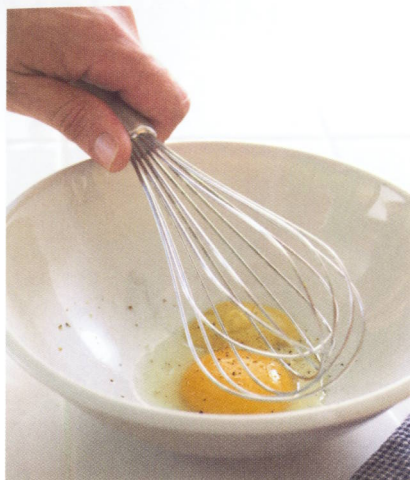
- 100 g Blue Band Margarine
- ca. 1/2 theelepel sambal
- 1 theelepel citroensap
- 1 schijf ananas (blik)

Maak eerst de boter. Roer de Blue Band Margarine (op kamertemperatuur) glad met de sambal en het citroensap. Snijd de ananas in stukjes en meng deze door de margarine. Rol in plastic- of aluminiumfolie en laat in de koelkast opstijven.

Bestrooi de schnitzels met zout en peper en daarna met bloem. Klop het ei los met 1 eetlepel water en wentel de schnitzels hierdoor. Strooi de kokos op een groot bord en druk de schnitzels hierin. Druk goed aan. Verhit de Blue Band Vloeibaar in een grote koekenpan en bak de kokosschnitzels op laag vuur ca. 5 minuten per kant. Laat ze goudbruin maar niet te donker kleuren (dan wordt de kokos bitter). Serveer de ananasboter bij de schnitzels.

Lekker met zoetzure komkommersalade en pureetorentjes uit de oven.

MAYONAISE



◀ **Met de hand:** Zorg ervoor dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn. Roer in een kom met een garde **1 eidooier** met **1 theelepel mosterd**, **zout**, **peper** en **1 eetlepel azijn** door elkaar.

▼ Voeg dan druppelsgewijs en onder voortdurend roeren **2,5 dl olie** toe.

Roer tot een gladde saus. Voeg naar smaak bijvoorbeeld kappertjes, vers gehakte kruiden, 1 theelepel wasabi-pasta, mierikswortel of knoflook door de mayonaise.

In de keukenmachine Neem een niet te grote kom. Doe de eidooier met 1 theelepel mosterd, zout, peper en 1 eetlepel azijn erin en schakel de machine 20 seconden in. Schenk dan, eerst druppelsgewijs en vervolgens in een dun straaltje, 2 à 2,5 dl olie door de vulopening terwijl de machine op lage stand draait. Stop zodra de mayonaise dik wordt. ▼



Geschild

Gooi mayonaise, als deze tijdens de bereiding schift, niet weg. Neem een nieuwe eidooier en meng die met mosterd, azijn en een beetje olie. Voeg dan druppelsgewijs de geschildte mayonaise toe.



Fricandau met tonijnmayonaise

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN CA. 10 MINUTEN + MIN. 1 UUR WACHTTIJD / BEVAT PER PERSOON: 290 KILO-CALORIEËN, 26 g EIWIJ, 16 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 4 g VERZADIGDE VETZUREN, 2 g KOOLHYDRATEN

• ca. 450 g fricandau in plakken

Leg de plakken fricandau dakpansgewijs op een grote schaal.

voor de tonijnmayonaise:

• 1 klein blikje tonijn op water (80 g)

• 4 à 5 eetlepels mayonaise

• 1 dessertlepel Blue Band Finesse voor Verrijken

• 1 dessertlepel citroensap

• 1 eetlepel kappertjes

• rucolablaadjes om te garneren

Maak de tonijnmayonaise in de keukenmachine: doe de uitgelekte tonijn, de mayonaise, het citroensap en de Finesse voor Verrijken in de mengkom en laat alles snel tot een gladde saus draaien. Verdeel de tonijnsaus over de fricandau en laat dit afgedekt minstens een uur (kan tot 1 dag tevoren) in de koelkast afgedekt rusten.

Bestrooi voor het serveren met kappertjes en rucola.

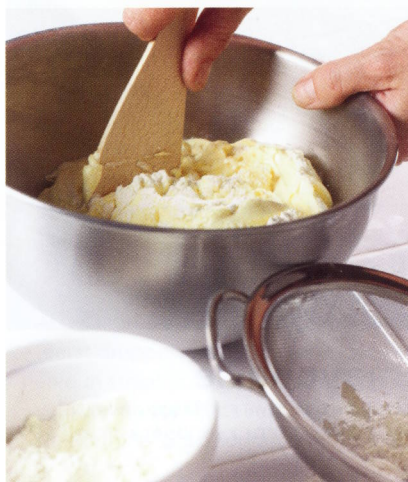
Tip Ideaal als onderdeel van een koud buffet of om vooruit te maken op een warme zomerse dag. Serveer er een gemengde salade met rucola, zongedroogde tomaatjes en croutons bij.

ZOETE KEUKEN CAKE



▲ Klop 20 eetlepels Blue Band Vloeibaar luchtig met 200 g suiker. Klop hier één voor één 4 eieren door tot een lichte massa is verkregen.

◀ Spatel beetje bij beetje 200 g gezeefde bloem door het mengsel. Voeg nu ook eventuele toevoegingen toe, zoals cacao, geraspte citroenschil, vanillesuiker, enzovoort. Vet een cakevorm in met Blue Band Vloeibaar.



Vul de vorm met het cakebeslag. Stoot de vorm een aantal maal op het aanrecht om eventuele belletjes in het beslag te laten ontsnappen. Bak de cake in het midden van een voorverwarnde oven van 150°C in ca. 1 uur gaar. Controleer of hij gaar is door er met een satéprikker of breinaald in te prikken. Deze moet er droog uitkomen. Laat de cake anders nog even bakken. ►

Laat de cake ca. 15 minuten in de vorm afkoelen en keer hem dan op een rooster.



