

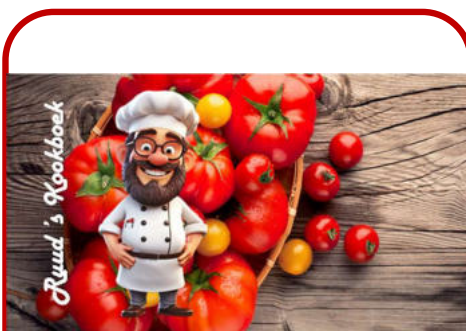


Tomaatrecepten III v1.6

Inhoudsopgave.

Andijviesla met tomaat en verse augurk.....	3
Foccacia met tomaat en rode ui.	4
Heilbot met tomaat, ui en verse kruiden.....	5
Klassieke burger met gegrilde tomaat en chips.	6
Kruidige tomatensoep.....	7
Loaded chips met mozzarella, tomaat en pesto (airfryer).....	8
Mozzarella tomaat.	9
Roggebrood met tomaten crème.	10
Rogvleugel met kappertjesjus en tomaatjes.	11
Romige tomatensoep met soepstengels met rauwe ham.	12
Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat.	13
Tomaten tarte-tatin.	14
Tomatenboter I.....	15
Tomatenbouillon met gepofte tomaat.....	16
Tomatensoep met miso en bosui.	17
Tomatensoep van verse tomaten.....	19
Gebruikte afkortingen.....	20

Andijviesla met tomaat en verse augurk.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 strk andijvie
4 augurken, verse
4 tomaten, kleine

Voor het sausje:

1 snf gemberpoeder
1/8 l room, slag-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de buitenste harde bladeren van de struik andijvie (deze zijn niet geschikt om rauw te eten). Was het binnenste deel zorgvuldig en snijd het in fijne reepjes.

Snijd de augurken in dunne plakjes.

Snijd de tomaten in vieren en verwijder de pitjes.

Bewaar een paar stukken voor garnering.

Meng de andijvie, de tomaten en de augurken door elkaar.

Roer wat gemberpoeder door de slagroom en giet dit sausje over de andijviesla.

Garneer de sla tenslotte met een paar achtergehouden stukken tomaat.

Foccacia met tomaat en rode ui.



Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Kathleen Brenders

Ingrediënten:

5 g fleur de sel
8 g gist, instant
500 g meel, brood-, wit
4 el olie, olijf-
- olie, olijf-
2 tk rozemarijn
15 g suiker
2 tomaten, in schijfjes
½ ui, rode, in schijfjes
350 ml water, lauw
5 g zout

Bereiding.

Los de gist op in het lauwe water samen met de suiker en zet het ca. 10 min. opzij.

Zeef de bloem in een grote mengkom en voeg het zout toe.

Maak een kuiltje in het midden van de bloem en giet er het water in met de opgeloste gist en 2 el olijfolie.

Meng alles even door elkaar en kneed dan het deeg in een keukenmachine of met een handmixer met kneedhaken ca. 10 min. tot een mooie elastische bol (het deeg zal nog vrij vochtig aanvoelen, dat is normaal).

Leg het deeg in een met olijfolie ingevette kom, dek de kom af met een schone keukendoek en laat het deeg rustig een uur rijzen op een voldoende warme en tochtvrije plek.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Leg het gerezen deeg op de bakplaat en duw het met je handen uit tot mooi aan de randen en in de hoeken.

Duw met de ronde kant van je duim putjes in het deeg (zo krijgt de focaccia zijn typerend uiterlijk).

Bedek het deeg met een met olijfolie ingevet stuk huishoudfolie en laat het opnieuw een uur rijzen op een voldoende warme en tochtvrije plek.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Besprenkel de focaccia met 1 el olijfolie en strooi er fleur de sel over en de fijngehakte blaadjes rozemarijn.

Beleg de focaccia met de schijfjes tomaat en de rode ui.

Bak hem in ca. 20 min. gaar in de oven (hij moet dan hol klinken als je erop tikt).

Besprenkel de focaccia met nog wat extra olijfolie en laat hem afkoelen op een rooster.

