



Ruud 's Kookboek

100 fruitrecepten II

Inhoudsopgave.

Aardbeien en rode bessen met cognac-honingroom.	4
Aardbeien-spinaziesalade.	5
Aardbeiensmoothie I.	6
Abrikozensmoothie.	7
Afghaanse bessen-yoghurtshake.	8
Alcoholvrije sangria.	9
Alcoholvrije witbiersangria met fruit.	10
Ananas-limoen bitter.	11
Appeltaart.	12
Avocado met groentevulling.	13
Basisrecept - kiwi ijs met suikerstroop.	14
Bbq-bruschetta met courgette en mozzarella.	15
Bosvruchten-ijsthee met basilicum.	16
Bosvruchtenmilkshake met Dulce de Leche.	17
Ceviche van vijgen en garnalen.	18
Cinnamon Storm.	19
Citroen-balsamicodressing.	20
Citroen-melk.	21
Citroenboter.	22
Citroentaart met frambozen.	23
Citrusdressing.	24
Coquille met kersen en vanilledressing.	25
Cranberry muesli.	26
Dadelsiroop.	27
Druiven met espresso.	28
Eendenborst met jus van cranberry en rode wijn.	29
Eendenborst met rode kool, appel, cranberries en tarte tatin van spruitjes.	30
Frambozenbavarois met kiwicoulis.	31
Frisse citroendressing.	32
Fruitbeignets.	33
Fruitige stracciatellayoghurt met honing en speculaas.	34
Fruittrio sapsnack.	35
Fruitwater met komkommer, citroen en munt.	36
Gebraden tamme duif met peren en portosaus.	37
Gegratineerde fruitsalade.	39
Gegrilde biefstuk met avocadopuree.	40
Gegrilde watermeloensalade met feta en olijven.	41
Gemarineerde eendenborst met sinaasappel en citroen.	42
Gember-citroen limonadesiroop.	43
Geroosterde mais met sinaasappel-komijnrub.	44
Gevulde courgette rolletjes.	45
Gevulde meloen.	46
Groene power.	47
Hele forel met citroen, ui en dille.	48
Hollandse kwarktaart met vers fruit en kandijkoek-bodem.	49
Hot ginger-lemon.	50
In roomboter gebakken sliptong met vers fruit.	51
Ingemaakte citroenen.	52
Jeneverbesboter.	53
Kaas, ananas en hamtosti.	54
Kersenijsmousse met suikerstroop.	55
Kersensorbet met Kriek Lambic.	56
Kersttrifles met rood fruit en witte chocolade.	57
Kiptajine met aardappelen en olijven.	58
Kokosyoghurt met moerbeien.	59
Koude citroenthee.	60
Krokante courgette kaasplakjes.	61
Limoen-knoflookmarinade II.	62
Melkgranita sinaasappeljus & frambozen.	63
Meloensalade.	64
Mueslirepen met fruit.	65
Nectarinejam.	66

No bake kwarktaartjes met bloemen van fruit.....	67
Ontbijtshake met blauwe bessen (rustdag).....	68
Orange curd.....	69
Papaja en pisang.....	70
Pavlova met koffiècrème en kersen.....	71
Perentoeetje.....	72
Porc appleplum.....	73
Pruimen-yoghurt.....	74
Pruimenbrood.....	75
Ricotta-rozijnenballetjes.....	76
Rode groentesoep met tomaat en mozzarellaspiesjes.....	77
Rodekoolsalade met sinaasappel.....	78
Rood fruit met amandelpasta.....	79
Romige tomatensoep met nacho's.....	80
Roze fruitsmoothie.....	81
Sinaasappel-komijnrub.....	82
Sinaasappellimonade.....	83
Sinaasappelmuffins.....	84
Sop tomat - tomatensoep.....	85
Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.....	86
Spruitjes met appel en rozijnen.....	87
Torentje van kers met vanille-ijs.....	88
Tortillawraps met ijs en vers fruit.....	89
Verfrissende citroen-gember limonade.....	90
Vlaflip met fruit.....	91
Vruchtentosti.....	92
Watermeloengazpacho met tomaat en limoen.....	93
Wortelwaterijs met mango en bosbessen.....	94
Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.....	95
Zandtaartgebakjes met slagroom en zomerfruit.....	96
Zomers fruitwater met frambozen en citroen.....	98
Zomers fruitwater met kiwi en aardbeien.....	99
Zomers fruitwater met limoen en munt.....	100
Zomers fruitwater met sinaasappel en bosbessen.....	101
Zuurkoolschotel met aardappelen, cranberry's en gehakt.....	102
Zuurkoolschotel met tutti frutti.....	103
Zuurkoolschotel met wortel en rozijnen.....	104
Zwarte bessen muffins.....	105
Gebruikte afkortingen.....	106

Aardbeien en rode bessen met cognac-honingroom.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Gastronomen.net

Ingrediënten

500 g aardbeien
250 g bessen, rode
4 el cognac
2 eidooiers
3 el honing
2½ dl room (40 %
vetgehalte)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1122
Energie kcal: 268
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd de aardbeien in vieren.
Rits de rode bessen van de stelen.
Was de rode bessen.
Meng de rode bessen door de aardbeien.
Zet het fruit 10 min. koud weg.
Klop de eidooiers los met de honing en de cognac.
Klop de room voor $\frac{3}{4}$ stijf.
Roer de room voorzichtig door het eiermengsel.
Doe het fruit in glazen.
Giet de room op het fruit.

Aardbeien-spinaziesalade.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 el balsamicodressing
100 g cashewnoten,
ongezouten
1 el honing
200 g kaas, Rocquefort
200 g spinazie

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de spinazie.
Verdeel de spinazie over 4 borden.
Was de aardbeien.
Ontdoe de aardbeien van hun kroontjes.
Snijd 400 g aardbeien in partjes.
Snijd de kaas in stukjes.
Verdeel de aardbeienpartjes en de kaas over de
4 borden.
Pureer 100 g aardbeien.
Meng de aardbeienpuree met de balsamico en
honing tot een dressing.
Verdeel de salade over de borden.
Breek de cashewnoten.
Verdeel de cashewnoten over de borden.

Aardbeensmoothie I.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: AD

Ingrediënten

4 aardbeien
1 banaan, kleine rijpe
1 tl honing
1 perzik of nectarine,
rijpe
1½ sinaasappelsap
1½ yoghurt, aardbeien-

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

Bereiding.

**Doe al het fruit in de blender of keuken-
machine.**
**Doe de yoghurt, honing en het vruchtensap
erbij.**
Doe de deksel er op.
Pureer het fruit.
Schenk de smoothie in één of twee glazen.

Abrikozensmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2008-05

Ingrediënten

300 g abrikozen
250 ml appelsap
(koelvers)
1 banaan
1 cm gemberwortel,
verse, geschild
2 tk munt

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

Bereiding.

Houd van abrikozen 1 gaaf exemplaar achter.
Snijd de rest in vieren en verwijder de pit.
Pel de banaan en snijd hem in stukjes.

Laat beide fruitsoorten samen in een grote
diepvriesbak zonder deksel in 1-2 uur
bevriezen.

Snijd de apart gehouden abrikoos in 6 partjes
en steek ze om en om met 3 muntblaadjes aan
satéstokjes.

Pers met een (stevige) knoflookpers de
gemberwortel boven een blender of
keukenmachine uit.

Mix in een blender de bevroren abrikozen en
banaan met de rest van de munt en het
appelsap op de hoogste stand tot een romige en
schuimige drank.

Schenk de smoothie in twee grote glazen en
steek de abrikozenspiesjes erin.

Tip:

Vervang het appelsap eens door versgeperst
sinaasappelsap.

Afghaanse bessen-yoghurtshake.



Menugang: Drank
Keuken: Afghaanse
Personen: 1
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

±50 g bessen (voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken)
1 el honing
0,6 dl rozenwater
1/8 l melk
1/8 l yoghurt, volle

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

Bereiding.

Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.

Was de bessen goed.
Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix het geheel tot een gladde drank.

Tip:

Desgewenst kunt u magere yoghurt en/of alleen melk gebruiken.

