

***Courgette soep***  
met olijfolie extra verge

***Ingrediënten voor 4 koppen soep:***

1 Courgette  
2 teentjes gehakte knoflook teentjes  
3 eetlepels gesnipperde uitjes  
2 eetlepels spek reepjes (mag je als vegetariër ook weg laten)  
½ pakje room culinair  
3 eetlepels vloeibaar culinair  
Olijfolie extra verge  
2-3 groente bouillon blokjes (naar eigen smaak)  
Peper en zout  
2 eetlepel patentbloem

***Bereidingswijze:***

- Doe 3 royale eetlepels vloeibare boter in een soeppan, voeg hier 3 eetlepels gesnipperde uien aan toe met een gekneusd teentje knoflook.
- Voeg hieraan 2 eetlepels spekreepjes toe.  
Laat alles mooi glazig worden niet laten kleuren.
- Snij de courgette als volgt: De uiteinden eraf, in de lengte door de midden. Daarna de in lange repen snijden en dan in blokjes. ¼ van de courgette apart houden als garnituur in de soep.
- Doe de gesneden courgette bij de ui, spek en knoflook en laat de groente glazig worden.
- Voeg 2 scheppen patentbloem toe, doorroeren en nu de koude bouillon toevoegen. Laten koken totdat de soep gaat binden, en daarna de rest van de bouillon toevoegen.
- Laat de soep minimaal 10 minuten koken.
- Neem een staafmixer en pureer de soep helemaal glad, voeg nu de kookroom toe en roer het door de soep. Zeef de soep, er hoeft waarschijnlijk geen smaakstof meer bij want de bouillon blokjes bevatten al smaakstoffen en zout.
- Doe nu de courgette garnituur in de soepkom en giet de hete soep op de courgette blokjes zodat de groente nog lekker beetbaar is.
- Als laatste een paar druppels olijfolie in de soep druppelen. Lekker!

## ***“Gezonde stengels”***

Voor 4 personen:

½ Rettich of 1 kleine Retich  
2 paprika's in verschillende kleuren  
1 grote winterwortel  
1 komkommer

### ***Saus:***

Het groen van 1 prei  
½ bos peterselie  
¼ liter mayonaise  
¼ liter magere kwark

### ***Werkwijze:***

#### ***Rettich:***

Schil de rettich, snij de rettich in de lengte op 1.5 cm dik  
Snij daarna met het koksmes lange “frietten” van 10 à 11 cm

#### ***Winterwortels:***

idem als rettich

#### ***Paprika's***

Halveer de paprika's  
Verwijder de zaadlijsten  
Snij de paprika aan de binnenkant in lange repen van 1.5 cm breed

#### ***Komkommers:***

Schil de helft van komkommers *niet* vanwege de mooie groene kleur in het totaal.  
Halveer de komkommer en verwijder de zaadjes met een theelepeltje  
Snij lange repen van 1.5 cm breed en daarna met het koksmes lange “frietten” van 10 à 11 cm

### ***Saus:***

Snij het groene van de prei grof. blancheer de prei kort in kokend water en spoel te koud.  
Pureer met een staafmixer en weinig water de prei en peterselie geheel stuk.  
Zeef de stengels en de draden uit de puree en vang het donkergroene vocht op.  
Slap de mayonaise en de kwark af met het groene vocht. Als laatste lekker maken met (witte!) peper en zout uit de molen.  
Snij een bosje dille ragfijn (alleen de dille niet de steeltjes)  
Doe de dille bij de mayonaise.

### ***Variatie:***

1. Doe een eetlepel ketchup door jou eigen yogo-mayonaise, 1 eetlepel gembervocht, 4 druppels worcestersaus, en een druppel tabasco...héérlijke cocktail saus
2. Roer 2 eetlepels mosterd door jouw eigen yogo-mayonaise
3. Los 2 theelepels kerrie op in 1 eetlepel olijfolie. Meng het papje door jouw eigen yogo-mayonaise. Maak op smaak met gembervocht, peper en zout.

### ***Tip:***

De groente stengels afdekken met een natte doek in de koelkast, dan blijven ze “krokant”  
Een dag van te voren maken is geen probleem, niet eerder

### ***Serveer tip:***

Het meest fraaie is de stengels te decoreren in een fraaie (wijn) glazen. Serveer de kruiden halvanaise in een tipje ernaast om in te dippen

## *Reitse's basisrecept*

### *Mayonaise*

Zelfgemaakte mayonaise daar kan geen pot tegenop! Vol van smaak met je eigen touch, iets zuurder? iets pittiger? iets meer mosterd?

Zet het naar je eigen (koks) hand

In een afgesloten pot in de koelkast kun je dit mayonaiserecept twee weken goed houden. Maak dus niet te veel.