Tip:

Je kunt de focaccia perfect invriezen. Laat hem dan voor gebruik ontdooien en zet hem nog 10 min. in een oven van 140°C.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Heilbot met tomaat, ui en verse kruiden.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wendy van de
Geest

Ingrediënten

2 beschuiten
2 el bieslook, verse
1 citroen
4 heilbotfilets (à 125 g)
50 g kaas, belegen,
gerasppte
2 el koriander, verse
8 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
8 tomaten, zongedroogde
1 ui, grote
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Dep de heilbot goed droog.
Leg de vis in een ovenschaal.
Bestrooi de vis met versgemalen peper en zout.
Schil de ui, snijd hem in dunne reepjes en fruit
deze in de olijfolie.
Haal de ui uit de pan en verdeel hem over de
vis.
Snijd de bieslook en koriander fijn.
Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
Brokkel de beschuit in stukjes.
Meng de reepjes tomaat met de kruiden en
stukjes beschuit.
Verdeel dit mengsel over de heilbot (op de ui).
Knijp nu de citroen uit boven het gerecht en
bestrooi het geheel met geraspte kaas.
Strooi er daarna nog wat versgemalen peper en
zout over.
Zet de ovenschaal 20 min. in de oven.

Tip:

Serveer de heilbot met rijst of gebakken
aardappelpartjes en sperzieboontjes.

Klassieke burger met gegrilde tomaat en chips.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 broodjes, Hamburger-

150 g chips, Salt &

Vinegar

4 hamburgers

2 pl kaas, jong belegen

2 el ketchup, tomaten-

2 el mayonaise, romig

2 el mosterd, (Franse)

4 schf sla, little gem

4 el Sweet pickle relish

2 tomaten

- aluminium grillschaal

- barbecue

Bereiding.

Steek de barbecue aan.

Snijd de tomaat in plakken van 0,5 cm en gril ze kort aan beide kanten.

Halveer het broodje en toast de snijkanten 1 minuut op de BBQ.

Gril de burger 3 min. per kant.

Leg er in de laatste minuut een halve plak kaas op, zodat deze smelt.

Meng de mayonaise, de tomatenketchup en de mosterd.

Bestrijk de onderkant van het broodje met deze saus en leg hier een aantal blaadjes little gem, de gegrilde tomatenplakjes en de cheeseburger op (plaats de cheeseburger op de tomaat).

Schep 1 el relish op de burger en leg er een handje chips op.

Bestrijk de bovenkant van het broodje met de saus.

Plaats het kapje op de burger, steek die vast met een prikker en serveer het broodje direct.

Tip:

Druk de burger niet plat, zo blijft hij sappig.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kruidige tomatensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: PWN

Ingrediënten

25 g bloem
25 g boter
1,2 l bouillon, groente-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-
gehakte
- peterselie, om te
garneren
1 el sap, citroen-
1 sinaasappel, sap van
en schil van (geraspte)
1 kg tomaten, rijpe
½ bs uitjes, lente-
- zout

Vorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 520
Energie kcal: 125
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaten kruislings in en leg ze kort in heet water.
Laat ze in koud water schrikken.
Verwijder de velletjes en snijd ze in achten.
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Breng de tomaten, de lente-uitjes en de bouillon in een wok aan de kook.
Breng het krachtig op smaak met zout en versgemalen peper en laat het op een laag vuur afgedekt ca. 20 min. zachtjes doorkoken.
Pureer het mengsel met een (staaf-)mixer en giet het uit de wok.
Maak de wok goed schoon.
Smelt de boter in de wok.
Bak daarin kort de bloem.
Voeg het tomatenmengsel toe en verhit dit.
Voeg de geraspte sinaasappelschil en -sap, de citroensap en de gehakte peterselie toe en roer het goed door.
Breng de soep op smaak en serveer de soep gegarneerd met peterselie.

Tips:

- Bij deze soep is grof boerenbrood of een portie zelfgemaakte croûton erg lekker.
- De soep wordt wat romiger als je er nog 1-2 el zure room of crème fraîche door roert.
- Bewaar tomaten altijd gescheiden van andere groenten, omdat ze ethyleen bevatten. Daardoor kunnen o.a. broccoli en komkommers verkleuren en hun smaak verliezen.

Loaded chips met mozzarella, tomaat en pesto (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g basilicum, verse
85 g Croky Pop'd
potatoes paprika
100 g mozzarella,
geraspte
80 g pestospread
75 g tomaten, zon-
gedroogde

- airfryer pizzapan

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 195
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: 400 mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 160°C.
Snijd de zongedroogde tomaatjes grof.
Verdeel de helft van de chips over de bodem van de pizzapan van de airfryer.
Verdeel hierover de kaas, 1/3 van de pesto en alle tomaatjes.
Verdeel de rest van de chips, 1/3 van de pesto en de rest van de kaas erover.
Bak de loaded chips in ca. 5 min. in de airfryer.
Snijd ondertussen de basilicumblaadjes in reepjes.
Verdeel de rest van de pesto erover, bestrooi met het basilicum en serveer.