Alcoholvrije sangria.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Zeist totaal

Ingrediënten

1 carambola
80 g cranberries
9-10 ijsblokjes
1 kiwi
1 limoen
1 l sap, passievrucht-
1 sinaasappel
2 l water, spuit- of
ginger ale

Bereiding.

Doe de ijsblokjes in een kan.
Voeg het spuitwater/ginger ale en het passievruchtsap toe.
Snijd de kiwi, sinaasappel, carambola en limoen in stukjes.
Voeg deze samen met de cranberries toe.
Serveer de sangria in een mooi glas met een rietje en een roerstaafje.



Carambola

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

Alcoholvrije witbiersangria met fruit.



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

Ingrediënten

30 cl bier, Weizen 0%
1 hv ijsblokjes
200 g salade, fruit-,
kiwi-aardbei
150 ml sinas
75 ml siroop, fruit-,
aardbei

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 109
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de fruitsiroop met het bier en de sinas in een karaf.

Voeg de fruitsalade en ijsblokjes toe.

Schenk de biersangria in wijnglazen.

Tip:

Vervang, voor een extra feestelijke sangria, de sinas door alcoholvrije mousserende witte wijn.



Ananas-limoen bitter.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

350 g ananas
1 dl appelsap
1 cm gember
- ijsblokjes
2 limoenen
1 el suiker, riet-

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil van de ananas en snijd in blokjes.
Pers de limoenen uit en schil de gember.
Pureer de blokjes ananas samen met de gember, rietsuiker en het limoen- en appelsap.
Schenk het bitter in 4 glazen gevuld met ijsblokjes.
Garneer met stukjes ananas en plakjes limoen.

Appeltaart.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

1 kg appels (bijv. Elstar of Jonagold)
1 beschuit of 2 el paneermeel
- boter, om in te vetten
250 g bloem
- bloem, om te bestuiven
100 g boter
- citroensap
1 el custardpoeder
1 eidooier
3 el jam
- kaneel
25 g rozijnen
75 g suiker
- suiker
- zout

- springvorm van 22-24 cm Ø

Bereiding.

Bestrijk een springvorm met boter, bestuif hem met bloem.

Warm de oven voor op 175°C.

Snij de boter in kleine stukjes.

Doe de bloem, boter, suiker, eidooier en wat zout in een kom.

Voeg 1-2 el water toe en kneed er met een koele hand een samenhangend deeg van.

Druk $\frac{3}{4}$ van het deeg op de bodem en de wand van de springvorm.

Was de rozijnen en wel ze in wat water (het liefst een nacht voorafgaand aan de verwerking).

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in dunne schijfjes.

Druppel er wat citroensap over en meng er suiker en kaneel door.

Maak de beschuit fijn en roer er het custardpoeder door.

Strooi dit op de deegbodem.

Verdeel de appels over de deegbodem en strooi de rozijnen er tussen.

Verkruimel de rest van het deeg en leg dit op de appels.

Bak de taart in het midden van de oven in 45-50 min. gaar en bruin.

Laat de taart 10 min. afkoelen en neem de rand van de springvorm weg.

Verwarm de jam en strijk de jam over de appels.

Laat de taart afkoelen.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: 45-50 min.

Wachttijd: 10+30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 240

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 40 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 5 g

Vezels: 3 g

Groente: - g

Zout: - g

Avocado met groentevulling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Amerikaanse recepten, Aspergecentrum.nl

Ingrediënten

1 avocado
- dille
2 el mayonaise
4 el room, zure
- sap, citroen-
60 g tonijn uit blik
- ui, stukje

Bereidingstijd: 10 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 aardappelen in kleine blokjes
Maak de paprika schoon en hak hem fijn.
Snijd de komkommer in blokjes.
Snijd de asperges in kleine stukjes.
Schil de avocado's en snijd ze overlangs doormidden.
Verwijder de pitten.
Besprenkel de avocadohelften met het citroensap.
Drapeer de blaadjes sla op een schaal en leg hier de avocadohelften op.
Vermeng de blokjes aardappel in een kom met de fijngehakte paprika, de doperwtjes, de blokjes komkommer, de stukjes asperge en de mayonaise. Schep alles voorzichtig dooreen en maak het mengsel op smaak met wat zout en peper.
Verdeel de groentevulling over de avocadohelften en serveer het gerecht onmiddellijk.

Basisrecept - kiwi ijs met suikerstroop.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Philips

Ingrediënten

1 el citroensap
1 eiwit
500 g kiwi's, verse,
geschilde
30 cl suikerstroop

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

Bereiding.

Pureer de kiwi's samen met het citroensap en de suikerstroop.

Klop het eiwit bijna stijf en roer het kiwimengsel er doorheen.

Zorg ervoor dat het geheel goed gemengd is. Maak het kiwi-is de ijsmachine of schep het mengsel in een diepvriesdoos of ander stevig schaalpje.

Zet het ongeveer 3 uur in de vriezer.

Roer ieder half uur een keer door met een vork of een mixer om grove ijskristallen te voorkomen.

Bbq-bruschetta met courgette en mozzarella.



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

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes
1 ciabatta (afbak), in plakjes
1 courgette, in plakjes
2 tn knoflook
2 bol mozzarella, in plakjes
3 el olie, olijf-, extra vierge
- peper
- zout

Bereiding.

Neem alle ingrediënten apart verpakt mee. Denk ook aan peper en zout. Bewaar en vervoer de plakjes mozzarella gekoeld. Steek de barbecue aan. Grill de plakjes ciabatta in 1-2 min. per kant goudbruin en krokant. Leg ze op een schaal. Grill de courgette in porties in 4-5 min. beetgaar. Wrijf intussen de ciabatta in met het snijvlak van de knoflook. Leg de courgette op het brood. Verdeel de mozzarella over de courgette. Besprenkel elke bruschetta met een beetje olijfolie en bestrooi met de basilicumblaadjes en zout en peper naar smaak.

Tip:

Verdeel met de mozzarella ook wat reepjes Italiaanse rauwe ham over de courgette.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 325
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: 425 mg
Vet: 16 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bosvruchten-ijsthee met basilicum.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

4 tk basilicum
100 g bessen, blauwe
4 ijsblokjes
4 el siroop,
bosvruchten-
3 zk thee, bosvruchten-

Vorbereiding.

Thee kan je ook op warme dagen drinken. Maar heb je liever iets koels, dan is ijsthee wat je zoekt.

Leg de bessen min. 2 uur van tevoren in de diepvries. Kook intussen 1½ l water en laat hierin de theezakjes trekken tot de thee is afgekoeld. Zet de thee dan in de koelkast.

Bereiding.

Verdeel de limonadesiroop en basilicum over 4 hoge glazen.

Leg de ijsblokjes op een schone theedoek, vouw deze dicht en sla met een houten lepel de ijsblokjes tot gruis.

Verdeel eerst de bessen en dan het ijs over de glazen en giet de afgekoelde thee erop.

Serveer de ijsthee direct met een rietje of roerstaafje.

Tip:

Laat de limonadesiroop weg voor ongezoete ijsthee.



Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Vriestijd: 120 min.
Koeltijd: 120 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

Bosvruchtenmilkshake met Dulce de Leche.



Menugang: Tussendoortje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

250 g bosvruchten, diepvries-
½ bl Dulce de Leche
2 el Dulce de Leche (garnering)
4 el ijs, vanille-
300 ml melk
- slagroom (spuitbus)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 530
Eiwit: - g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Mix in een blender de melk met het ijs, de Dulce de Leche en bosvruchten tot een romige milkshake. Schenk de milkshake in de glazen. Spuit de slagroom erop. Besprenkel de slagroom met nog wat strepen Dulce de Leche.

Tip:

Dulce de Leche is heel gemakkelijk zelf te maken.

Ingrediënten:

- 1 bl gecondenseerde melk
- evt. 1 snf zeezout

Bereiding:

Verwijder de papieren wikkel van het blikje gecondenseerde melk. Vul een grote pan met ruim water en zet het blik erin. Zorg ervoor dat het blik helemaal onder water staat. Breng het water langzaam aan de kook en laat afgedekt 2½ uur zachtjes koken. Voeg tussendoor eventueel extra kokend water toe zodat het blik goed onder blijft staan en keer het nog een keer om. Neem het blik uit de pan, laat minimaal 1 uur afkoelen en maak dan voorzichtig open. Roer er eventueel een snufje zeezout door.

