



Ruud 's Kookboek

Sperzieboonrecepten / v3.2

Inhoudsopgave.

Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).....	3
Aardappel-bonenpannetje met ei.....	4
Aardappel-bonensalade.....	5
Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai).....	6
Aardappelen in de schil met sperziebonen gerold in spek.....	7
Aardappelsalade met haricots verts.....	8
Airfried Parmezaanse sperziebonen (airfryer).....	9
Algerijnse sperziebonen.....	10
Gepofte aardappel met kipfilet en boontjes (airfryer).....	11
Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.....	12
'Groene visjes' uit de moestuin.....	13
Haricots verts met spek (airfryer).....	14
Haricots verts met verse erwtjes en artisjokkenharten.....	15
Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.....	16
Kalfsreepjes in pepersaus met lauwwarme boontjes.....	17
Kalkoenrolletjes met sperziebonen.....	18
Lauwwarme aardappelmaaltijd salade.....	19
Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.....	20
Nasi met vleesreepjes en boontjes.....	21
Pannetje met snoekbaars en sperziebonen.....	22
Sambal goreng buncis - hete boontjes I.....	23
Sambal goreng buncis - hete boontjes II.....	24
Sperziebonen met amandelen en limoen.....	25
Sperziebonen met kip en mihoen.....	26
Sperziebonen met makreel.....	27
Sperziebonen met peer.....	28
Sperziebonen met spekjes en rode paprika.....	29
Sperziebonen met worteltjes.....	30
Sperziebonenschotel met groene asperges.....	31
Tajine met gehakt, aardappels en groenten.....	32
Varkenshaas met roergebakken sperziebonen.....	34
Zalmpakketje met kruidenboter en sperziebonen.....	35
Gebruikte afkortingen.....	36

Aardappel gepoft met kipfilet en boontjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerboekje 3.0

Ingrediënten

500 g aardappelen
800 g boontjes
1 el honing
2 el ketjap
400 g kipfilet
1 tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl uienpoeder

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.

Maak eerst de boontjes schoon.

Pak ze met een klontje boter in, in de aluminiumfolie.

Kook ze in 8 min. op 180°C in de Airfryer.

Maak een marinade van de ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.

Laat de kipfilet tenminste 1 uur marinieren in de marinade.

Maak de aardappel schoon.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Bereid de aardappel en de kipfilet in 20 min. in de voorverwarmde Airfryer op 180°C.

Leg er de laatste 5 min. het pakketje met bonen bij.

Aardappel-bonenpannetje met ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Dorothy Spijker

Ingrediënten

375 g aardappelen
375 g boontjes, sperzie-
2 eieren
4 el olie, maïskiem-
- peper, versgemalen
1 sjalot
100 g tomaten, kers-
- zout

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.

Maak de boontjes schoon, spoel ze en kook ze 10 min. in gezouten water.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in grote stukken.
Spoel de tomaten af en snijd ze doormidden of in vieren.
Schil de sjalot, snijd hem doormidden en in ringen.
Laat de boontjes uitlekken.
Bak de aardappelen in 10 min. in de hete olie goudbruin.
Voeg de sjalot-ringen toe en bak die mee.
Kruid met peper en zout.
Voeg de boontjes en de kerstomaten toe, meng zorgvuldig en warm het geheel door.
Klop de eieren los, giet ze over de groenten en laat ze stollen.
Kruid met peper en zout.

Aardappel-bonensalade.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

600 g aardappels,
vastkokend
200 g bospeen
1 el kappertjes
- peper, versgemalen,
zwarte
1,5 el pesto, rode
1 dl sinaasappelsap
2 sjalotjes
200 g sperziebonen,
gebroken
2 bl tonijn in olie (à
netto ca.200 g)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in plakjes.
Kook de aardappelschijfjes in een pan met
weinig water en zout in ca. 10 min. beetgaar.
Kook de sperziebonen in een pan met weinig
water en zout in ca. 10 min. beetgaar.
Maak de bospeen schoon.
Was de bospeen.
Snijd de bospeen in kleine blokjes.
Spoel de aardappelschijfjes en sperziebonen in
een vergiet onder koud stromend water af.
Laat de aardappelschijfjes en sperziebonen
goed uitlekken.
Pel de sjalotjes.
Snipper de sjalotjes.
Giet de tonijn boven een kom af.
Roer de pesto, sinaasappelsap, sjalot en
kappertjes door de tonijnolie.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Verdeel de tonijn in stukjes.
Scheep de aardappelplakjes, sperziebonen,
wortelblokjes en tonijn door de dressing.
Zet het geheel minstens 30 min. afgedekt in de
koelkast.
Scheep de aardappelsalade nogmaals door
elkaar.
Doe de aardappelsalade over in een slaschaal.
Serveer de salade met ciabatta.

Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 3-4
Sterren: ***
Bron:
SkottelbraaiRecepten

Ingrediënten

- aardappeltjes, voorgekookte
1 blk bonen, sperzie-
- ketjap manis
600 g kipfilet
- knoflookpoeder
2 paprika's
- peper, versgemalen
2 uien
5 wortels

Voorbereiding.

Snijd de uien in ringen en de paprika in niet te kleine stukjes.
Snijd de wortels in kleine stukjes.
Snijd de kip in stukjes en marineer deze in de ketjap met de knoflookpoeder.
Laat de kip even in de marinade staan.

Bereiding.

Bak als eerste de aardappeltjes 5 min. in de braai bakken.
Voeg vervolgens de wortel en de paprika toe.
Voeg even later de kip en de uien toe en laat het goed doorbakken.
Voeg als laatste de sperziebonen en de peper naar eigen smaak toe.

6

Voorbereidingstijd: 10 min.
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

Aardappelen in de schil met sperziebonen gerold in spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: NVN.nl

Ingrediënten

300 g aardappelen, kleine
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
50 g ontbijtspek, in plakjes
- peper, snufje
1 tl rozemarijn
300 g sperziebonen
- zout, snufje

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.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Boen de aardappelen goed schoon onder de kraan.
Snijd de aardappelen in stukken van dezelfde grootte.
Kook de aardappelen ongeschild 10 min. in een laagje water met een snufje zout.
Doe de aardappelen in een ovenschaal.
Doe de olijfolie in een kommetje.
Pers de knoflook uit boven de olijfolie.
Meng de rozemarijn en de peper door de olie.
Giet het mengsel over de aardappelen.
Zet de ovenschaal 20-25 min. in de oven tot de aardappelen bruin en krokant zijn.
Scheep de aardappelen regelmatig om.
Kook de sperziebonen in 20-25 min. gaar in een laagje water.
Rol de plakjes ontbijtspek om de sperzieboontjes.

Tip:

U kunt de aardappelen ook zonder schil bereiden.
Bak ze dan in een hapjespan in de olie.
Voeg de kruiden en knoflook toe.

Aardappelsalade met haricots verts.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

450 g aardappelgolfjes
(CélaVita)
4 el dressing,
balsamico-olijfolie
150 g haricots verts
100 g paprika, gele
- peper, versgemalen
100 g sla, gemengde
2 tomaten
200 g tonijn, op olie
- zout(, zee-)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de haricots verts schoon en was ze.
Kook in pan met weinig water en zout de
aardappelgolfjes en haricots verts in ca. 4 min.
beetgaar.
Was intussen de tomaten en snijd ze in stukjes.
Giet de tonijn af en verdeel ze in stukjes.
Was de paprika, ontdoe hem van de zaadlijsten
en snijd hem in kleine reepjes.
Giet de aardappelgolfjes en haricots verts af.
Scheep voorzichtig 2 el dressing door.
Scheep de paprika door de sla.
Verdeel de sla over 4 borden.
Verdeel de aardappelgolfjes en haricots verts
op de sla.
Bestrooi de borden met zout en peper.
Verdeel de tomaat en tonijn erover.
Sprenkel de rest van de dressing erover.

Tip:

Serveer de salade met stokbrood.

Airfried Parmezaanse sperziebonen (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Brenda Bennett

Ingrediënten

350 g bonen, sperzie-,
verse groene
1 ei , geklopt
1/3 kp kaas, Parmezaanse, geraspte
2 tl knoflook, gehakte
2 el olie, olijf-, extra vergine
1/2 tl zout, knoflook-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 4,8 g
Koolhydraten: 4,3 g
Suiker: 2,5 g
Natrium: 699 mg
Vet: 9,9 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 2,4 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Neem een grote kom.
Klop daarin de olie, knoflook , ei en zout samen.
Doe daar de sperziebonen bij en zorgt dat de sperziebonen goed door de marinade worden geroerd.
Strooi dan de Parmezaanse kaas boven op de sperziebonen en schep dit voorzichtig door elkaar.
Leg de sperziebonen uitgespreid op de grillplaat en bak ze in de airfryer goudbruin.
Bak dit in ongeveer 10–12 min. goudbruin in 180°C.
Om ze crispy te krijgen moet je ze de laatste 2 min. op 200°C afbakken.

Algerijnse sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta-Johan, Frank Hendriksen

Ingrediënten

400 g bonen, sperzie-, gehalveerd
1 dl bouillon, groente-
2 tn knoflook, fijngehakt
1 tl komijn
½ tl kruidnagel
- olie, olijf-
1 tl paprika

Bereidingstijd: 20-25 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.