Trifle

VOOR 4 À 6 PERSONEN / BEREIDEN CA. 20 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 540 KILOCALORIEËN, 9 g EIWIJ, 11 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 15 g VERZADIGDE VETZUREN, 55 g KOOLHYDRATEN

- 5 dl melk
- 25 g custardpoeder
- 25 g suiker
- 1 eidooier
- 6 à 8 plakken cake
- 3 eetlepels sherry
- ca. 600 g gemengd schoongemaakt fruit (aardbeien, meloen, banaan, rode bessen, kiwi enzovoort)
- 1/4 liter slagroom
- 1 à 2 eetlepels witte basterdsuiker

Meng custardpoeder en suiker door elkaar en roer het glad met een scheut melk. Breng de rest van de melk aan de kook en schenk de custardoplossing al roerend in de hete melk. Kook in ca. 3 minuten tot vladikte. Neem de pan van het vuur. Roer de dooier met enkele eetlepels vla los en meng dit door de warme vla. Laat afgedekt afkoelen. Leg de plakken cake in een glazen schaal en bedruppel ze met sherry.

Verdeel het fruit over de cake. Klop de slagroom stevig met de suiker. Schenk de custard over de vruchten en dek af met de slagroom. Zet de trifle tot gebruik in de koelkast. Garneer eventueel met takjes munt of strooi er geschaafde amandelen over.



APPELTAART

◀ Meng **300 g bloem** met **125 g witte basterdsuiker** in een kom en verdeel hierover **175 g koude Blue Band Margarine** in blokjes. Snijd het deeg met 2 messen tot een kruimelig geheel en kneed het aansluitend onder toevoeging van **1 eidooier** tot een soepele bal. Wikkel de bal in plastic folie en leg hem 30 minuten in de koelkast. Meng **6 in plakjes gesneden appels** met **1 eetlepel suiker**, **2 theelepels kaneel** en **75 g rozijnen**.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een lap van ca. 27 cm. Bekleed hiermee een met **Blue Band Vloeibaar** ingevette springvorm (Ø 24 cm). Strooi **1 volle eetlepel griesmeel** of **paneermeel** op de bodem. ▶



◀ Vul de met deeg beklede vorm met de appelvulling. Rol de rest van het deeg uit en snijd het in repen. Leg de deegrepen kruislings op de appels en druk ze vast aan de randen. Bestrijk het oppervlak met losgeklopte eidooier. Bak de appeltaart 1 uur en 15 minuten in een voorverwarde oven van 175°C.



Appeltaart met vanillesaus

VOOR 8 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 1 UUR EN 30 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 1005 KILOCALORIEËN, 13 g EIWIT, 31 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 20 g VERZADIGDE VETZUREN, 125 g KOOLHYDRATEN

- 300 g bloem
- 125 g witte basterdsuiker
- 175 g koude Blue Band Margarine
- 1 eidooier

voor de vanillesaus:

- 1 vanillestokje
- 2 dl Blue Band Finesse voor Koken
- 40 g witte basterdsuiker
- 1 eidooier

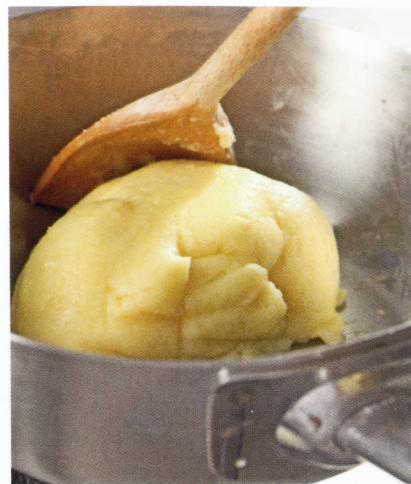
Maak de appeltaart met de ingrediënten en de vulling zoals hiernaast staat beschreven. Voeg 25 g grof gehakte walnoten toe. Neem de appeltaart uit de oven en laat hem afkoelen. Snijd de taart in punten.

Vanillesaus Snijd voor de vanillesaus het vanillestokje in de lengte doormidden en schraap het merg er met de punt van een mes uit. Roer dit met een garde door de Finesse voor Koken, voeg basterdsuiker en eidooier toe en laat de saus op laag vuur al roerend dik worden. De saus mag niet koken. Serveer de appeltaartpunten met de warme vanillesaus.

Variant Serveer de appeltaart lauwwarm met een bolletje slagroomijs ernaast.

SOEZEN

Breng **1 dl water** in een steelpan aan de kook met **40 g Blue Band Margarine** en een **flinke mespunt zout**. Strooi er op laag vuur **50 g bloem** bij en blijf roeren tot een samenhangende bal is verkregen die makkelijk van de bodem van de pan loskomt. ►



◀ Neem de pan van het vuur en roer er één voor één **2 eieren** door. Voeg het volgende ei pas toe als het vorige is opgenomen. Blijf minstens 2 minuten flink roeren tot de massa dik is en glanst.

Vorm hiervan op een ingevette bakplaat met 2 theelepels 20 kleine soesjes of met 2 dessertlepels 10 grote soezen. Bak de soezen in een voorverwarmde oven van 225°C. Reken op 20 minuten voor grote soezen en 10 à 15 voor kleine. Open de ovendeur niet. Laat de soezen na uitschakelen nog enkele minuten in de oven staan: open de deur pas na 5 à 10 minuten. ►

Knip de soezen open als ze zijn afgekoeld en vul ze.



Soesjes met ijs en butterscotchsaus

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 40 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 480 KILOCALORIEËN, 7 g EIWIJ, 18 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 11 g VERZADIGDE VETZUREN, 45 g KOOLHYDRATEN

- 1 dl water
- mespunt zout
- 40 g Blue Band Margarine
- 50 g bloem
- 2 eieren
- 4 à 5 dl vanilleijs

voor de saus:

- 75 g lichtbruine basterdsuiker
- 1,5 kneep Blue Band Vloeibaar
- scheut lichte schenkstroop
- 3 eetlepels Blue Band Finesse voor Koken

Maak 20 kleine soesjes zoals hiernaast staat beschreven. Laat ze afkoelen en knip ze open. Neem het ijs uit de diepvries.