Let erop dat het blik de gehele kooktijd helemaal onder water staat, om 'ontploffingsgevaar' te voorkomen. Zorg er ook voor dat het blik echt goed is afgekoeld voordat je het opent. Of laat het blikje karamel gewoon nog even dicht tot een geschikt moment. De karamel is zo maanden houdbaar, je kunt er dus prima een paar tegelijk maken. Een geopend blikje blijft gekoeld nog zo'n week goed.



Ceviche van vijgen en garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Peruaanse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Food Inspiration

Ingrediënten

750 g garnalen,
gekookte
9 g honing
50 g ketchup
12 g koriander, verse
18 g limoensap
18 g olie, olijf-
- peper versgemalen
1 tl saus,
Worcestershire-
- tabasco
18 g tomaten,
gedroogde
200 g tomatensap
30 g ui, witte
500 g vijgen,

Bereiding.

Ontsteel de vijgen, snijd ze in vieren en zet ze in de koeling.

Pel de garnalen, snijd ze in de lengte middendoor en zet ze eveneens in de koeling.

Snijd de gedroogde tomaten en de ui in brunoise (= kleine blokjes).

Hak de koriander.

Pers de limoenen.

Doe 1/3 van het tomatensap plus de honing in een sauteer pan en verwarm langzaam, zodat de honing oplost.

Voeg dan het restant van het tomatensap, de ketchup, het limoensap en de olie toe.

Voeg vervolgens de uien, gedroogde tomaten, koriander, tabasco en Worcestershiresaus toe.

Meng dit alles goed en bewaar tenminste 1 uur in de koeling.

Voeg bij het serveren de vijgen en garnalen toe.

Tip:

In Mexico wordt de ceviche traditioneel geserveerd met gezouten crackers.

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

Cinnamon Storm.



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

Ingrediënten

2 bramen
125 ml ginger ale
- ijsblokjes
1 kaneelstokje
1 bld salie

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 48
Eiwit: - g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vul een glas met ijsblokjes.
Voeg het kaneelstokje, de bramen en als laatste de ginger ale toe.
Roer het drankje goed door, zodat de smaken goed mengen.
Garneer met het salieblad.

Citroen-balsamicodressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

**100 ml azijn, balsamico-
witte**
1 citroen
2 el honing

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

Bereiding.

Pers de citroen uit.
Meng het citroensap met de overige ingrediënten.

Citroen-melk.



Menugang: Drank
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Nederlands
Zuivelbureau

Ingrediënten

2 citroenen, sap van
¾ l melk
40 g suiker, basterd-,
witte

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

Bereiding.

Doe de melk met de suiker in een kom.
Klop druppelsgewijs het citroensap er door tot
een gelijkmatig mengsel is verkregen.
Serveer de melk meteen.

Citroenboter.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
ron: De vlam in de pan

Ingrediënten

5 spr bieslook
½ pk boter
½ citroen òf limoen,
goed schoongemaakt
½ tl citroenmelisse
1 tl honing
1 tl koenjit
1 tl viskruiden
(McCormick)
1 tl 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de boter buiten de koelkast zacht worden.

Rasp de schil van de citroen.

Pers de citroen uit.

Maak de bieslook fijn.

Maak de citroenmelisse fijn.

Roer alle ingrediënten door elkaar.

Schep 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.

Citroentaart met frambozen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

- boter, voor het invetten van de vorm
2 citroenen, sap van
250 g crème fraîche
1 rl deeg, quiche- (300 g)
2 eidooiers
3 eieren
500 g linzen, gedroogde, voor het blindbakken van de bodem
1 sinaasappel, sap van
100 g suiker, poeder
1 zk suiker, vanille-
1 snf zout

Voor de garnering:

100 g frambozen
5 bld munt
2 el suiker, kandij-

Benodigd:

1 quichevorm Ø ca. 24 cm

Bereiding.

Haal het quichedeeg 15 min. voor gebruik uit de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180°C (boven-/onder-warmte) en bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.

Rol het deeg af (inclusief bakpapier) en leg het in de quichevorm (als je de vorm invet kun je het ook zonder bakpapier in de vorm leggen).

Versterk de rand met het overgebleven deeg.

Prik met een vork enkele gaatjes in de bodem.

Leg het bakpapier in de vorm op het deeg en leg hier de gedroogde linzen op.

Bak de taartbodem onderin de oven op 200°C in ca. 25 min. goudbruin.

Haal de linzen van de taartbodem en laat de bodem afkoelen.

Meng het sap van de citroen en sinaasappel, crème fraîche, poedersuiker, ei, eidooier, zout en vanillesuiker en giet de vulling over de taartbodem.

Bak de taart op 180°C in ca. 30 min. tot de vulling stolt.

Beleg de afgekoelde taart met frambozen, munt en kandijnsuiker.

Tips:

Een verfrissende garnering maak je door de kandijnsuiker te mengen met de mint (in de staafmixer).

De frambozen kun je vervangen door een ander seizoensfruit.

Blind bakken is het voor- of gaar bakken van het deeg wanneer je een taart maakt met een vulling die eerder gaar is dan het deeg, niet gebakken hoeft te worden of anders zijn vorm verliest. Door het deeg eerst te bakken, gevuld met een zogenaamde "blinde" vulling, zorg je er namelijk voor dat de bodem goed gaar en knapperig wordt, en voorkom je dat het zompig wordt. De blinde vulling kan bestaan uit verschillende producten als gedroogde peulvruchten, rijst of keramische bonen.

Bereidingstijd: 85 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

Citrusdressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Het Nederlandse zuivelbureau

Ingrediënten

2 el citroensap
2 el mayonaise
- peper
1 dl room, slag-
2 el sinaasappelsap
1 tl suiker
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de slagroom lobbig.
Roer er voorzichtig mayonaise, vruchtensappen en suiker door.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Geef deze dressing bij salades met groenten of vruchten.

Coquille met kersen en vanilledressing.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Zonnig Fruit

Ingrediënten

20 cl azijn, wijn-, witte
- basilicumcress of
waterkers
4 coquilles, verse
4 tl honing
20 kersen, grote
- peper, versgemalen
10 g sla, gemengde
- kervel
2 vanillestokjes
4 el olie, olijf-
- 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.

Neem 8 kersen.
Haal de steeltjes eraf,
Snijd ze netjes doormidden.
Haal de pitten eruit.
Verdeel de halve kersen over 2 borden en leg ze
in een rondje op het bord.
Verhit de olie.
Laat de gespleten vanillestokjes 10 min. in de
olie trekken.
Neem de vanillestokjes uit de olie, schraap het
vanillemerg eruit en doe dit weer bij de olie.
Maak de dressing door de olie met de
vanillemerg, de honing, de wijnazijn en peper
en zout naar smaak samen te voegen.
Schik de gemengde sla en basilicumcress of
waterkers, met een beetje vanilledressing op
de 2 rondjes van kersen.
Snijd de coquilles overdwars in tweeën.
Bak de halve coquilles (iedere kant 1 min.) op
een hoog vuur in olijfolie.
Leg ze op de rondjes kersen sla.
Dresseer de vanilledressing er omheen.
Snijd de overgebleven kersen niet geheel door
en laat het steeltje eraan, maar haal de pit
eruit.
Plaats de kersen bovenop de coquilles.



Basilicumcress

Cranberry muesli.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Jack Boekhorst,
OptimaleGezondheid.com

Ingrediënten

8-10 cranberries,
gedroogde
½ kp cranberry-sap
5 el havermout
1 el honing
1 el tarwekiemen
¼ tl vanille-extract
½ kp yoghurt, magere
- zonnebloempitten

Bereiding.

Meng de yoghurt, cranberry-sap, havermout, cranberries, honing, vanille extract, zonnebloempitten en tarwekiemen in een kom. Bedek het (bijvoorbeeld met folie) en laat het 8 uur in de koelkast staan.