Bak de knoflook, de komijn, de paprika en de kruidnagel 5 min. in olijfolie.
Voeg de sperziebonen toe en roer ze goed om.
Voeg de bouillon toe en kook de sperziebonen 15 min. zachtjes.

Gepofte aardappel met kipfilet en boontjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Gerard Dingemans

Ingrediënten

500 g aardappelen
800 gr boontjes
1 el honing
2 el ketjap
1 tl knoflookpoeder
1 tl paprikapoeder
400 g kipfilet
1 tl uienpoeder

Bereidingstijd: 95 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.

Maak een marinade van ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.

Marineer de kipfilet minimaal 1 uur in de marinade.

Maak de boontjes schoon.

Pak de boontjes in met een klontje boter in de aluminiumfolie.

Doe het pakketje in de airfryer en gaar de boontjes in 8 min. op 180°C.

Maak de aardappel schoon.

Doe de aardappel en de kipfilet in een voorverwarmde airfryer en gaar gedurende 20 min. op 180°C.

Voeg de laatste 5 min. het pakketje met boontjes toe aan de aardappel en de kipfilet.

Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

4 sch ananas
200 g garnalen (Deep Blue)
1 el olie, zonnebloem-
150 g rijst, Pandan-
1 el roerbakmix,
Oriëntaalse (Silvo)
1½ dl saus, Thaise
(Conimex)
100 g sperziebonen,
gebroken, diepvries

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.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat de ananasschijven, gebroken sperziebonen en garnalen uitlekken.
Snijd de ananas in stukjes.
Bestrooi de garnalen met de Oriëntaalse roerbakmix.
Verhit de olie in de wok.
Roerbak de garnalen en de ananas ± 3 min. in de olie.
Voeg de sperziebonen en de Thaise saus toe.
Roerbak nog ± 4 min.
Serveer de garnalen met de Pandanrijst.

'Groene visjes' uit de moestuin.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Portugese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

100 g bloem
500 g bonen, sperzie-
1 ei, middelgroot
- olie, om te frituren
- peper, versgemalen
- zout, (zee-)

- keukenpapier

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zeef de bloem boven een schaal.
Meng wat zout en versgemalen peper door de bloem.
Maak in midden van de bloem een kuiltje
Splits het ei.
Doe de eierdooier in het kuiltje bloem.
Roer er scheutje voor scheutje 1½ dl water door roeren tot een glad beslag ontstaat.
Laat het beslag ca. 30 min. rusten.
Maak intussen de sperziebonen schoon, was ze en dep ze droog met keukenpapier.
Verhit in een (frituur-)pan de olie tot 180°C.
Klop het eiwit stijf en spatel het door het beslag spatelen.
Wentel de sperziebonen door beslag en bak ze in kleine porties in 3-4 min. goudbruin.
Laten ze uitlekken op keukenpapier.

Tip:

Vervang het water in het beslag eens door droge witte wijn.

Haricots verts met spek (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ikitchen.be

Ingrediënten

300 g haricots verts
- peper, versgemalen,
naar smaak
150 g spekjes
- zout, naar smaak

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.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.
Snijd de uiteinden van de haricots verts af.
Leg de haricots verts in een kom en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Voeg de spekjes toe aan de kom en meng alles goed door elkaar.
Plaats de haricots verts en de spekjes in de Airfryer en bak ze gedurende 10-12 min., of tot ze goudbruin en knapperig zijn.
Haal de haricots verts en spekjes uit de Airfryer en serveer ze direct.

Tip:

Je kunt dit recept ook in de oven maken.
Verwarm de oven voor op 200°C en bak de haricots verts en spekjes gedurende 15-20 min., of tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Haricots verts met verse erwtjes en artisjokkenharten.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

1 pt artisjokharten (in
olie)
200 g erwtjes, verse
(gedopt)
200 g haricots verts
- olie, olijf-, extra
vergine
- zout

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.

Maak de haricots verts schoon en kook ze
beetgaar in een beetje gezouten water.
Spoel de boontjes onder koud water af, zodat
het kookproces wordt gestopt en de boontjes
hun mooie groene kleur behouden.
Kook ook de erwtjes beetgaar.
Spoel ze af onder koud water.
Laat de artisjokkenharten uitlekken en snijd ze
in wat kleinere stukken.
Vermeng de groenten, schenk er wat olijfolie
overheen en verwarm ze in een paar minuutjes
onder af en toe omscheppen.
Serveer meteen.