Verwarm voor de saus basterdsuiker, Blue Band Vloeibaar, stroop en Finesse voor Koken al roerend tot aan het kookpunt. Laat 1 à 2 minuten doorkoken op laag vuur. Vul de opgeknipte soesjes met ijs.

Stapel telkens vijf gevulde soesjes op een bordje en schenk de warme butterscotchsaus erover.

ZANDTAART



◀ Zeef **250 g bloem** in een kom en meng hier **75 g witte basterdsuiker** en een **flinke mespunt zout** door. Verdeel hierover **125 g koude Blue Band Margarine** in blokjes en snijd het deeg met 2 messen tot een kruimelig geheel. Voeg **1 eidooier** toe en kneed alles snel tot een soepel deeg. Wikkel het deeg in plastic folie en laat het minstens 30 minuten in de koelkast rusten.

Rol het deeg op een met bloem bestrooid werkvlak uit tot een deeglap die iets groter is dan de vorm. Vet de vorm in met **Blue Band Vloeibaar** en bekleed de vorm met het deeg. Prik de bodem met een vork in. ▶

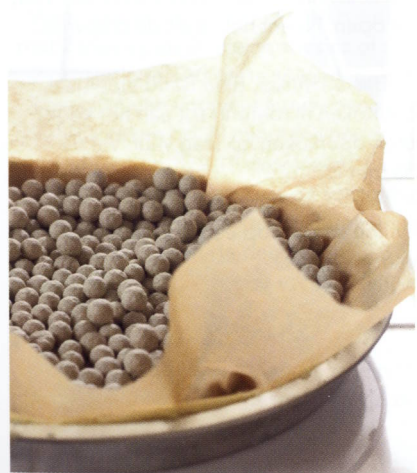
Leg een vel **bakpapier** op het deeg en strooi hierop speciale **bakkorrels** of **gedroogde peulvruchten** als noodvulling (= blind bakken). Bak de bodem van zandtaartdeeg in een voorverwarnde oven van 175°C in ca. 25 minuten gaar. ▼



Koekjes bakken

Zandtaart is niet alleen geschikt voor taartbodems. Het is ook lekker deeg om koekjes van te bakken. Leuk om met kinderen te doen.

Steek met diverse vormpjes koekjes uit het uitgerolde deeg en versier ze met amandel, krenten of gember (uit pot). Na het bakken kunnen de koekjes worden versierd met glazuur.



Omgekeerde perentaart

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 1 UUR EN 30 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 710 KILOCALORIEËN, 8 g EIWIT, 13 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 22 g VERZADIGDE VETZUREN, 82 g KOOLHYDRATEN

voor het deeg:

- 225 g bloem
- mespunt zout
- 3 eetlepels suiker
- 150 g Blue Band Margarine
- 1 ei

voor de vulling:

- 4 eetlepels suiker
- 20 g Blue Band Margarine
- Blue Band Vloeibaar om in te vetten
- 4 à 5 dikke handperen, geschild, in vieren

Maak het deeg met de ingrediënten zoals hiernaast staat beschreven. Verwarm de oven voor op 180°C. Maak een karamelsaus door de suiker met de margarine in een steelpan op middelhoog vuur te laten smelten en tot goudbruin te laten kleuren. Schenk de karamel in een met Blue Band Vloeibaar ingevette dichte ronde taartvorm (dus geen springvorm). Schik hierop de partjes peer dicht aaneen, met de bolle kant naar beneden. Rol het deeg uit tot een cirkel die iets groter is dan de doorsnede van de taartvorm. Leg het deeg op de stukjes peer en vouw het langs de rand naar binnen. Bak de perentaart in ca. 40 minuten. Neem uit de oven, laat even rusten en keer op een bord.

Serveer de perentaart koud, of lauwwarm met een bolletje kaneelijs of lepeltje Blue Band Finesse voor Verrijken erbij.

Variant Vervang de peren door appels.

BISCUITDEEG

Klop **4 grote eieren** schuimig en luchtig met **150 g suiker**. De eimassa moet als het ware als een lint van de garde lopen. ►



Bak het biscuitbeslag in een oven van 175°C gaar in ca. 35 à 40 minuten. Laat de vorm in de uitgeschakelde oven 20 minuten afkoelen en keer de vorm dan boven een rooster. Snijd de taart doormidden met behulp van een draad. Dit geeft een mooier resultaat. Zet een kleine inkeping in het deeg en trek een tussen beide handen gespannen draad er strak door. ►

Variant Gebruik in plaats van 150 g zelfrijzend bakmeel 100 g bloem en 50 g maïzena.



◀ Zeef hierboven **150 g zelfrijzend bakmeel** en spatel alles luchtig door elkaar met een (metalen) lepel. Vet de bodem van een ronde bakvorm (Ø 24 cm) in met **Blue Band Vloeibaar** en laat het beslag hierin glijden.



Slagroomtaart met frambozen

VOOR 8 PUNTEN / BEREIDEN: CA. 1 UUR / BEVAT PER PERSOON: 435 KILOCALORIEËN, 8 g EIWIT, 8 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 14 g VERZADIGDE VETZUREN, 43 g KOOLHYDRATEN

voor het deeg:

- 4 grote eieren
- 150 g suiker
- 150 g zelfrijzend bakmeel

voor de vulling:

- 5 dl slagroom
- 1 zakje slagroom-versteviger
- 2 zakjes vanillesuiker
- ca. 400 g frambozen (2 doosjes)
- poedersuiker om te bestrooien

Bereid het deeg voor de taart zoals hiernaast beschreven. Snijd de taart doormidden. Klop de slagroom stevig met de slagroomversteviger en de vanillesuiker.

Bestrijk de onderste taarthelft met 2/3 van de slagroom en bedek met frambozen. Bestrijk het snijvlak van de andere taarthelft licht met slagroom en leg hem op de frambozen. Bestuif de bovenkant van de taart met poedersuiker en bedek met rozetten slagroom. Garneer de taart met de resterende frambozen.

Variatie Vervang, afhankelijk van het seizoen, de frambozen door bramen of aardbeien.

Tip Besprenkel de snijvlakken eventueel met likeur of bestrijk ze met een laagje frambozenjam.