Bereidingstijd: 5-10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 8 uur
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

Dadelsiroop.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 400 g
Sterren: ***
Bron: LegallyRaw.be

Ingrediënten

20-25 dadels, ontpit
120 ml water, mineraal-

Per 100 g

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140,8
Eiwit: 2,2 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Ontpit de dadels en laat ze 3 uur weken in het water.

Mix de geweekte dadels en het weekwater tot een vloeibare massa.

Bewaar de dadelsiroop in de koelkast.

Tip:

De dadelsiroop is in de koelkast 2 weken houdbaar.

Ben je gewend om suiker te nemen in je kopje thee, op je brood, op je pannenkoek? Vervang deze dan vanaf nu door je eigen dadelsiroop. Dadelsiroop is ook een zeer goede vervanger voor chocopasta.

Druiven met espresso.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
1 el boter 500 g
druiven, blauwe
500 g druiven, witte
140 ml espresso, sterke
2 el honing
6 kaneelstokjes
2 el olie, olijf-
30 ml wijn, witte, zoete
(Sauternes of
Gewürztraminer)

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

Bereiding.

Verhit 2 el olijfolie in een middelgrote koekenpan.
Voeg de druiven toe.
Bak het geheel 1 min.
Voeg vervolgens de espresso, de wijn, de kaneelstokjes en de honing toe.
Roer het geheel 2 min.
Neem de pan van het vuur.
Voeg de azijn en de boter toe en roer tot de boter smelt.
Serveer het gerecht warm.

Tip:

Serveer dit gerecht bij een Italiaanse maaltijd van geroosterd vlees of gevogelte of als dessert met kaas, biscotti of polenta.

Eendenborst met jus van cranberry en rode wijn.



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

Ingrediënten

1 el boter, koud òf 2 el
room, slag-
4 el cranberrycompote
4 eendenborsten
- peper
2 sjalotjes,
fijngesnipperd
1 tl tijm, verse
100 ml wijn, rode
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kerf de eendenborsten in het vet een paar keer in en wrijf ze in met zout en peper.
Leg de eendenborsten met de vetkant in de pan en laat ze circa 4 min. krokant bakken.
Draai ze om en bak de andere kant nog 2 min.
Neem ze uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie.
Giet de helft van het vet uit de pan (gebruik dit eventueel om aardappels in te bakken).
Fruit de sjalotten in het eendenvet goudbruin en voeg de tijm, cranberrycompote en wijn toe.
Laat al roerende aan de kook komen en nog een paar min. inkoken tot een stroperige jus.
Breng op smaak met zout en peper en maak eventueel af met wat klontjes koude boter of een paar eetlepels room.
Leg de eendenborsten met de vetkant naar boven nog even terug in de jus en laat nog 2 min. mee warmen.
Snijd de eendenborsten in plakken en serveer met een lepel cranberryjus.

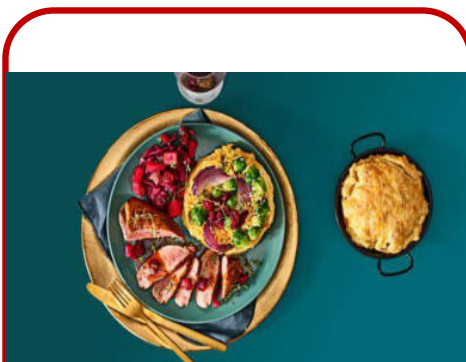
Tip:

Neem in plaats van cranberrycompote eens pruimenjam.
Lekker met aardappels gebakken in eendenvet met rozemarijn.

Wijntip:

Een klassiek gerecht waarbij u natuurlijk de wijn doordrinkt die u bij het koken heeft gebruikt. Een Cabernet Sauvignon of een Carmenère zijn hier zeker op hun plaats.

Eendenborst met rode kool, appel, cranberries en tarte tatin van spruitjes.



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

Ingrediënten

2 appels, Goudreinet, in blokjes
40 g boter, zoute, in blokjes
200 g cranberries
8 pl deeg, blader-
700 g eendenborstfilets
1 ei, losgeklopt
4 el honing
100 g kaas, oude, geraspt
2 tl kaneel
1 kool, rode, in reepjes
- olie, olijf-
- peper
1 sinaasappel, uitgeperst
200 g spruiten
1 tl tijm
1 ui, rode, in partjes
150 ml wijn, rode
- zout

4 platte schaaltes Ø 12 cm

Bereiding.

Meng de rode kool, honing, appel, cranberries, kaneel, het sinaasappelsap en de rode wijn. Breng op smaak met zout en peper en laat 20 min. op laag vuur pruttelen met een deksel op de pan.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Laat de eendenborstfilets op kamertemperatuur komen, snijd het vel kruislings in en bestrooi de filets rondom met zout en peper.

Maak de spruitjes schoon en kook ze 3 min.

Leg 2 vellen bladerdeeg op elkaar en rol ze iets uit met een deegroller.

Herhaal met de andere 6 vellen bladerdeeg.

Verdeel de spruitjes, rode ui en de zoute boter over 4 kleine platte bakjes.

Bestrooi met geraspte kaas, tijmblaadjes, zout en peper.

Dek de 4 bakjes af met bladerdeeg.

Stop de randjes als het ware in, zodat de spruitjes mooi ingepakt zitten.

Bestrijk het deeg met een kwastje met losgeklopt ei en bak de tarte tatin's 20 min. af in de voorverwarmde oven.

Verhit een koekenpan en bak in een scheutje olijfolie de eendenborst met de velkant naar beneden op hoog vuur in ca. 7 min. goudbruin. Keer vervolgens om en bak de andere kant 3 min.

Neem de eendenborst uit de pan en laat op een warm bord afgedekt met aluminiumfolie 10 min. rusten.

Snijd de eendenborst in plakjes.

Serveer met de rode kool en tarte tatin van spruitjes.

Tip:

Garneer met verse groene kruiden.

Bereidingstijd: 40 min.

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

Frambozenbavarois met kiwicoulis.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: De keuken van Bolleke

Ingrediënten

300 g frambozen (evt. diepvries)
1/2 citroen, sap van
4 bl gelatine
3 eiwitten
2 el verse kaas
2 dl room
125 g suiker
1 kiwi

Voor de kiwicoulis:

3 kiwi's
3 el suiker

Bereiding.

Begin ruim 6 uur van tevoren.
Week de gelatineblaadjes enkele min. in ruim koud water.
Breng intussen 3½ el water aan de kook met de suiker.
Neem de pan van het vuur.
Knijp de gelatineblaadjes uit en los ze, flink roerend, op in het suikerwater.
Plet de frambozen (indien diepvries, eerst laten ontdooien) met een vork en roer ze samen met het citroensap onder het gelatinemengsel.
Klopt, terwijl deze bereiding wat afkoelt, de eiwitten en de slagroom stijf.
Roer eerst de verse kaas en vervolgens de slagroom door de frambozenbrij.
Schep er tenslotte voorzichtig de stijfgeklopte eiwitten onder.
Strijk een cake- of puddingvorm of individuele vormpjes in met olie en schep er de bavarois in.
Laat ten minste 6 uur opstijven in de koelkast.

Kiwicoulis:

Laat 3 el suiker met 3 el water inkoken (niet laten kleuren!).
Voeg er 3 geplette kiwi's aan toe en druk indien gewenst door een zeef (niet mixen, want gemixte kiwipitjes smaken bitter).

Doe de frambozenbavarois op een bord of schotel.
Giet er de kiwisaus rond en versier met schijfjes kiwi.

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

Frisse citroendressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Joeri Zoggel

Ingrediënten

1-2 el citroensap
1 tl citroenschil,
geraspte
6 el olie, olijf- of olie,
druivenpit-
- peper
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Lekker over zalm.

Fruitbeignets.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Sofie Dumont

Ingrediënten

- appels
- ananas
- banaan
140 g bloem
1 eidooier
4 eiwitten
- olie, frituur-, plant-
aardig
20 g olie, maïs-
20 g suiker
1 snf 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zeef de bloem in een ruime kom en voeg er een snufje zout aan toe.

Voeg er de eidooier, bier, en olie bij en roer tot een glad beslag zonder klonten.

Snijdt intussen het fruit in stukken.