Mozzarella tomaat.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 bol Mozzarella
- peper, versgemalen
2 tomaten

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de tomaten en snijd ze vervolgens in plakken.
Snijd ook de Mozzarella in plakken.
Leg om en om tomaat en Mozzarella op een bord.
Bestrooi het naar eigen smaak met versgemalen
peper.

Roggebrood met tomatencrème.



Menugang: Hapje,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Raymond Goudart

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
2 el pesto
- pijnboompitten,
geroosterde
1 pkj roggebroodvier-
kantjes
150 g roomkaas met
knoflook, verse
4 tomaten, gedroogde,
in olie

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de tomaten uitlekken, hak ze heel fijn en roer ze met de pesto en de kaas goed door elkaar.

Besmeer de roggebroodvierkantjes dik met dit mengsel.

Garneer ze met een blaadje basilicum en wat pijnboompitten.

Rogvleugel met kappertjesjus en tomaatjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

50 g bloem
30 g boter
½ citroen, sap van
2 el kappertjes
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 rogvleugelfilets (à 150 g)
250 g tomaatjes,
cherry-, gehalveerd
150 ml wijn, witte,
droge
- zout

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 355
Energie kcal: 85
Eiwit: 20,7 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de rogvleugelfilets in met zout, versgemalen peper en wat citroensap. Laat de stukken vis zo 5 min. liggen. Verwarm de ovengrill voor. Strooi de bloem op een bord en wentel de stukken vis erdoor. Verwarm de boter in een grote koekenpan en bak de rogvleugelfilets in 6-8 min. goudbruin en gaar. Schep in een bakblik de tomaatjes om met versgemalen peper en olijfolie. Rooster de tomaatjes in de oven in 4-6 min. gaar. Leg de rogvleugelfilets op warme borden. Roer de kappertjes met een scheutje water en de wijn door het bakvet en laat dit bruisend inkoken. Schep de jus over de vis en schep de tomaatjes ernaast.

Tip:

Lekker met een frisse salade en gebakken aardappeltjes.

Romige tomatensoep met soepstengels met rauwe ham.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 pk bladerdeeg
8 pl ham, rauwe
1 el Italiaanse kruiden,
gedroogd
1 zk Unox Romige
Tomatensoep

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg 2 plakken bladerdeeg op een snijplank en snijd ze in dikke repen.
Bestrooi de repen met wat zout en de gedroogde kruiden.
Draai elke reep bladerdeeg een paar keer rond (zodat er een draai in komt te zitten).
Bak de repen in 8 min. bruin en krokant.
Haal de repen uit de oven.
Laat de repen afkoelen.
Wikkel een plakje rauwe ham om de soepstengel.
Verwarm de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de soepstengels bij de soep.

Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

600 g aardappelen, vast-kokend
½ bouillontablet, vis-
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
- paprikapoeder, pikant
1 peper, chili-, gedroogde
- peper, zwarte, vers-gemalen
4 tk peterselie, verse
1 bl tomaten, gepelde (à 400 g)
4 tonijnsteaks, wit
1 ui
1 dl wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Warm de ovengrill voor.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Verkruimel het chilipepertje.
Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in reepjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van ca. 2x2 cm.
Snijd de tonijnsteaks in grove stukken en bestrooi ze met zout en versgemalen peper. Los het bouillonblokje op in 1 dl kokend water en houd de bouillon warm.
Verhit de olijfolie in een ruime pan met dikke bodem.
Voeg de ui, de knoflook en het chilipepertje toe en bak het geheel al omscheppend ca. 1 min.
Voeg de paprika, de aardappel en het paprikapoeder toe en schep het geheel goed om. Schenk de witte wijn in de pan en wrijf de tomaten uit blik boven pan door een zeef. Voeg de visbouillon toe en schep alles voorzichtig om.
Laat het geheel ca. 30 min. zachtjes stoven tot de aardappels gaar zijn (zo nu en dan omscheppen en evt. nog wat extra wijn of visbouillon toevoegen als mengsel te droog dreigt te worden).
Grill de stukken tonijn aan beide kanten 1 min. Stoof de gegrilde stukken tonijn ca. 2 min. mee met het aardappel-groentemengsel. Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Hak de peterselie fijn.
Verdeel het gerecht over 4 diepe borden en garneer ze met peterselie.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 2 min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tomaten tarte-tatin.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