BAVAROIS



◀ Klop in een porseleinen of glazen kom **4 eidooiers** met **100 g suiker** schuimig. Meng er aansluitend **2 dl vruchtensap**, **witte wijn** of **melk met een smaakje** door. Plaats de kom op een pan boven de stoom van kokend water. De onderkant van de kom mag het water niet raken.

Laat het geheel onder voortdurend roeren binden tot de dikte van vla. Week intussen **4 gelatineblaadjes** in koud water. Knijp telkens een gelatineblaadje uit en los het op in de warme vla.



Zet de kom als alle gelatine is opgelost in een bak met ijsklontjes en roer tot de vla helemaal koud is en een beetje lobbijg begint te worden. ▶



◀ Klop **2,5 dl slagroom** stevig. Meng de vla voorzichtig door de geklopte slagroom. Klop **2 eiwitten** stijf met een **mespunt zout**. Meng eerst enkele lepels eiwit door de roomvla en spatel vervolgens de roomvla door de eiwitten.

Spoel een vorm om met koud water en vul met de bavarois. Laat minstens 6 uur in de koelkast opstijven. Dompel de vorm 1 seconde tot net onder de rand in warm water en keer de bavarois boven een schaal.



Mokkabavarois

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 25 MINUTEN EN 6 UUR WACHTEN / BEVAT PER PERSOON: 645 KILOCALORIEËN, 12 g EIWIJT, 15 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 24 g VERZADIGDE VETZUREN, 46 g KOOLHYDRATEN

- 2 dl melk
- 1 eetlepel instantkoffie
- 1 theelepel cacao-poeder
- 4 eidooiers
- 100 g suiker
- 4 gelatineblaadjes
- 2,5 dl slagroom
- 2 eiwitten

voor de garnering:

- 1,25 dl slagroom
- suiker naar smaak
- chocolade koffie-boontjes

Verwarm de helft van de melk en los hierin de oploskoffie en cacao op. Voeg de rest van de melk toe en laat afkoelen. Klop de eidooiers in een porseleinen of glazen kom met de suiker schuimig. Roer de mokka melk erdoor. Zet de kom boven hete stoom en roer tot de vla lobbijg begint te worden.

Week de gelatine in koud water, knijp uit en los de blaadjes één voor één in de vla op. Laat snel afkoelen en lobbijg worden. Klop de slagroom en meng deze door de vla. Klop de eiwitten stijf en meng ze met de romige mokka vla zoals hiernaast staat aangegeven. Spoel een vorm om met koud water en schep de bavarois erin. Laat minstens 6 uur in de koelkast opstijven. Dompel voor serveren de vorm 1 seconde tot net onder de rand in warm water, keer de bavarois boven een schaal en garneer hem met toefjes slagroom en de chocolade koffieboontjes.

SCHUIMDEEG (MERINGUE)

Klop in een vetvrije kom (liefst ingewreven met citroensap) **3 eiwitten** met een **mespunt zout** stijf. Strooi er dan, onder voortdurend kloppen met de mixer, lepel voor lepel **200 g suiker** bij. ►



◄ Blijf kloppen tot de massa taai en glanzend is. Als de kom wordt omgekeerd mag het eiwit er niet uitlopen. Vul een spuitzak met grote vulmond met het eiwitschuim.

Spuut op een met bakpapier bedekte bakplaat mooie rozetten van het schuim. Zet de bakplaat in een voorverwarmede oven van 150°C. Bak de schuimpjes ca. 30 minuten, schakel de oven uit en laat de schuimpjes in de oven staan tot deze volledig is afgekoeld (ca. 4 uur). ►



Pavlova

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDEN: CA. 2 UUR EN 45 MINUTEN / BEVAT PER PERSOON: 365 KILOCALORIEËN, 5 g EIWIT, 2 g ONVERZADIGDE VETZUREN, 6 g VERZADIGDE VETZUREN, 69 g KOOLHYDRATEN

- 3 eiwitten
- mespunt zout
- 200 g suiker
- 2 dl Blue Band Finesse voor Verrijken
- 500 g vruchten zoals aardbeien, frambozen, rode bessen enzovoort
- Blue Band Vloeibaar om in te vetten

Maak het eiwitschuim zoals hiernaast staat beschreven. Verwarm de oven voor op 150°C. Vet een vel bakpapier in met de Blue Band Vloeibaar. Verdeel hierover het eiwitschuim en spreid het met de bolle kant van een lepel uit tot een cirkel van ca. 20 cm Ø. Maak de binnenkant van de cirkel iets dunner zodat rand van het schuim iets dikker is. Bak de schuimcirkel in een lauwarme oven in 2 à 2,5 uur droog. Laat hem afkoelen.

Verdeel de Finesse voor Verrijken over de schuimcirkel en verdeel het verse fruit erover.



Munt Munt smaakt lekker in mediterrane gerechten, maar ook verfrissend in een karaf water of in een geurige thee.



Dille en dragon Dille wordt voornamelijk in visgerechten gebruikt. Dragonblaadjes zijn heerlijk in vinaigrettes, salades of bij kip.



Selderij Selderij wordt zelden rauw gebruikt, en eigenlijk altijd meegekookt. Is sterker van smaak en aroma dan peterselie.



Bieslook Ui-achtige. Knip bieslook liever dan het te hakken en voeg het pas op het laatst aan een gerecht toe.



Koriander De smaak is dominant en lijkt volgens sommigen op 'zeep'. Spaarzaam gebruiken.



Kervel Smaakt anijsachtig. Verwijder kerveltakjes na koken en voeg dan verse kervelblaadjes voor aroma toe.



Salie Sterk aromatisch, past goed bij varkensvlees. Heeft intense smaak en moet met mate worden gebruikt.



Basilicum Vormt ideale combinatie met tomaat. Verwerk de blaadjes altijd rauw en op het laatste moment.



Rozemarijn Combineert goed met lamsvlees. Enkele takjes op de barbecue geven een heerlijk aroma. Kan goed worden gedroogd.