Klop net voor het bakken de eiwitten en suiker in pieken.

Spatel dit voorzichtig door het beslag.

Verwarm de frituurpan (met plantaardige olie) op 180°C.

Haal het fruit door het beslag en bak in 3 min. goudgeel.

Laat even uitlekken op keukenpapier, bestrooi met poedersuiker en serveer meteen.

Tip:

Het bier kan vervangen worden door 250 ml melk en 20 g gist. Met gist, bier of mineraalwater wordt het beslag luchtig. Met wijn worden de beignets knapperiger door het aanwezige wijnsteenzuur. Een beslag met bier is sneller klaar maar blijft na het bakken niet zo lang krokant. Een gistbeslag daarentegen blijft langer krokant maar moet van tevoren kunnen rijzen.

Voor de bananenbeignets, eerst de gesneden banaan(stukjes) marinieren in wat griessuiker, citroensap en rum (extra lekker).



Fruitige stracciatellayoghurt met honing en speculaas.



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

Ingrediënten

1 appel, hand-, friszoete
(bv. Jonagold)
2 el honing, vloeibare
2 mandarijnen
4 speculaasjes
500 g yoghurt,
stracciatella-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 282
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schep de yoghurt in 4 glazen.
Schil de appel, snijd hem in kwarten en verwijder het klokhuis.
Snijd de appel in schijfjes.
Snijd met een scherp mes de schil van de mandarijnen en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Verdeel het fruit over de yoghurt.
Besprenkel met honing en verkruimel de speculaasjes boven het fruit.

Fruិតrio sapsnack.



Menugang: Drank,
smoothy
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g bosbessen, verse
1 peer, hand-
(Conference)
½ l sap, appel-

- blender

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 34 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 handpeer in een blender of keuken-
machine.

Voeg het appelsap en de bosbessen toe en mix
1 min.

Schenk het sap in de glazen.

Fruitwater met komkommer, citroen en munt.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Fitplein.nl

Ingrediënten

1 citroen
½ komkommer
10 bl munt
1½ l water

Bereiding.

Was en snijd de citroen in schijfjes.
Snijd de komkommer in schijfjes.
Doe de schijfjes komkommer in een kan, samen met de schijfjes citroen en de blaadjes munt.
Vul dit aan met het water.
Roer de inhoud goed door.
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

Bereidingstijd: 10 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

Gebraden tamme duif met peren en portosaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kook 2015-2016

Ingrediënten

Voor de duif:

4 duiven, hele
8 jeneverbessen
4 laurierblaadjes
4 el olie, zonnebloem-
- peper
4 tk rozemarijn
4 tk tijm
4 pl vetspek, gerookt
- zout

Voor de portosaus:

- boter
1 grapefruit, rode
4 el honing
- peper, versgemalen
2½ dl port, rode
5 dl wildfond
- zout

Bereiding.

Duif:

Verwarm de oven voor op 175°C.
Peper en zout de duiven van binnen en van buiten.
Maak in een braadslede 4 plekje met de rozemarijn, tijm, jeneverbessen en laurierblaadjes.
Leg op elke plek een duif.
Verhit in een steelpan de zonnebloemolie tot het heet is en giet de olie vervolgens over de duiven.
Leg op elke duif een plak vetspek.
Plaats het geheel 10 min. in de hete oven.
Zet daarna de oven op 125°C
Verwarm het geheel nog 15 min. en bedruip de duiven elke 5 min. met het vrijgekomen braadvocht.
Haal 5 min. voor het eind van de braadtijd het spekvet van de duiven af voor een mooie korst op de duiven.
Laat de duiven voor het opdienen 10 min. rusten.

Portosaus:

Voeg de fond en de porto samen in een kookpot en laat het inkoken tot je ongeveer de helft overhoudt.
Voeg de honing toe en laat nog even verder inkoken.
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout en werk de saus verder af met enkele klontjes boter.
Fris de saus op met het grapefruitsap naar smaak.

Stoofperen:

Snijdt met een dunschiller 3 reepjes gele schil van de citroen.
Schil de peertjes met een scherp mes of dunschiller (laat de steeltjes eraan).
Doe de peren in een ruime pan en voeg de wijn toe.
Vul het aan met water tot de peertjes net onder staan.
Voeg de citroenreepjes, de suiker en het kaneelstokje toe en breng aan het de kook.
Voeg voor een extra kruidig accent de kruidnagels en de laurier toe.
Stoof de peren 60 min. op een laag vuur.
Serveer de peren warm of koud.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de peren:

1 citroen
1 kaneelstokje
(4 kruidnagels)
(1 laurierblad)
1 kg peren, stoof-
(Gieser Wildeman)
75 g suiker
250 ml wijn, rode

Bereidingstijd:

- duif: 50 min.
- saus: 30 min.
- peren: 70 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

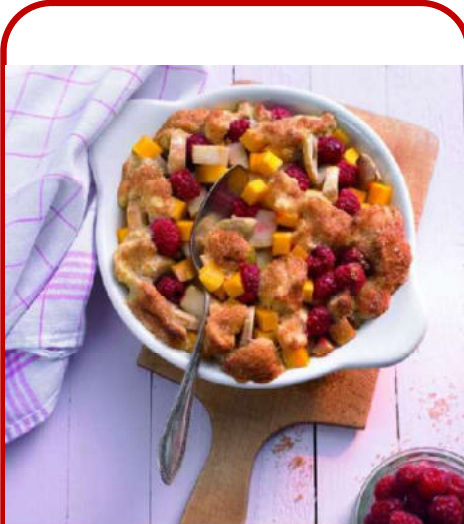
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gegratineerde fruitsalade.



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

Ingrediënten

2 bananen, kleine
2 sn brood, geroosterd
½ citroen
2 eieren
250 g frambozen
1 mango, kleine
100 ml melk, magere,
lauwwarm
2 peren
1 el suiker, bruine
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Pers de citroen uit.
Was de frambozen en dep ze voorzichtig droog (laat bevroren frambozen eerst in een zeef ontdooien en goed uitlekken).
Was de peren, snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en snijd ze tenslotte in blokjes.
Snijd de bananen in plakjes.
Schil de mango, verwijder het vruchtvlees van de pit en snijd het in blokjes.
Meng het fruit met het citroensap en doe het in een ovenschaal (ca. 15 cm x 20 cm).
Snijd het geroosterd brood in blokjes en laat het in melk weken.
Splits de eieren en meng de eidooier door het brood-melkmengsel.
Klop het eiwit met vanillesuiker stijf en spatel het door het mengsel.
Verdeel dit over het fruit, bestrooi het met bruine suiker en bak het ca. 20 min. in de oven.

Vorb.tijd: 20 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

Gegrilde biefstuk met avocadopuree.



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

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
4 biefstukken
1 zk frites (700 g)
½ dl friteslijn (Remia)
- olie, frituur-
1½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el room, zure
- tabasco
- zout



Bereiding.

Halveer de avocado.
Verwijder de pit uit de avocado.
Trek de schil van de avocado.
Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukjes.
Pureer het vruchtvlees van de avocado met de friteslijn en zure room.
Breng de puree op smaak met tabasco, peper en zout.
Frituur de frieten in de hete frituurolie volgens de aanwijzingen op de verpakking, goudbruin en knapperig.
Wrijf de biefstukken in met olijfolie.
Bestrooi de biefstukken met peper en zout naar smaak.
Grill de biefstukken in een hete grillpan aan beide kanten bruin en van binnen rosé.
Serveer de biefstukken en de frites met de avocadopuree.

Tip:

Lekker met in de oven geroosterde gehalveerde cocktailtomaten en een maïssalade van maïs uit blik, ringetjes bosui en een kant en klare dressing.
Bestrooi de avocadopuree met fijngeknipte bieslook.

Wijntip:

Alpaca, Carmenere, Chileense rode wijn.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2520
Energie kcal: 600
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gegrilde watermeloenсалade met feta en olijven.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ citroen
100 g feta
1 meloen, water-, kleine
75 g noten, hazel-,
ongebrende
5 el olie, olijf-, extra
vierge
100 g olijven
295 g paprika's, rode,
gegrilde (pot)
- peper, versgemalen
2 krp sla, babyromaine-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: 19 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Bereiding.