Tip:

Als je geen verse erwtjes kunt krijgen, gebruik
dan diepvrieserwtjes.
Erwtjes uit pot of blik zijn voor dit gerecht niet
geschikt.

Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

600 g bonen, sperzie-,
gebroken
350 g gehakt, runder-,
mager
125 ml ketjap manis
6 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, witte
2 tl sambal badjak
3 el seroendeng
2 uien

Bereiding.

Zet een pan water op voor de rijst.
Snipper de uien fijn.
Meng de helft van de ui met 25 ml ketjap door
het gehakt.
Knead goed en vorm er met vochtige handen 4
gehaktballen van.
Verhit 3 el olie in een koekenpan.
Bak de gehaktballen in 5 min. aan alle kanten
bruin.
Voeg 150 ml water toe en gaar de gehaktballen
in 10 min. (keer ze regelmatig om).
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de
verpakking.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan.
Fruit de ui 1 min. in de olie.
Scheep de sperziebonen door de ui en bak ze 1
min. mee (scheep ze regelmatig om).
Schenk de resterende 75 ml ketjap met 50 ml
water bij de sperziebonen en breng ze tegen de
kook aan.
Smoor de sperziebonen in 10 min. zachtjes
gaar.
Schuif de gehaktballen aan de kant en voeg de
sambal toe aan het bakvet.
Bak de sambal 1 min. mee.
Schenk 150 ml water bij de gehaktballen en
stoof ze nog 5 min.
Neem de deksel van de pan met gehaktballen
en laat het vocht tot jusdikte inkoken.
Breng eventueel op smaak met wat extra
ketjap,
Scheep de gehaktballen met de sambaljus op 4
borden.
Scheep er de sperziebonen bij.
Bestrooi de sperziebonen met de seroendeng
en serveer ze met de rijst.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 742
Eiwit: - g
Koolhydraten: 88 g
w/v suikers: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 8 g
Groente: 175 g
Zout: 3,2 g

Kalfsreepjes in pepersaus met lauwwarme boontjes.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

20 g amandelen
20 g boter
1 el citroensap
400 g kalfsschnitzels
2 tl mosterd
2 el olie, olijf-
- peper
1 zk pepersaus met cognac
(Knorr)
500 g sperziebonen
1 ui, grote
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1240
Energie kcal: 295
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Snijd de kalfsschnitzels in reepjes.
Hak de amandelen grof.
Klop een dressing van de olie, het citroensap,
de mosterd en peper en zout naar smaak.
Kook de sperziebonen in water met zout
beetgaar.
Verhit de boter in een koekenpan.
Fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg het vlees toe.
Bak het vlees al omscheppend bruin.
Scheep de saus erdoor.
Warm alles door.
Giet de sperziebonen af.
Scheep de dressing door de sperziebonen.
Strooi de amandelen over de sperziebonen.
Serveer de sperzieboontjes bij het vlees.

Tips:

- Serveer het gerecht met gekookte aardappelen.
- Geen pepersaus met cognac voorhanden, neem dan gewone pepersaus en voeg 1 el cognac toe (even goed doorroeren).

Wijntip:

Tanguero, Malbec, rood, Argentinië, krachtig.

Kalkoenrolletjes met sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

4 pl ham, rauwe
4 kalkoenfilets (500 g)
- peper
100 g sperziebonen
4 el tomatentapenade
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: 30 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.

Als je een groot stuk kalkoenfilet hebt, snijd je deze met een schep mes dwars door midden. Leg de kalkoenfilets onder een stuk huishoudfolie en klop ze met een deegroller nog wat platter.

Snijd de puntjes van de sperziebonen af en kook ze 3 min. in water.

Giet ze daarna af en spoel ze af met koud water.

Leg een plakje rauwe ham op een stukje huishoud of aluminiumfolie en leg een kalkoenfilet er op.

Besmeer de kalkoenfilet met tapenade en leg een klein hoopje boontjes aan een zijde.

Bestrooi met peper en zout.

Rol ze strak op en wikkel de folie dicht.

Doe dit met alle filetlapjes en leg ze minimaal 20 min. in de koelkast.

Verwarm de oven op 180°C.

Verwijder vlak voordat je ze gaat bakken de folie en knoop er per rolletje 2 of 3 touwtjes omheen, zodat ze niet uit elkaar vallen tijdens het bakken.

Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en bak de rolletjes rondom bruin.

Leg ze daarna in een ovenschaal en bak ze in 15 min. gaar.

Controleer voordat je ze serveert of ze goed gaar/wit zijn van binnen.

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes of een aardappelgratin.