Oregano en tijm Oregano is onmisbaar op pizza's. Tijm is een onmisbaar onderdeel in een kruidenbouquet. Kan prima worden gedroogd.



Peterselie, plat en krul Meest gebruikte kruid ter wereld. Ook de wortels zijn eetbaar. Platte peterselie is sterker van smaak.

SPECERIJEN



Kruidnagel Gedroogde, nog niet ontlopen knop van de kruidnagelboom. Heeft een kruidig, dominant aroma.



Kaneel Gekrulde en schoongemaakte bast van de kaneelboom. Kan zowel in zoete als hartige gerechten worden gebruikt.



Peperkorrels Zwarte peperkorrels smaken iets scherper dan witte. Groene peperkorrels zijn de verse bessen van de peperplant.



Nootmuskaat en foelie Nootmuskaat wordt geraspt gebruikt in sauzen, bij groenten enzovoort. Foelie is het schilletje dat rond de nootmuskaat groeit.



Gemberpoeder en gemberwortel Gemberpoeder is ook bekend als djahé. Gemberwortel wordt geschild en dan geraspt of in plakjes gesneden verwerkt.

De brand erin

Er wordt gezegd: hoe kleiner het pepertje, hoe heter de smaak. Rode zijn meestal iets zoeter dan groene, maar ook heter. Groen betekent simpelweg nog niet rijp. De stof die pepers zo heet maakt is capsaïcine. Deze etherische olie stimuleert de warmtezintuigen in de mond waardoor we pepers als 'heet' ervaren. Het bevindt zich vooral in de zaadlijsten en pitjes. Verwijder die. Of laat ze zitten als een gerecht heet mag zijn.



Verse pepers Pittig vruchtje om gerechten 'heet' te maken. Er bestaan rode en groene pepers.



Laurier Kruidig-bitter smakende blaadjes van de laurierboom. Worden meestal gedroogd verwerkt.



Kerrie Samengesteld specerij bestaande uit o.a. foelie, gember, kaneel, cayenne, kruidnagel, kummel, maanzaad en geelwortel.

Grof en fijn

Zout werkt als het ware als smaakgeleider. Hoe vreemd het ook klinkt, het haalt zelfs de smaak van zoet omhoog. **Keukenzout** wordt uit zoutmijnen gewonnen, **zeezout** wordt verkregen door verdamping van zeewater. Er is grof en fijn zeezout, wit en grijs zout en het bestaat in kristallen of vlokjes. **Fleur de sel** is het bovenste vliesje op het water van zo'n zoutbassin.



Zout Zout is de meest gebruikte smaakmaker. Het kan zowel voor als tijdens en na het koken worden toegevoegd.

BASIS- TECHNIEKEN EN KOOKTERMEN

Aanbaksels Bij braden van vlees zetten zich eiwitdeeltjes op de bodem van de pan vast. Bij het maken van een saus of jus wordt een koude vloeistof aan de pan toegevoegd (blussen) waardoor de bodem van de pan 'schrikt'. De aanzetsels kunnen vervolgens met een houten spaan van de bodem worden losgeroerd. Hierdoor ontstaat de donkere kleur van jus.

Aanbraden In een pan met boter of olie rondom snel dichtschroeien van vlees (om en om bakken) zodat de sappen in het vlees bewaard blijven en het vlees een mooie bruine kleur krijgt.

Afgieten Het weggieten van kookwater van bijvoorbeeld aardappels of groente. Soms wordt het kookvocht opgevangen om een sausje mee te maken.

Afschuimen Het verwijderen van ongewenst schuim met bijvoorbeeld een schuimspaan om bouillon, gelei of pocheervocht helder te maken.

Au bain-marie Verwarmen of warm houden van een gerecht in een kom die op een pan met warm of heet water is geplaatst. Deze methode wordt toegepast bij gerechten die niet mogen koken of schiften.

Bakken In een koekenpan met margarine, vet of olie geheel of gedeeltelijk garen van ingrediënten.

Bakpoeder Rijsmiddel voor gebak, bestaande uit natriumbicarbonaat en wijnsteen-zuur. Het is te koop bij grote supermarkten en biologische winkels.

Bavarois Dessert of basis voor gebak, bestaande uit slagroom, gelatine en een (gezoete) vruchtenpuree of crème.

Bedruipen Tijdens het braden van vlees, wild of gevogelte begieten met braadvocht, om uitdrogen te voorkomen.

Beetgaar Een term die wordt gebruikt voor het koken van ingrediënten die een beetje stevig moeten blijven, zoals deegwaren en groenten.

Beslag Basisbereiding voor gebak, pannenkoeken, frituurbeslag en dergelijke.

Binden Dikker maken van een vloeistof door middel van een (zetmeelhoudend) bindmiddel, zoals gelatine, eieren of eidooiers.

Blancheren Het kort onderdompelen in kokend water (of opzetten met koud water en aan de kook brengen) en daarna afspoelen met koud water. Wordt gedaan om een gerecht voor te bereiden voor een volgende kookmethode, of om het in te vriezen, te verstevigen of ongerechtigheden weg te nemen.

Blussen Het toevoegen van vocht aan een pan waarin vlees bereid is (zie ook aanbaksels).

Braden Dichtschroeien van groot vlees en het daarna op lagere temperatuur verder garen in de oven of op het fornuis.

Court bouillon Kookvocht waaraan azijn of wijn en kruiden zijn toegevoegd, voor het bereiden van vis en schaaldieren.

Dichtschroeien In hete margarine of olie snel verhitten van vlees of gevogelte met de bedoeling de eiwitten aan de buitenkant zo snel mogelijk te laten stollen, zodat het sap in het vlees blijft.

Dressing Saus die wordt gebruikt voor het op smaak brengen van een gerecht (bijvoorbeeld salades).

En papillote Een gerecht inpakken in vetvrij papier of folie om het te bereiden in de oven of een stoommandje.

Farce Franse keukenterm voor vulling. Een farce bestaat meestal uit rauwe ingrediënten.

Fileren Van de graat nemen van vis door uitsnijden. Fileren wordt met een speciaal fileermes gedaan.