Snijd de onderkant van de meloen, zodat je hem kunt neerzetten.
Snijd de schil eraf.
Halveer en snijd elke helft in 6 parten.
Verhit de grillpan op hoog vuur en smeer in met ½ van de olie.
Gril de plakken watermeloen in delen 5 min. (keer halverwege).
Smeer tussendoor de grillpan opnieuw in met ½ van de olie.
Laat de meloen afkoelen.
Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan op middelhoog vuur 5 min.
Laat iets afkoelen op een bord en hak grof.
Verkruimel de feta.
Laat de olijven uitlekken en snijd ze grof.
Pers de citroen uit.
Laat de paprika uitlekken en scheur het vruchtvlees in reepjes.
Haal de blaadjes van de kropjes sla, was en droog ze.
Verdeel de slablaadjes, afgekoelde watermeloen en paprika over een grote platte schaal.
Meng het citroensap met de rest van de olie en breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Bestrooi met de hazelnoten, witte kaas en olijven, schenk de dressing erover en schep om.
Breng eventueel extra op smaak met versgemalen peper en eventueel zout.

Gemarineerde eendenborst met sinaasappel en citroen.



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

Ingrediënten

1 citroen
2 eendenborstfilets
4 el honing
1 tl peperkorrels, zwarte
1 stngl sereh (citroengras)
1 sinaasappel

verder benodigd:

- fonduepan met olie
- fonduevorken
- vijzel

Bereiding.

Boen de citroen en sinaasappel schoon, rasp de schil grof en pers de vruchten uit.

Verwijder het buitenste blad van de sereh en hak het zachte binnendeel fijn.

Kneus de zwarte peperkorrels (bijvoorbeeld in een vijzel of met de bodem van een zware pan).

Roer in een kom de rasp, de sereh, 1 el citroensap, 1 el sinaasappelsap en de honing tot een marinade.

Leng de ½ van de marinade aan met de rest van het sap.

Laat dit in een steelpan zachtjes inkoken tot een dikke siroop.

Snijd de eendenborst in plakken van 1 cm dik.

Schep de plakjes in de kom om met de marinade.

Steek aan tafel telkens plakje eendenborst aan een fonduevork en laat het in hete olie in 1 min. bruinbakken.

Serveren het gerecht met lauwwarme sinaasappelsiroop.

Tip:

Neem in plaats van eendenborstfilet eens plakjes struisvogelbiefstuk, kipfilethaasjes of blokjes kalkoenfilet.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 450

Eiwit: 19 g

Koolhydraten: 10 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 37 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 0 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gember-citroen limonadesiroop.



Menugang: Drank
Keuken: -
Drankjes: 32
Sterren: ***
Bron: Hallo

Ingrediënten

3 citroenen
150 g gember, verse
300 g suiker, kristal-
750 ml water

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 60
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Boen de citroenen schoon, snijd met een scherp mesje het gele deel van de schil er in reepjes af en doe in een pan.

Pers de citroenen uit en schenk het sap door een zeef in de pan.

Schil de gember en snijd in dunne plakjes.

Doe de gember ook in de pan, samen met de suiker en het water.

Breng het geheel aan de kook en laat 10 min. zachtjes koken.

Laat vervolgens afgedekt 24 uur staan.

Schenk de siroop door een zeef en vervolgens met behulp van een trechter in een (beugel)fles.

Tips:

Meng 1 deel siroop met 7 delen ijskoud water in een long-drink glas voor een frisse verkoeling.

Meng 1 deel siroop met 7 delen Prosecco in een champagneglas voor een zomerse cocktail.

In een afgesloten fles in de koelkast is de siroop zeker 1 week houdbaar.

Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 maïskolven

3 el olie, zonnebloem-

1 el peterselie of basilicum

125 g room, zure (bekertje)

- sinaasappel-komijnrub (zie recept)

Bereidingstijd: 23 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 216

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 23 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Vegetarisch

Kook de maïskolven 10 min.

Neem ze uit de pan en laat goed uitlekken en iets afkoelen.

Vouw het loof van de maïskolven terug en verwijder de draden.

Wrijf de maïskolven in met de sinaasappel-komijnrub en de zonnebloemolie.

Rooster de maïskolven op de hete barbecue in 6-8 min. rondom goudbruin.

Leg de maïskolven op een schaal en bestrooi met de peterselie of basilicum.

Serveer ze met de zure room.

Gevulde courgette rolletjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: LekkerTafelen.nl

Ingrediënten:

125 g cottage cheese
2-3 courgettes
4-6 pl ham, rauwe
125 g kaas, room- of mascarpone
½ hv koriander, verse
2 tk munt
- olie, olijf-
- peper
25 g pijnboompitjes
½ tl za'atar
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan.
Snijd de courgettes in de lengte in dunne plakken en besmeer deze licht met olie.
Bak ze in een hete grillpan tot ze bijna gaar zijn (let op!!! laat ze niet te gaar worden, want dan vallen ze uit elkaar).
Ze garen nog een beetje na bij het afkoelen.
Laat de courgette plakken goed afkoelen.
Hak de kruiden.
Roer de roomkaas los en doe er de cottage cheese, de kruiden en de specerijen bij.
Roer er de pijnboompitjes door.
Beleg iedere plak courgette met een reepje rauwe ham.
Besmeer 2/3 van de plak met het kaasmengsel en rol deze voorzichtig op.
Steek vast met een prikker.
De grootte van de rolletjes hangt een beetje af van de grootte van de courgette.
Koel de rolletjes een paar uur voor je ze serveert.
Zijn ze wat groter serveer ze dan op een klein bordje (als de rolletjes klein zijn volstaat een prikker).

Gevulde meloen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

4 Bastognekoeken
250 g fruit (aardbeien,
aalbessen, frambozen,
kersen, etc.)
2 meloentjes, kleine
¼ l yoghurt, dikke

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 634
Energie kcal: 151
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vorbereiding.

Was alle vruchten en verwijder de kroontjes en steeltjes.
Doe de vruchten in een kom.
Snijd grote aardbeien eventueel klein.
Snijd de kersen met een scherp mesje in en wip de pitten eruit.
Bewaar 4 aardbeien voor de versiering.
Bewaar ook 2 trosjes aalbessen voor de versiering.
Snijd de meloen horizontaal doormidden.
Verwijder met een lepel de zaadjes en draden.
Hol de meloen uit met een meloenbolletjeslepel en doe de bolletjes in de kom met de andere vruchten.
Verkruimel de Bastognekoeken.
Leg de halve meloentjes op een groot bord.

Bereiding.

Schep de vruchten vanuit de kom in de holte van de halve meloentjes.
Roer op het laatste moment de koekkrumels door de yoghurt.
Schep de yoghurt op het fruit.
Versier dit gerecht met de trosjes aalbessen en de aardbeien.

Groene power.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Careyn

Ingrediënten

1 avocado, schil en pit
verwijderd
3 tk basilicum, blaadjes
van
1 kiwi, geschild
½ komkommer, in
stukjes
1 el limoensap, verse
2 el matchapoeder
50 g spinazie
100 g water

Bereiding.

Een lekkere en gezonde mix van groenten, fruit, kruiden én Japanse groene thee in poedervorm (matcha).

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde smoothie.

Tip:

Garneer eens met een schijfje kiwi.



o.a. te koop bij Etos

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

Hele forel met citroen, ui en dille.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

1 citroen, in dunne plakjes
1 bs dille
2 forellen van 500 g, schoongemaakt
- olie, olijf-
1 ui, rode, in dunne plakjes

Bereiding.

Leg forel op schoon werkblad.

Leg in buikholte van beide forellen:

3 tot 4 plakjes citroen,
een paar plakjes rode ui,
3 tot 4 takjes dille,
nog een laag ui en citroen.

Bestrooi het vel met zeezout en versgemalen zwarte peper.

Verhit bakplaat van de barbecue.

Scheur een paar vellen bakpapier.

Leg het bakpapier op de bakplaat.

Kwast het papier licht in met olijfolie.

Leg de vis op het papier.

Bak de forellen 8 min. met het deksel erop.

Keer de vis.