Lauwwarme aardappelmaaltijd salade.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: TeamOnAMission

Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-,
schoongemaakt
1 tl honing
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
1 zk krieltjes (500 g)
½ limoen, uitgeperst
2 el olie
- peper, versgemalen
400 g runderreepjes
1 uitje, bos, fijn-
gesneden
- zout

Bereiding.

Bereid de krieltjes in de magnetron volgens de
aanwijzingen op de verpakking.

Doe een laagje water in een pan en hang er een
zeef in (of gebruik een stoompan).

Laat de zeef het water niet raken.

Breng het water aan de kook met de deksel op
de pan en stoom de sperziebonen in 10-14 min.
gaar.

Spoel de sperziebonen onder stromend water
af, zodat ze niet te gaar worden.

Halveer de langste exemplaren.

Verhit in een wok de olie en roerbak hierin op
hoog vuur het rundvlees in 5-7 min. bruin en
krokant.

Schenk het limoensap bij het vlees en roer de
honing en knoflook erdoor, breng op smaak met
zout en (versgemalen) peper en draai het vuur
uit.

Schep de aardappels en de sperziebonen door
het vlees en bestrooi de salade met de bosui.
Serveer direct.

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

Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Zomerslank
recepten

Ingrediënten

½ l bouillon, runder-
(blokje)
1 sn brood,
koolhydraatarm
1 ei, losgeklopt
200 g gehakt, half-om-
half- of runder-
(ongekruid)
½ tl komijnzaadjes
2 el koriander, verse,
fijngehakt
2 el melk
- peper, versgemalen
200 g sperziebonen
(vers of diepvries)
2 el tomatenpuree
1 ui, kleine, geraspt
- zout

Voor de saus:

2 tn knoflook,
uitgeperst
1 pepertje, Spaans
400 g tomaten,
fijngehakt in stukjes
(blik of vers)
1 ui, kleine, gesnipperd
1 mp zoetstof

Bereiding.

Snijd het koolhydraatarme brood in grove
stukken en laat die 2 min. weken in de melk.
Knijp het brood goed uit en maak er kleinere
stukjes van.
Meng het brood met de gehakt, de ui, de komijn
en de gehakte koriander.
Voeg een beetje zout en een snufje peper toe.
Draai hier ongeveer 8-10 gehaktballetjes van.
Neem een steelpan en doe hier de bouillon en
de tomatenpuree in.
Breng dit aan de kook.
Leg de balletjes voorzichtig in de bouillon en
sudder ze in 20 min. gaar op een zacht vuur.
Maak de sperziebonen schoon.
Doe ze in een kookpan met een flinke kop water
en kook ze beetgaar in 10-15 min.
Halveer de peper overlangs en verwijder de
zaadlijsten.
Hak de peper zeer fijn.
Neem een kleine kookpan met dikke bodem.
Verhit hierin 1 el olie.
Bak de ui op een laag vuur in 3 min zacht en
glazig.
Voeg de knoflook en peper toe en bak het nog 1
min.
Voeg de tomaat en de zoetstof erbij.
Laat het geheel nog 15 min. sudderen.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Leg de gehaktballetjes op een bord en giet de
tomatensaus erover.
Serveer de balletjes met de gekookte
sperziebonen.

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

Nasi met vleesreepjes en boontjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

250 g hamlappen
250 g haricots verts
2 el ketjap asin
2 tn knoflook
1 zk mix voor nasi goreng
2½ el olie, wok-
1 paprika, rode
1 paprika, gele
1 peper, rode
350 g rijst, basmati-
3 el seroendeng
100 g taugé
175 g uien
- zout

Bereiding.

Snipper de uien.
Snipper de knoflook.
Ontzaad de peper.
Snijd de peper in ringetjes.
Snijd de hamlappen in stukjes.
Wel de mix.
Maak de haricots verts schoon.
Snijd de paprika in stukjes.
Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de olie in een wok.
Fruit de ui met de knoflook en de peper al omscheppend goudgeel en glazig.
Bak de hamlapjes al omscheppend 5 min. mee.
Schep de geweldige mix, de haricots verts en de paprika erdoor.
Bak alles tot dat de groenten beetgaar zijn.
Voeg de rijst, de taugé en de ketjap toe.
Roerbak tot dat de nasi door en door warm is.