0,5 liter zonnebloemolie of olijfolie (op kamertemperatuur)

4 eidooiers

1 eetlepel mosterd

4 druppels Worcestersaus

3 eetlepels azijn

250 gram magere kwark

witte peperpoeder (niet uit de molen, anders krijg je pitjes in de mayonaise)

en zout uit de molen naar smaak

### *Bereiding:*

- Doe eerst de eidooier, mosterd, azijn, zout en Worcestersaus in een hoge mengbeker (meestal krijg je zo'n mengbeker bij de aankoop van een staafmixer).
- Giet daar de olie op.
- Meng met de staafmixer de ingrediënten door elkaar: zet de staafmixer in de beker en haal die al draaiend langzaam omhoog.
- In 15 seconden heb je dan een perfecte mayonaise!
- Vermeng de heft van de mayonaise met magere kwark en je hebt je eigen yogo-mayonaise Het kan niet lekkerder!!

### ***Eerst eventjes wat vooraf.***

Je hebt vlees en je hebt vlees...

Het begint bij de boer: welke zorg is er besteed aan het vee? En heeft de slager zijn werk goed gedaan? Vlees uit de vriezer is vaak kapot gevoren. De vleescellen raken beschadigd en het bloed loopt er na het bereiden zomaar uit. Je krijgt dan een droog stuk vlees. Een goede slager durft zijn vers geslachte vlees te laten rijpen aan het bot. Zo krijg je een prachtige kwaliteit en wil je eigenlijk nooit meer anders. Het is niet goedkoop, de slager heeft meer tijd nodig, maar een keer gekocht is een absolute favoriet gerecht!

### ***Hoe je het maakt***

Het lijkt misschien wat vreemd maar je moet altijd met het vlees beginnen. Waarom? ten eerste moet het vlees op kamer temperatuur zijn.

Laat het eerst maar 20 minuten buiten de koelkast liggen!

Vlees en vooral biefstuk moet rusten! Je bakt het vlees aan en daarna moet het minimaal 20 minuten blijven liggen. Alle vezels van het vlees zijn daarna ontspannen. Het vlees bloedt niet leeg en je krijgt een heerlijke, zachte biefstuk.

Neem een goede koekenpan en laat de boter uitbruisen. Draai wat peper en zout uit de molen op het vlees. Is de boter goed heet? Niet zwart laten worden! De biefstuk in de pan laten glijden en door de boter laten lopen. Bruin braden aan beide kanten in drie minuten.

### ***Hoe wil je de biefstuk hebben?***

Een biefstuk wordt langzaam gaar: rood (rauw, zacht van binnen); roze (medium, net wat minder zacht van binnen); doorgebakken (hard, grijs van binnen)? Dus hoe langer het vlees in de pan ligt, hoe gaarder het vlees wordt. Zelf vind ik roze (medium) het lekkerst, maar dat is bij iedereen weer anders. Na het aanbraden de biefstuk bedekken met eenschone theedoek, opzij leggen en laten rusten... dan wordt het pas echt lekker zacht!

### ***Druktest op het vlees***

Daar heb ik een trucje voor. Probeer het maar eens. Druk met je vingers op je wang... Dat voelt zacht aan...voelt het vlees ook zo als je er op drukt? Dan is het vlees rood van binnen. Druk je met je vingers op je kin? Dat voelt harder aan... Een biefstuk die roze gebakken is voelt net zo! Voel je met je vingers op je voorhoofd? Die is spijkerhard. Zo voelt een biefstuk die doorgebakken is.

Het vlees kan nog even in de oven op 200°C. Daarna alles serveren op warme borden: eerst de rijst, dan het vlees er naast leggen en als laatste de saus er omheen gieten.

### *Hoe schroei je verse vis filets correct?*

Begin met verse vis te kopen bij je visboer....

Vis mag na de vangst maximaal 3 dagen oud zijn....

Onthoud het volgende spreekwoord: "Een logé en een vis blijven drie dagen fris..."

- Maak de verse visfilets droog en doe weinig zout en misschien een snufje peper
- Doe 1 eetlepel olie in een koekenpan met een anti aanbak laag
- Goed heet laten worden dat het net niet gaat "walmen"
- Leg de filet met de velzijde naar beneden...en schroei het dicht 2 minuten.
- Komt er een klein wit randje op de zijkant van de visfilet?
- Dan omdraaien en andere zijde dichtschroeien 2 minuten.
- Vis uit de pan en apart neerleggen
- Voor het serveren nog even 3 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C - 200°C

Zo serveer je altijd heerlijke malse vis, sappig en niet droog!!