3 el azijn, balsamico-, witte
4 tk basilicum, ter garnering
4 tk dragon, verse
- peper, gemalen
2 tk rozemarijn
3 el suiker
1 rl Tante Fanny
Bladerdeeg (300 g)
400 g tomaten, kers-, in kleine stukjes
- zout, gemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C boven-en onderwarmte en bereid het deeg volgens de instructies op de verpakking.
Verhit een ovenvaste, gecoate pan (ø ca. 22 cm) op het fornuis.
Doe de suiker en de azijn in de pan en laat het 5 min. zachtjes koken tot een lichte karamel ontstaat.
Voeg de kerstomaatjes, rozemarijn en tijm toe en breng het op smaak met zout en peper.
Rol het deeg uit en leg het losjes over de tomaten.
Snijd het overvloedige deeg af en plaats gelijkmatige stukken op het oppervlak van het deeg.
Prik meerdere keren met een vork in het deeg.
Plaats de pan op het rooster in de oven op het middelste rooster en bak de 'tarte tatin' in 25-30 min. goudbruin.
Giet na het bakken het overvloedige vocht weg, draai de taart voorzichtig op een bord en garneer het met dragon.
Serveer het gerecht onmiddellijk om te voorkomen dat de bladerdeegbodem drassig wordt!

Tip:

In plaats van de tomaten kun je ook 500 g gehakte paprika gebruiken!

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 25-30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tomatenboter I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

½ pk boter
½ tl oregano, fijngehakt
½ tl honing
1 tn knoflook,
uitgeperst
½ tl pernod
2 tk peterselie,
fijngehakt
1 sjalotje, gesnipperd
- tabasco
1 kblt tomatenpuree
½ tl whisky
- zout

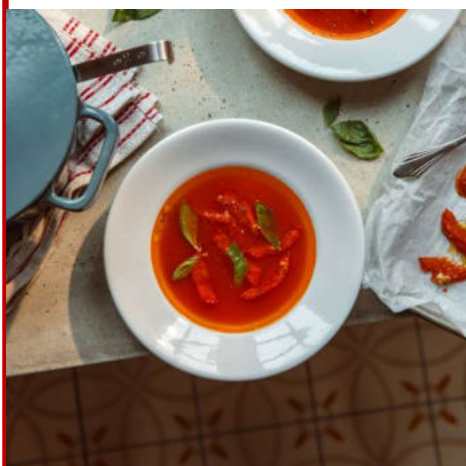
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de boter buiten de koelkast zacht worden.

Doe de tomatenpuree in een kommetje.
Roer de ui door de tomatenpuree.
Roer de oregano door de tomatenpuree.
Roer de peterselie door de tomatenpuree.
Roer de tomatenpuree door de boter.
Roer de whisky door de boter.
Roer de pernod door de boter.
Roer de honing door de boter.
Roer de knoflook door de boter.
Breng de boter op smaak met zout en tabasco.
Scheep de boter op een vel aluminiumfolie.
Vorm er met natte handen een rol van.
Vouw de folie dicht, rol het verder rond en plat de zijkanten af.
Laat de boter in de koelkast hard worden.
Verwijder voor het gebruik de folie.
Snijd de boterrol in plakjes.

Tomatenbouillon met gepofte tomaat.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

10 g basilicum, verse
1 bouillonblokje,
kippen-
30 ml fond, kippen-
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
3 tomaten, tros-
1 el tomatenpuree

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 70
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 120°C.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de zaadjes en vang het vocht op
(bewaar het voor later gebruik).
Verdeel de parten tomaat op een met bakpapier
beklede bakplaat.
Hak de knoflook fijn.
Meng de knoflook met de olijfolie en besmeer
hier de tomaten mee.
Pof de tomaten ca. 50 min. in de oven.
Doe de zaadjes en het vocht van de tomaten
met de kippenfond en het bouillonblokje in een
pan.
Voeg de tomatenpuree en 700 ml water toe.
Breng het aan de kook en laat het 25 min.
zachtjes trekken.
Giet alles door een fijne zeef, zodat alle zaadjes
eruit zijn en houd de bouillon warm.
Haal de tomaat uit de oven en snijd de partjes
in reepjes.
Verdeel deze over 4 soepkommen en giet er de
warme bouillon op.
Scheur de basilicum in smalle reepjes.
Garneer de soep met de basilicum.