Bak de vis nog eens 5 min. (beide kanten van de vis moeten goudbruin en het vel krokant zijn).

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Hollandse kwarktaart met vers fruit en kandijkoekbodem.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

125 g aardbeien
125 g bessen, blauwe
50 g boter, gesmolten
1 citroen
125 g frambozen
2 l ijs, vanille-
50 g jam, aardbeien-
200 g kandijkoeken
500 g kwark, volle
2 zk suiker, vanille-

Extra benodigdheden:

bakpapier
keukenmachine
rasp, citrus-
springvorm, hoge (Ø 20
cm)

Bereiding.

Haal het ijs uit de vriezer, zodat het een beetje zacht kan worden.

Maal de kandijkoeken fijn in een keukenmachine en voeg de gesmolten boter toe.

Bekleed de springvorm met bakpapier.

Vul de bodem van de springvorm met de verkruimelde kandijkoeken en druk aan met de bolle kant van een lepel.

Zet in de koelkast tot verder gebruik.

Meng het vanille-ijs, de kwark, vanillesuiker, het rasp van een citroen en de jam.

Houd 1/3 van de vruchten apart voor garnering bovenop.

Spatel de rest van de vruchten door het vanille-ijs-kwarkmengsel.

Schep het ijsmengsel in de springvorm en zet minimaal twee uur in de vriezer.

Haal de taart 15 min. voordat u hem serveert uit de vriezer en garneer met het verse fruit.

Tip:

Bent u niet in het bezit van een hoge springvorm, maak dan een hoge opstaande rand van bakpapier in een lage springvorm.

Bereidingstijd: 40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 2 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Hot ginger-lemon.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Sabine

Ingrediënten

1 citroen
2 cm gember
- water, heet

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

Bereiding.

Schil de gember en snijd het in dunne plakjes of in stukjes.

Was de citroen goed en snijd een halve citroen in plakjes (de andere helft kun je bewaren voor een ander recept).

Doe de gember- en citroenplakjes in een theepot en giet het hete water erover heen.

Laat vijf min. staan en geniet vervolgens van je heerlijke hot ginger-lemon.

In roomboter gebakken sliptong met vers fruit.



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

Ingrediënten

40 g bloem
80 g margarine
2 mp peper
1400 g tong, slip-
2 mp 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardbeien in partjes.
Schil de appels.
Laat de ananasstukjes uitlekken.
Verwijder het klokhuis uit de appels.
Snijd de appels in partjes.
Ontkroon de aardbeien.
Pel de banaan.
Snijd de banaan in partjes.
Bestrooi de tongetjes met peper en zout.
Haal de tongetjes door de bloem.
Klop het overtollig bloem van de tongetjes.
Rooster de amandelen lichtbruin in een hete droge koekenpan.
Haal de amandelen uit de koekenpan.
Smelt de boter in de koekenpan.
Bak de tongetjes, als boter lichtbruin is, aan beide zijden in ± 8 min. gaar.
Leg de tongetjes op een schaal en hou ze warm.
Bak de appel en ananas even in de achtergebleven boter.
Voeg de banaan en aardbeien toe.
Laat de banaan en de aardbeien even mee warmen.
Blus het fruit af met citroensap.
Bestrooi het fruit met de amandelen.
Verdeel het fruit over de tong verdelen..

Tip:

Vervang de ananas eens door 2 sinaasappels.

Ingemaakte citroenen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

7 citroenen
1 tk tijm
- zout, zee-, grof

- pot, glazen-, afsluitbare

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.

Zo'n pot ingemaakte citroenen is handig voor diverse gerechten uit het Midden-Oosten. Je maakt het heel makkelijk zelf.

Boen de citroenen schoon (of gebruik biologische citroenen) en snijd 6 citroenen in dikke plakken.
Scheep een laagje grof zeezout in een brandschone glazen pot en leg hier 1 takje tijm en een laag citroenplakken op.
Bestrooi dit met zeezout.
Herhaal dit tot de citroenen op zijn (of de pot vol is)
Druk de lagen goed aan.
Pers de overige citroen uit en giet dit sap in de pot.
Vul eventueel aan met gekookt, afgekoeld water tot alles onder staat.
Sluit de pot af en zet hem minimaal 1 maand voor gebruik weg op een koele en donkere plaats.
Bewaar de pot als hij eenmaal geopend is tot ca. 6 maanden in de koelkast.

Jeneverbesboter.



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

Ingrediënten

125 g boter, room-
15-20 jeneverbessen
- peper, versgemalen
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de roomboter enige uren op kamertemperatuur wat handzaam worden. Stamp de jeneverbessen fijn in een vijzel. Roer de roomboter daarna met een houten lepel tot ze los en smeug is. Meng de jeneverbessen met de boter. Breng de boter op smaak met peper en zout. Rol hiervan als het ware een dikke kroket in aluminiumfolie. Zorg dat hij goed rond van vorm wordt. Laat de boter enige uren in de koelkast opstijven. Snijd de boter vlak voor het opdienen in ronde schijfjes.

Tips:

De boter blijft in de aluminiumfolie zeker 2 weken goed (in de koelkast).

Kaas, ananas en hamtosti.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

2 sch ananas
4 sn brood, wit-
2 pl ham
2 pl kaas
- kerriepoeder

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

Bereiding.

Leg de kaas, ananas en ham op 2 sn brood.
Strooi wat kerriepoeder over de ham.
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2
sneetjes bruinbrood.

Kersenijsmousse met suikerstroop.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Philips

Ingrediënten

½ citroen, sap van
2 eiwitten
550 g kersen, ontpit
2 el marasquin
50 ml slagroom
300 ml suikerstroop

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

Bereiding.

Pureer de ontpitte en gewassen kersen met het citroensap, de suikerstroop en de marasquin. Klop de eiwitten bijna stijf. Roer het kersenmengsel door de geklopte eiwitten en giet er tenslotte de slagroom bij. Zorg ervoor dat alles goed gemengd is. Schakel de ijsmachine in en giet het mengsel in de kom.

Kersensorbet met Kriek Lambic.



Menugang: Na-, tussen-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

280 g kersen (op sap)
3 el Kirsch
3 dl Kriek Lambic
2 el limoensap
1 el suiker

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

Bereiding.

Kook de kersen met vocht 5 min. koken.
Giet de kersen af in de keukenmachine.
Pureer de kersen.
Verwarm de Kirsch.
Los hier de suiker in op.
Roer de limoensap erdoor.
Meng het Kirschmengsel door de kersenspuree.
Scheep het mengsel in een diepvriesdoos.
Zet de doos in de vriezer.
Roer het ijs na 1 uur met een vork ijs door.
Laat het ijs in totaal 3 uur in de vriezer.
Verdeel het ijs in bolletjes over 4 glazen.
Schenk hier de Kriek Lambic over.



Kersttrifles met rood fruit en witte chocolade.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aldi

Ingrediënten

150 g aardbeien
2x 500 g cake,
roomboter-
1 rp chocolade, witte
150 g frambozen
500 ml kwark (magere)
of vruchtenkwark
2x 200 ml room, slag-
2x 50 g suiker

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

Bereiding.

Snijd de cake in plakken van ca. 1 cm. dik.
Sla de slagroom met 50 g suiker stijf.
Meng de kwark met 50 g suiker.
Bedeck de bodem van 4 glazen met een laagje kwark.
Dek dit af met een plak cake, vervolgens een laag fruit en daarna een laag slagroom. Herhaal dit tot de glazen vol zijn.
Dek de glazen af en laat ca. 12 uur opstijven in de koelkast.
Serveer de trifles met frambozen en geraspte witte chocolade als garnering erbovenop.

Kiptajine met aardappelen en olijven.



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

Ingrediënten

2-3 aardappelen, in stukken
1 tl gember
1 kip, kleine, in stukken, schoongemaakt (of kippenbouten)
- kipkruiden
½ tl koriander
1 dl kurkuma
- olie, olijf-
200 g olijven, groene
1 tl paprikapoeder
- peper
- peterselie, fijngehakt
1 tl ras el hanout
1 tomaat, ontveld, in klein stukjes
1 ui, grote, gesnipperd
1 wortel, grote, in stukken
- zout

1 dl = 1 dessertlepel

Bereiding.