Wijntip:

Sacred Hill, licht droge rosé, Australië.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2710
Energie kcal: 645
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 97 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pannetje met snoekbaars en sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Gezondheidsnet.nl, Weight watchers

Ingrediënten

600 g baars, snoek-
800 g bonen-, sperzie-
200 ml bouillon,
groente-
1 el marjolein (= majoraan)
1 el olie, olijf-
- peper
- peper, citroen-
120 g rijst, basmati-, ongekookt
400 g tomaat
400 g tomaten, gezeefde (uit blik)
1 ui
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Was de tomaten en snijd ze in partjes.
Was de sperziebonen en halveer ze.
Spoel de snoekbaarsfilet af, dep de filet droog en snijd hem in stukken.
Breng de filet op smaak met citroenpeper en zout.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui.
Voeg de rijst en sperziebonen toe en laat die ca. 5 min. meestoven.
Schenk de gezeefde tomaten met bouillon erbij, breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout en laat ca. 5 min. garen.
Meng er de tomaten en de majoraan door en breng het geheel op smaak met peper en zout.
Leg de snoekbaarsfilet op de rijst en laat de filet met een deksel op de pan in ca. 10 min. gaar worden.

22

Vorbereidingstijd: 15 min.
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

Sambal goreng buncis - hete boontjes I.



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

Ingrediënten

1 tl basterdsuiker,
bruine
1 tn knoflook
1 tl laos
2 el olie
1 salamblaadje
1 tl sambal trassie
1/8 blk santen
1 sp sereh
250 g sperzieboontjes
1 ui
1 tl zout

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.

Maak de ui schoon.
Hak de ui fijn.
Snipper de knoflook.
Wrijf de ui, knoflook, sambal, laos, suiker en zout tot een brij.
Fruit het mengsel in de olie tot de uien geel zijn.
Voeg de boontjes toe en fruit ze een paar min. mee.
Voeg het blokje santen toe.
Voeg de sereh toe.
Voeg de salam toe.
Voeg 2 à 3 el water toe.
Stoof de sambal goreng 8 à 10 min. op een kleine vlam .
Verwijder voor het opdienen de salam en de sereh.

Tip:

Opdienen met rijst.

Sambal goreng buncis - hete boontjes II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2022-4

Ingrediënten

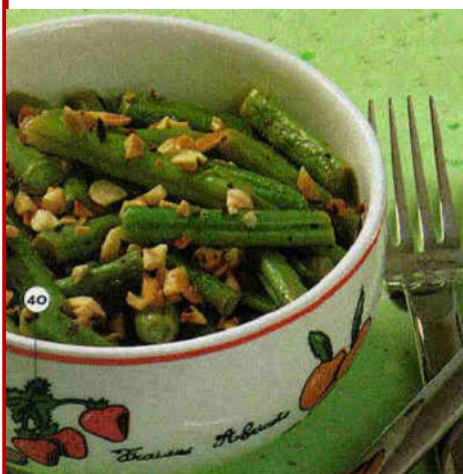
1 tn knoflook
1 tl laos, gemalen
1 el olie, zonnebloem-
½ el sambal oelek
100 g santen (kokos-
crème)
500 g sperziebonen,
verse
½ el tomatenpuree, in
blik
½ ui, middelgrote
100 ml water
(- zout)

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 80 mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng een pan met ruim water aan de kook op een middelhoog vuur.
Verwijder ondertussen de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen.
Kook de sperziebonen 6 min.
Schep ze met de schuimspaan uit het water en laat ze uitlekken in een vergiet.
Snipper ondertussen de halve ui en snijd de knoflook fijn.
Verwarm een hapjespan met de olie op een middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 min.
Voeg de sambal, de tomatenpuree, de laos, de kokoscrème en 100 ml water (per 6 personen) toe en roer het geheel in ca. 3 min. tot een saus.
Voeg de sperziebonen toe en laat ze 4 min. stoven.
Breng evt. op smaak met wat zout.

Sperziebonen met amandelen en limoen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta, Smakelijk
eten

Ingrediënten

30 g amandelen, blanke
20 g boter
1 tn knoflook
1 limoen
300 g sperziebonen
1 tl suiker
- zout, naar smaak

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.

Pel en snipper de knoflook.

Maak de sperziebonen schoon en breek ze evt. in stukjes.

Boen de limoen goed schoon onder koud stromend water, rasp de schil dun af en pers de limoen uit.

Verhit de boter en fruit al omscheppend de knoflook en de sperziebonen 5 min.

Voeg het limoensap, 1 el water, wat zout en de suiker toe en laat de sperziebonen op een laag vuur in ca. 10 min. beetgaar stoven.

Hak intussen de amandelen grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.

Schep de limoenrasp en 2/3 deel van de amandelen door de sperziebonen en garneer ze met de rest van de amandelen.

Tips:

- Lekker bij kip en gebakken aardappeltjes.
- De sperziebonen krijgen een heerlijke lichte rooksmaak als u in plaats van de blanke amandelen, gerookte amandelen aan het gerecht toevoegt (zout is dan niet meer nodig).

Sperziebonen met kip en mihoen.