Flamberen Overgieten van een gerecht met warme alcohol en dit aansteken. Geeft het gerecht een fijnere smaak.

Frituren Bakken van een gerecht door het geheel onder te dompelen in hete olie of vet, bij een temperatuur tussen 150°C en 225°C.

Fruiten In boter of olie langzaam goudkleurig laten worden.

Gratineren Onder de grill van de oven laten kleuren van een gerecht.

Grilleren of grillen Roosteren van vlees, wild, gevogelte, vis of groente onder de grill van een oven, op een contactgrill of in een grillpan.

Indikken of inkoken Door middel van verdamping dikker laten worden.

Inkerven Insnijden van bijvoorbeeld vetranden aan koteletten om kromtrekken tijdens het bakken te voorkomen.
Vis wordt ook wel ingekerfd om gelijkmatig garen bij het roosteren te bevorderen.

Invetten Om vastkleven tijdens bakken te voorkomen wordt een vorm ingevet, met bijvoorbeeld vloeibare margarine.

Julienne In dunne reepjes gesneden groenten of vlees.

Karamelliseren Het op laag vuur verhitten van suiker tot deze vloeibaar wordt en begint te kleuren.

Klaren Helder maken van bijvoorbeeld bouillon of vruchtensap. Gebeurt meestal door eiwitten met de vloeistof te verwarmen. Hier trekken alle ongerechtigheden in.

Kneuzen Het pletten van knoflook, specerijen en soms ook kruiden, om het aroma los te krijgen.

Koken Gaar laten worden in water van 100°C.

Marinade Meestal enigszins zuur mengsel van wijn, azijn, water en kruiden, maar soms ook op basis van bijvoorbeeld soja, om vlees, wild gevogelte, enzovoort in te leggen zodat het meer smaak krijgt.

Paneren Voorzien van een laagje paneermeel. De ingrediënten worden eerst door bloem, dan door ei en vervolgens door paneermeel gerold.

Passeren Zeven met een passeerdoek, een doek met los weefsel die wordt gebruikt om puree, gelei of sauzen te zeven. Meestal van linnen of katoen en tegenwoordig ook van nylon. Het resultaat is fijner dan bij gewoon zeven.

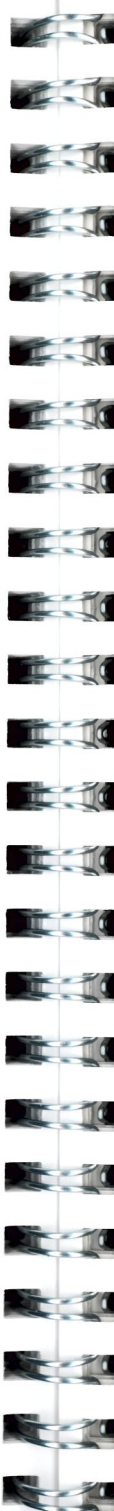
Pocheren Gaar maken in vloeistof die net onder het kookpunt wordt gehouden (90°C).

Pureren Het fijnwrijven van aardappelen, groente of vlees met een staafmixer, in een keukenmachine of met behulp van een roerzeef.

Quenelle Kleine ovale bolletjes van een farce van gevogelte, vlees, wild of vis met room en ei. De naam wordt soms ook gebruikt om de vorm van een gerechtje aan te geven (quenelles van room of ijs).

Reduceren Inkoken.

Roerbakken Het bereiden van vlees, vis, gevogelte en/of groenten in weinig vet in een hete pan. De ingrediënten worden klein gesneden zodat ze snel gaar zijn. Schep ze voor een gelijkmatig resultaat met een spatel om en houd ze in beweging.



Roosteren Op een rooster boven vuur of houtskool laten garen. De term wordt ook gebruikt voor het bereiden in een (koeken)pan zonder vet.

Roux Mengsel van bloem en boter; basis voor het maken van gebonden sauzen.

Rijzen In volume doen toenemen van beslag, deeg of soufflé. Rijzen maakt een gerecht luchtiger. Gist en bakpoeder zijn bekende rijsmiddelen; stijfgeslagen eiwitten laten eigerechten rijzen.

Schiften Het uiteenvallen van bestanddelen, bijvoorbeeld bij het te snel toevoegen van olie bij het maken van mayonaise, bij te lang doorkloppen van slagroom of bij te lang verhitten van eieren in een saus van melk of karnemelk.

Schrikken Ingrediënten afspoelen met koud water of in een bak met koud water plaatsen. Dat stopt het kookproces. Eieren laten zich na het 'schrikken' makkelijker pellen.

Slinken Het laten verdampen van het teveel aan vocht in groente, met de bedoeling het volume van de groente te laten afnemen.

Smoren Het in vet en weinig vloeistof langzaam garen. De in de professionele keuken gebruikte Franse keukenterm hiervoor is braiseren.

Stoven Het in een afgesloten pan garen in vet, onder toevoeging van extra vocht.

Sudder Het lang laten garen van vlees in een saus.

Uitbakken Het door verhitting in een koekenpan laten uitlopen van vet uit bijvoorbeeld spek.

Weken Het zacht laten worden van gedroogde ingrediënten, zoals peulvruchten, in koud water.

Wellen Het in warm water weken van ingrediënten, zoals krenten, gedroogde zuidvruchten, enzovoort.