Tomatensoep met miso en bosui.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Delicious, Nick Toet

Ingrediënten

1 bouillonblokje, groente-
1 el chilivlokken, Koreaanse
100 g doperwten (diepvries)
2 eieren, geklutst
100 g kapucijners
2 tn knoflook, gehakt
¾ tl komijnpoeder
400 ml melk, kokos-
2 el olie, olijf-
½ tl oregano, gedroogde
1 tl paprikapoeder, gerookte
2 el pasta, miso-
2 preien, gewassen, in halve ringen
800 g tomaten (blik)

Bereiding.

Besprenkel de soeppan met een beetje zonnebloemolie en gooi de gesnipperde uien erbij.

Bak de uien glazig.

Voeg de gehakte knoflook toe en bak die 1 min. mee.

Voeg vervolgens de gesneden prei toe en laat die 4 min. op een laag vuur meebakken totdat de prei zacht is.

Voeg de gerookte paprikapoeder, de komijnpoeder, de (Koreaanse) chilivlokken, de oregano en 2 el miso toe en bak die een ½ min. mee.

Voeg hierna de tomaten uit blik toe, samen met de kokosmelk en het bouillonblokje. Maak de tomaten kleiner met je spatel.

Laat alles aan de kook komen.

Draai het vuur dan meteen laag, zodat alles zachtjes blijft pruttelen.

Laat het 3 min. pruttelen.

Haal de pan van het vuur en pureer het geheel met een staafmixer.

Zet dan een bakpan op het fornuis met 1 el olie en bak van de eieren een mooi omeletje.

Rol het omeletje op en snijd er mooie reepjes van.

Bewaar ze voor je garnituur.

Doe de kapucijners en de doperwten bij je soep en laat de soep warm worden.

Snijd wat bosuien in fijne ringen.

Breng de soep, indien nodig, op smaak met zout en versgemalen peper.

Verdeel de soep over de soepkommen en doe er wat olijfolie op met je gesneden bosuien en omeletreepjes.

Tip:

Neem i.p.v. 1 el Koreaanse chilivlokken, 1 el gochugaru of ½ el chilivlokken.



Misopasta

Ingrediënten (vervolg)

3 uien, gesnipperd
3 uien, bos-, in fijne
dunne ringen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tomatensoep van verse tomaten.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Margreeth
Kasper-de Kroon, Visio
kookt!

Ingrediënten

1 aardappel, kleine
1 bouillonblokje
3 tn knoflook
¼ kool, witte
- olie, bak-
- peper, versgemalen
- peterselie, verse
1 prei
1 kg tomaten, verse
2 uien
1 l water
1 winterpeen
50 g gehaktballetjes,
runder-
- zout

Bereiding.

Schil en snipper de uien.
Maak de knoflook schoon.
Snijd de tomaten in kwarten en verwijder de
witte harde stukjes.
Schil de aardappel en snijd hem in grove
stukken.
Schraap de peen en snijd hem heel fijn.
Maak de prei schoon en snijd die in fijne ringen.
Verwijder het buitenste blad van de kool en
snijd die daarna in dunne reepjes.
Verwarm wat olie in een grote soeppan en fruit
de ui.
Pers de knoflook uit boven de pan en bak die
kort mee.
Doe daarna de verse tomaten en de aardappel
in de pan.
Scheep alles goed om en laat alles nog zo'n 2-3
min. zachtjes meebakken.
Schenk 1 l water in de pan en voeg het
bouillonblokje toe.
Breng alles aan de kook en laat zo'n 15-20 min.
pruttelen.
Pureer het geheel tot een gladde soep met een
staafmixer.
Zet de pan weer op het vuur en voeg de
fijngesneden wortel, prei en kool toe.
Voeg de rundergehaktballetjes toe.
Breng de soep zachtjes aan de kook en laat
hem 10 min. zachtjes pruttelen.
Breng de verse tomatensoep op smaak met
versgemalen peper, zout en verse peterselie.

*In dit recept zijn de tomaten niet eerst ontveld.
Haal de tomaten door een zeef voor een
gladde soep.*

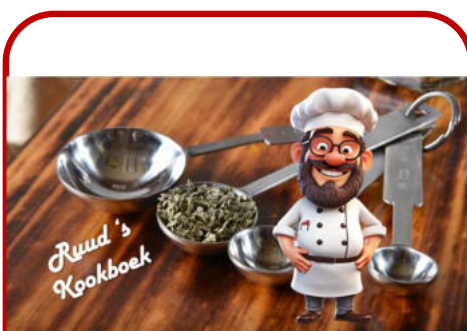
Tip:

Als je geen zin hebt in veel snijwerk, kies dan
voor een zakje voorgesneden soepgroenten.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

20



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