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

Ingrediënten

400 g bonen, sperzie-
100 g champignons
2 el ketjap, zoete
1 kipfilet
1 tn knoflook
100 g mihoen
- olie, zonnebloem-
1 ui
- uitjes, krokante, om te
garneren

Bereidingstijd: 25 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.

Snijd de uiteinden van de sperziebonen en halveer ze.
Kook de sperziebonen 8 min. voor.
Snipper de ui.
Pers de knoflook.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de champignons in ringen.
Fruit de ui met de knoflook in een wok of koekenpan met wat olie.
Voeg de kiblokjes toe en bak dit, al roerend, op een medium vuur tot de kip is dichtgeschroeid.
Voeg de champignons toe en bak nog 5 min. mee.
Bereid de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.
Voeg de ketjap samen met de sperziebonen toe aan het kipmengsel en verwarm dit nog even mee.
Serveer het sperziebonenmengsel met de mihoen en garneer met krokante uitjes.

Sperziebonen met makreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Lekkerbekken met een knipoog

Ingrediënten

200 g makreelfilet
1 el olie, olijf-
½ tl sambal oelek
150 g sperziebonen, verse
75 g taugé
1 ui

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 sperziebonen, haal de puntjes eraf.
Kook ze ca. 20 min. in kokend water.
Schil de ui en snipper deze.
Verhit de olie in een pan en fruit daar de ui in.
Snijd de makreelfilet in stukjes en voeg die bij het uienmengsel.
Voeg de sambal toe.
Verhit alles, al roerend, goed.
Giet de boontjes af en doe die bij het makreel-uienmengsel.
Voeg tot slot de taugé toe.
Warm alles goed door, maar houd de taugé knapperig.

Sperziebonen met peer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Smulweb.com

Ingrediënten

15 g boter
1 bouillontablet,
rundvlees-
150 g ontbijtspek, in
dunne reepjes
- peper, versgemalen
2 peren, stevige,
geschild en in partjes
(b.v. Doyenne du
Comice)
500 g bonen, sperzie-,
schoongemaakt

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.

Verhit de boter in een ruime pan.
Bak het ontbijtspek op een laag vuur zachtjes uit.
Voeg de sperziebonen en peerpartjes toe aan de ontbijtspek.
Warm de sperziebonen en peerpartjes 2 min. mee.
Voeg 2 dl heet water en het bouillontablet toe aan de sperziebonen.
Kook de sperziebonen in ca. 7 min. gaar.
Giet de sperziebonen af.
Bestrooi de sperziebonen ruim met peper.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en een gehaktbal.

Sperziebonen met spekjes en rode paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

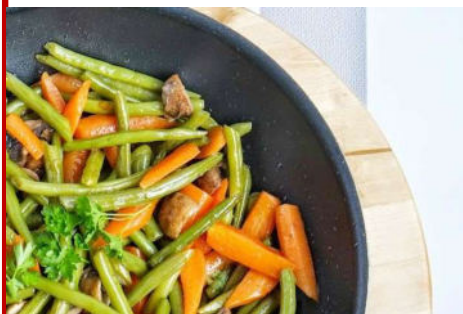
125 ml kippenbouillon
1 el olie
1 paprika, rode, in reepjes of blokjes
- peper
200 g spekblokjes, magere
500 g sperziebonen, gehalveerd
1 ui, gesnipperd
- zout

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.

Verhit de olie in een pan.
Voeg de spekblokjes toe.
Bak de spekblokjes ca.5 min. tot het vet los is gekomen en ze wat knapperig zijn.
Haal de spekblokjes met een schuimspaan uit de pan en zet ze opzij.
Fruit de ui in het braadvet tot hij glazig ziet.
Doe er de sperziebonen en de paprika bij.
Laat ca. 1 min. meebakken.
Voeg de bouillon toe.
Laat het gerecht 7-8 min. stoven.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.
Serveer de sperziebonen met de spekjes eroverheen gestrooid.

Sperziebonen met worteltjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Keuken voor alledag

Ingrediënten

2 el olie
- peper, zwarte, versgemalen
450 g sperziebonen, afgehaald en dun gesneden
½ tl tijm, gedroogde
225 g worteltjes, jonge, schoongemaakt en in plakken gesneden
- zout

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.

Doe de worteltjes in een pan.
Giet zoveel water op de worteltjes dat ze net onder staan.
Doe peper en zout bij de worteltjes.
Laat de worteltjes in een gesloten pan 10 min. koken.
Voeg de sperziebonen bij de worteltjes.
Voeg de olie bij de worteltjes.
Strooi de tijm over de worteltjes.
Laat alles in een gesloten pan 20 min. koken.