Soepen

Basistechnieken

Bouillon

- groente
- kip
- vis
- vlees

Soep

- gebonden
- gepureerd

Recepten

- Groentesoep, Italiaanse
- Kerriesoep
- Kippensoep, Chinese
- Pompoensoep
- Tomatensoep, gepureerde

Vlees

Basistechnieken

- Biefstuk bakken
- Draadjesvlees
- Groot vlees
- braden
- in de oven
- Vlees
- bakkerellen
- grillen
- roerbakken

Recepten

- Biefstuk met pepersaus
- Boeuf bourguignon

- Fricandeau met tonijnmayonaise 129
- Gehaktballen 30
- Gehaktbrood, gevuld 31
- 10 Geschnetzeltes 19
- 10 Hamburger van tartaar, gegrilde 27
- 10 Hamlapjes met warme kersensaus 32
- 8 Hazenrug met wildsaus 125
- Lamsbout met honing en rozemarijn 23
- 12 Rosbief 22
- 14 Runderlappen, gestoofde 24
- Rundvleesplakjes, roergebakken 29
- 9 Spareribs 33
- 13 Varkensfricandeau 20
- 11 Varkensrollade, Provençaalse 21

Kip

Basistechnieken

- Drumsticks 40
- Kip, heel gebraden 34
- 16 Kipfilet, gewokt 36
- 24 Kippenbout, gegrild 38

Recepten

- 20 Drumsticks, gemarineerde 41
- 22 Kalkoen-kokosschnitzels 127
- Kip in braadzak, gevulde 35
- 18 Kipfilet met pesto 42
- 26 Kippenbouten met pindasaus 39
- 28 Kiprollade met mosterdsaus 43
- Roerbakkip, pittige 37
- 17
- 25

Vis

Basistechnieken

Mosselen koken

Vis

- bakken
- en papillote
- frituren
- grillen
- op de barbecue
- pochieren

Recepten

- Gegrilde tonijn met salade Niçoise
- Mosselen in roomsaus
- Schol, gebakken
- Scholspiesjes met avocadocrème
- Sliptong, gebakken
- Tilapia met mosterdsaus
- Visfilet, gefrituurde
- Vispakketje met pesto
- Zalm met kruidenkorst, uit de oven

Eieren

Basistechnieken

- Eieren pochieren
- Omelet
- Soufflé

Recepten

- Boerenomelet
- Gepocheerd ei met toast en
- gerookte zalm
- Kaassoufflé
- Schuimomelet
- Quiche, Hollandse

Aardappels

Basistechnieken

- Aardappelpuree
- Aardappels
- bakken
- koken
- poffen

Recepten

- Aardappelgratin
- Aardappelplakjes met ui en spek, gebakken
- Aardappelsalade
- Krieltjes met rozemarijn, gebakken

Rijst en Granen

Basistechnieken

- 54 Couscous, snelkokende 82
- Rijst koken 78
- 44 Risotto 80
- 48 **Recepten**
- 52 Couscoussalade 83
- 50 Pilaf met kerrie 79
- 50 Rijst met paprika-tomatensaus 77
- 46 Risotto met paddestoelen 81

Pasta en Noedels

Basistechnieken

- 47 Lasagne 88
- 45 Spaghetti koken 86
- 57 **Recepten**
- 53 Lasagne met 3 kazen 89
- 49 Macaroni met ham en kaas 90
- 56 Noedels met Thaise roerbakshotel 92
- Pasta carbonara 91
- Pastamaaltijdsalade 85
- Spaghetti bolognese 87
- Tagliatelle met garnalen 93

Groente

Basistechnieken

- 65 Groente
- koken 94
- 61 roerbakken 98
- 63 - smoren 96
- 64 **Groentesoorten**
- 59 Andijvie 112
- Asperges, groene en witte 104
- Aubergine 108
- Bietjes 104
- Bleekselderij 104
- 70 Bloemkool 106
- Boerenkool 106
- 72 Broccoli 106
- 68 Champignons 114
- 74 Chinese kool 106
- Courgette 108
- 67 Doperwtjes 102
- Eikenbladsla 110
- 73 Frisee 110
- 69 Groene kool 106
- 75 Grotchampignons 114
- Haricots verts 102

Kapucijners	102
Kastanjechampignons	114
Knoflook	100
Knolselderij	104
Komkommer	108
Kousenband	102
Kropsla	110
Lente-ui	100
Little gem	110
Lollo biondo	110
Lollo rosso	110
Oesterzwammen	114
Paddestoelen, diverse soorten	114
Paksoi	106
Paprika	108
Peultjes	102
Pompoen	108
Portabello	114
Postelein	112
Prei	100
Raapstelen	112
Rode kool	106
Rode ui	100
Rucola	110
Schorseneren	104
Shii-take	114
Sjalot	100
Sla, diverse soorten	110
Snijbonen	102
Sperziebonen	102
Spinazie	112
Spitskool	106
Spruitjes	106
Sugarsnaps	102
Tomaten	108
Tuinbonen	102
Ui	100
Veldsla	110
Venkel	104
Winterwortel	104
Witlof	112
Witte kool	106
Witte ui	100
Worteltjes	104
IJsbergsla	110
Recepten	
Asperges met ham en kervelboter	104
Broccoli met ei	95
Paddestoelenragout	115
Peultjes met kerstomaten	99

Prei in roomsaus	101
Ratatouille	109
Salade met geitenkaas	111
Sperziebonen	103
Spinazie met rozijnen en pijnboompitten	97
Spinazieschotel, uit de oven	71
Witlof met ham en kaas	113
Zuurkoolstampot met appel	107

Peulvruchten

Basistechnieken	114
Gedroogde peulvruchten koken	118
Recepten	
Bruine bonenchili	121
Chiliwraps	121
Kapucijners met spek	120
Witte bonensalade	119
Wraps, pittige	117

Sauzen

Basistechnieken	110
Basissaus, bechamel/velouté	122
Boter	
- ananas	127
- kruiden	126
- mosterd	126
- munt	126
- peper	126
Mayonaise	128
Portsaus	125
Rode wijnsaus, ingekookt	124
Vinaigrette en dressing	110
Recepten	
Avocadocrème	47
Bospaddestoelensaus	123
Butterscotchsous	135
Champignon-pepersaus	123
Champignon-roomsaus	123
Kaassaus	122
Mosterdsaus	57
Paprika-tomatensaus	77
Pindasaus	39
Portsaus	125
Tonijnmayonaise	129
Tzatziki	29
Vanillesaus	133
Wildsaus	125

Nagerechten en Gebak

Basistechnieken

Appeltaart	132
Bavarois	140
Biscuitdeeg	138
Cake	130
Koekjes bakken	136
Schuimdeeg, meringue	142
Soezen	134
Zandtaartdeeg, blind bakken	136

Recepten

Appeltaart met vanillesaus	133
Mokkabavarois	141
Pavlova	143
Perentaart	137
Slagroomtaart met frambozen	139
Soesjes met ijs en butterscotchsous	135
Trifle	131