Sperziebonenschotel met groene asperges.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

400 g asperges, groene
2 el kervel of peterselie,
grofgesneden
2 el olie, noten-
- peper
400 g sperziebonen,
dunne
2 tomaten, vlees-,
ontvelde, in partjes
3 uitjes, lente-, in dunne
ringen
- zout

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.

Kook de sperziebonen en asperges in 10 min. in
ruim kokend water met zout beetgaar.
Spoel de groenten direct met koud water af.
Laat de groenten uitlekken.
Bewaar de groenten tot gebruik afgedekt in de
koelkast.
Snijd de bonen en asperges in schuine stukken
van 4 cm.
Verhit de olie.
Bak de lente-ui en de tomaat zachtjes 5 min. in
de olie.
Scheep de sperziebonen en asperges door de
uitjes en de tomaten.
Warm de sperziebonen en asperges 5 min. mee.
Breng het gerecht voor het serveren op smaak
met zout en peper.
Bestrooi het gerecht met de kervel of
peterselie.

Tajine met gehakt, aardappels en groenten.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

Gehaktballetjes:

- gehakt
- gehaktkruiden
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tn knoflook,
uitgeperst
- ½ tl komijn
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl peper
- 1 tl zout

Bereiding.

Maak balletjes van het gehakt die je hebt gemengd met de kruiden en de knoflook. Bak ze even aan in wat olie tot ze rondom goudbruin zijn. Haal ze even uit de tajine. Bak in het vet dat achterblijft in de tajine, de ui met de knoflook. Voeg de aardappels en de kruiden hier aan toe en meng goed. Doe dan de balletjes er weer bij en wat water of bouillon (voor de jus). Laat de aardappels gaar worden en de saus indikken. Voeg de olijven toe.

Kook de sperziebonen gaar in water met wat zout. Doe, als deze gaar zijn, wat (olijf)olie in een koekenpan. Fruit hier een sjalotje in en voeg een groentebouillonblokje toe. Doe hier eventueel wat harissa (pas op dit is vrij pittig) bij en schep goed om. Doe hier dan de sperziebonen bij en schep weer goed om. Serveer de groenten als bijgerecht naast je tajine.

Tip:

Vervang de aardappelen eens door zoete aardappelen of een mix van gewone en zoete aardappelen.

Groenten:

2-3 aardappels, in
parten
1 tl gember
(- harissa)
- koriander
1 tn knoflook, heel fijn
gesneden
1 hv olijven, groene,
ontpitte
1 tl paprikapoeder
1 tl peper
- peterselie, fijngehakt
1 tl Ras el Hanout
- sperziebonen
1 ui, grote, gesnipperd
1 tl zout

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

Varkenshaas met roergebakken sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: C1000

Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-
250 g champignons,
kastanje-, in vieren
3 el olie, roerbak-,
Oosterse
350 g rijst, pandan-
3 el sojasaus (Conimex)
2 uien, rode, in dunne
partjes
400 g varkenshaas
- zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd het vlees in plakjes van 1 cm dik.
Verhit de helft van de olie in een wok met antiaanbaklaag.
Roerbak het vlees al omscheppend ca. 3 min. op een hoog vuur.
Scheep het vlees uit de pan.
Houd het vlees warm.
Verhit de rest van de olie.
Roerbak de ui en de sperziebonen ca. 5 min.
Voeg de champignons toe aan de sperziebonen.
Roerbak de champignons op een hoog vuur met de groenten mee totdat de bonen beetgaar zijn.
Scheep het vlees door het groentemengsel.
Breng het vleesmengsel op smaak met de sojasaus en peper.
Serveer het vleesmengsel met de rijst.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2245
Energie kcal: 535
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalmpakketje met kruidenboter en sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g aardappelschijfjes, koelvers
1 el boter
1 pl citroen
1 tn knoflook, geperst
1 el olie, olijf-
3 tk peterselie, fijngehakt
100 g sperziebonen, geblancheerd
4 tomaatjes, cherry- of kers-, gehalveerd
1 zalmfilet

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 5 g
Groente: 160 g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de boter met de peterselie en de knoflook.
Neem een vel aluminiumfolie van ca. 30 cm lang en verdeel de sperziebonen erover.
Leg de zalm en tomaatjes erop.
Scheep de kruidenboter erop en leg de citroen erbij.
Vouw het folie dicht en bak het pakketje in de oven in 15-20 min. gaar.
Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de aardappelschijfjes in circa 15 min. goudbruin en knapperig.
Maak het zalmpakketje voorzichtig open, zodat de stoom kan ontsnappen.
Serveer het pakketje met de gebakken aardappelschijfjes.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bd	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fl	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
jgl	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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Winglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24