Algemeen

Aardappelen, algemeen	66
Algemene basistechnieken en - termen	148
Ei, algemeen	58
Keukengereedschap	4
Kruiden	144
Maten, gewichten, ovenstanden	156
Olijvenbrood	9
Pasta en noedels, algemeen	84
Peulvruchten, algemeen	116
Rijst en granen, algemeen	76
Specerijen	146

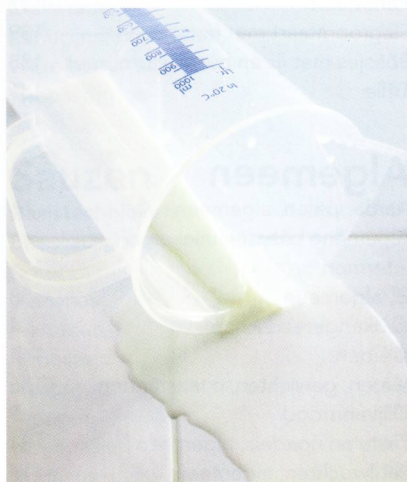
MATEN EN GEWICHTEN

Een kneepje of een lepeltje....

1 kneepje vloeibaar	10 GRAM
1 theelepel	5 ML
1 eetlepel	5 ML
1 dl	100 ML
(= CA. 6 EETLEPELS)	
1 eetlepel bloem / maïzena	7 GRAM
1 eetlepel aardappelmeel	9 GRAM
1 eetlepel paneermeel	6 GRAM
1 eetlepel margarine	12 GRAM
1 eetlepel olie	12 GRAM
1 eetlepel suiker	10 GRAM
1 eetlepel basterdsuiker	8 GRAM
1 eetlepel poedersuiker	9 GRAM
1 eetlepel cacao	6 GRAM

Hoeveel groente per persoon?

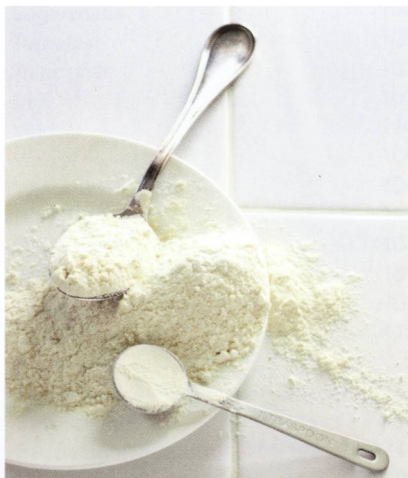
Andijvie om te koken	400 GRAM
Asperges om te koken	350 GRAM
Boerenkool om te koken	350 GRAM
Broccoli om te koken	250 à 300 GRAM
Kapucijners (vers)	500 à 700 GRAM
Paksoi om te wokken	300 à 350 GRAM
Pompoen om te stoven	350 GRAM
Rode biet om te koken	300 GRAM
Savooienkool	
wokken en koken	250 à 300 GRAM
Sperziebonen om te koken	250 GRAM
Spinazie om te koken	450 GRAM
Tomaten voor sauzen	300 GRAM
Tuinbonen om te koken	500 GRAM



Aanbevolen hoeveelheden per dag

Een volwassene heeft dagelijks de volgende hoeveelheden nodig om volwaardig en gevarieerd te eten:

Boterhammen	5 à 7 STUKS
Aardappelen (stuks), rijst of pasta, (opscheplepels)	3 à 5
Groente	200 GRAM
Fruit	2 STUKS
Vlees, vis, ei, gevogelte, of vleesvervanger	100 à 120 GRAM
Halvarine of margarine	20 à 35 GRAM
Melk(producten)	400 ML
Kaas	1 PLAK
Drank	1,5 LITER



Blue Band Margarine is dé gezonde basis voor het dagelijkse koken

Blue Band vindt het belangrijk dat we in Nederland gezond en lekker eten. Margarine vormt immers de basis van het dagelijkse koken.

Blue Band Margarine is een belangrijke bron van vitamine A (goed voor de ogen, de huid en weerstand tegen ziektes), vitamine D (goed voor je tanden en botten) en vitamine E (voor de bescherming en het functioneren van de lichaamscellen).

Bovendien bevat Blue Band Vloeibaar een zeer laag percentage verzadigde vetzuren. Daarom worden vloeibare en zachte margarines apart genoemd in de Schijf van Vijf.

Zoals in onderstaande tabel duidelijk wordt, kun je de maaltijd het beste bereiden met Blue Band Vloeibaar.



In dit Basiskookboek hebben we dan ook de meeste gerechten met Blue Band Vloeibaar bereid.

Sommige recepten zijn net iets beter te bereiden met vaste margarine.

In dat geval blijft het Blue Band pakje een gezonder alternatief in vergelijking met bijvoorbeeld boter. Boter bevat veel verzadigde vetzuren en veel transvetzuren. (Boter bevat 3,5 transvet per 100 gram, daar waar Blue Band Margarine slechts sporen bevat)



Zachte margarine en oliën bevatten minder verzadigde vetten en zijn daarom een apart onderdeel van de Schijf van Vijf. Wil je meer weten over gezond eten? Raadpleeg www.voedingscentrum.nl.

per 100 gram	Olijfolie *	Blue Band Vloeibaar	Boter *	Blue Band pakje
GRAM VET	100	82	81	79
WAARVAN % VERZADIGD	14 %	12 %	65 %	45 %
WAARVAN % ONVERZADIGD	86 %	88 %	35 %	55 %
VITAMINE A		800 µg (= 100% ADH)**	866 µg (= 108% ADH)	800 µg (= 100% ADH)
VITAMINE D		7,5 µg (= 150% ADH)	1,2 µg (= 24% ADH)	7,5 µg (= 150% ADH)
VITAMINE E	5,1 mg (= 51% ADH)	22 mg (= 220% ADH)	2,5 mg (= 25% ADH)	

* bron olijfolie en boter neivotabel 2006

** ADH = aanbevolen dagelijkse hoeveelheid