Doe wat olie in de tajine en bak de kip even aan.
Doe de ui, tomaat, koriander en peterselie bij de kip.
Voeg hierna de kruiden (behalve de kipkruiden) en wat water toe.
Breng het geheel aan de kook.
Laat de kip, met de deksel op de tajine, rustig gaar koken.
Wanneer de kip gaar is, haal je deze uit de tajine en leg je deze op een bakplaat met bakpapier.
Doe de aardappel en wortel in de achtergebleven jus en voeg eventueel wat water toe.
Breng het aan de kook en laat het gaar worden.
Smeer de kip in met een papje van kipkruiden en wat olie.
Doe ondertussen de kip in de oven tot deze een mooi goudbruin kleurtje heeft.
Wanneer de wortel en aardappelen gaar zijn, voeg je de olijfjes toe en laat deze even mee warmen.
Haal de kip uit de oven en serveer deze met de tajine en *vers brood* en een *lekker frisse salade*.

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

Kokosyoghurt met moerbeien.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Juglen Zwaan

Ingrediënten

1 el chiazaad
75 ml melk,
plantaardige
1 hv moerbeien
150 ml yoghurt, kokos-

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

Bereiding.

Doe het chiazaad en de plantaardige melk in een schaalje of glas en laat dit 15-30 min. staan.

Roer het af en toe door (de zaden nemen de melk in zich op, waardoor er een soort pudding ontstaat).

Doe daarna de kokosyoghurt erop of doorheen en besprenkel het met een handje moerbeien.

Tips:

Kokosyoghurt is bij de meeste grote supermarkten kant-en-klaar te koop.
Vervang de moerbeien eens door ander fruit.

Koude citroenthee.



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

Ingrediënten

½ dl citroensap
3 tl honing
¾ l thee, sterke

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

Bereiding.

Meng de thee, citroensap en honing goed door elkaar.

Laat de thee in de koelkast heel koud worden. Serveer de thee in hoge glazen over ijsblokjes. Roer er eventueel naar wens wat extra honing door.

Tip:

Zeer geschikt als drankje bij de BBQ.

Krokante courgette kaasplakjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: LekkerTafelen.nl

Ingrediënten

1 courgette
50 g kaas,
Parmezaanse, vers
geraspte
- olie, olijf
20 g paneermeel
- peper
½ tl ras el hanout
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgette in plakjes van ca. ½ cm. dik. Smeer de plakjes licht in met olijfolie. Maak een mengsel van de kaas, paneermeel en de kruiden. Haal de courgetteplakjes door het kaasmengsel. Leg de courgetteplakjes op een bakplaat met bakpapier. Bak ze in ca. 20-30 min. in de oven (180°C) tot ze mooi goudbruin en krokant zijn. Serveer ze warm.

Limoen-knoflookmarinade II.



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

Ingrediënten

20 tn knoflook,
grofgehakt
3 laurierblaadjes,
verkruid
3½ dl limoensap, vers
1¼ dl olie, olijf-
2 tl peper, zwarte,
versgemalen
2½ dl sinaasappelsap,
vers
75 gr zout, zee-, grof

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

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in de foodprocessor en mix kort.
Laat de marinade op smaak komen.

Tip:

Heerlijke marinade voor een varkenslapjes of kippenpootjes.

Melkgranita sinaasappeljus & frambozen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Fitchef

Ingrediënten

6 frambozen
2 el granaatappelpitjes
2 el honing, vloeibare
400 ml melk, magere
2 sinaasappels, sap van

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: 4 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 829
Energie kcal: 198
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Granita is een verfrissend nagerecht of tussendoortje dat bestaat uit grove kristallen bevroren vruchtensap. Hier is melk gebruikt voor extra eiwit in plaats van vruchtensap.

Meng in een kom de melk en honing tot de honing volledig is opgelost. Schenk het mengsel in een diepvriesbak en laat het zonder deksel in de diepvriezer in 3-4 uur bevriezen.

Roer het mengsel na 2 uur met een vork door, zodat er grove kristallen ontstaan. Doe dit na een uur nog een keer.

Kook het sinaasappelsap in een pan in tot nog maar een kwart over is en het sap licht stroperig begint te worden.

Laat de sinaasappeljus afkoelen.

Roer de melkgranita vlak voor het serveren nog een laatste keer door met een vork en schep het korrelige ijs in hoge glazen coupes.

Schenk de sinaasappeljus erover en garneer met de granaatappelpitjes en frambozen.

Meloensalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: PlusOnline

Ingrediënten

2 bol gember
2 schf meloen, honing-
1 schf meloen, water-
½ el sap, citroen-
1 el siroop, gember-
4 el suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng 1 dl water met de suiker aan de kook en laat dit ca. 10 min. inkoken tot een stroopje. Roer er het citroensap en de gembersiroop door.

Hak de bolletjes gember klein. Snijd het vruchtvlees van de meloenen in blokjes en vermeng dit. Schep het stroopje en de gember door de meloen.

Mueslirepen met fruit.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 10 repen
Sterren: ***
Bron: WCRF

Ingrediënten

50 g abrikozen,
gedroogde, gesneden
50 g halvarine
200 g havervlokken
3 el honing
50 g rozijnen
5 el sap, sinaasappel-

Bereidingstijd: 40-50
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 127
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v verzadigd: 1 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

In de supermarkt kunt u diverse soorten mueslirepen en rozijnenkoeken kopen. Ze zien er gezond uit maar zijn dat niet altijd. Ze kunnen veel zout, suiker en vetten bevatten. Probeer daarom eens de mueslirepen uit dit recept. Heerlijk als tussendoortje en eenvoudig mee te nemen. Wikkel de repen in aluminiumfolie als ze afgekoeld zijn en bewaar ze in een luchtdichte doos.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Smelt de halvarine en honing in een pan en roer daarna alle overige ingrediënten er doorheen. Zorg ervoor dat de havervlokken goed gemengd zijn met de honing en het sinaasappelsap. Gebruik een kleine hoeveelheid halvarine om een ovenschaal van Ø20 cm in te vetten. Lepel het mengsel vervolgens in de schaal en druk het goed aan.
Bak het geheel in 15-20 min. zodat de bovenkant goudbruin kleurt.
Haal de schaal uit de oven en verdeel het mueslimengsel in ongeveer 10 stukken.
Laat ze nog 10 min. afkoelen.

Tip:

Gebruik verschillende soorten gedroogd fruit om te variëren met smaak. Dadels en cranberry's zijn goede alternatieven.

Nectarinejam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 citroen
1 kg nectarines, verse
750 g suiker, gelei-

- pot, glazen-,
afsluitbare (à 750 ml,
gesteriliseerd)
- pureestamper
- schuimspaan

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 4 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 840
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 202 g
w/v suikers: 201 g
Natrium: 40 mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de nectarines en verwijder de pit.
Snijd de nectarines in stukjes van ca. 2 cm.
Halveer de citroen en pers hem uit.
Doe de stukjes nectarine met de suiker en 3 el
citroensap in een pan met dikke bodem.
Breng het al roerend aan de kook op een middel-
hoog vuur.
Laat 10 min. flink doorkoken (pas op voor hete
spetters).
Verwijder het schuim dat komt bovendrijven met
de schuimspaan.
Haal de pan van het vuur en stamp de nectarines
met de pureestamper tot de gewenste structuur
(heel fijn of grovere jam).
Vul de potten tot de rand met de hete jam en
sluit direct af.
Zet de potten op hun kop (de lucht wordt zo uit
de pot gedrukt, waardoor de jam (afgesloten)
langer houdbaar blijft).
Laat de jam ten minste 4 uur helemaal afkoelen.
Bewaar de jam na het openen in de koelkast.

Tip.

Voeg, tegelijk met de suiker en het citroensap, 2
tl aleppopeper (Souq) toe voor jam met een
beetje pit.

No bake kwarktaartjes met bloemen van fruit.



Menugang: High tea,
nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

125 g aardbeien
125 g bessen, blauwe
100 g biscuits
50 g boter, gesmolten
100 g chocolade, witte
1 citroen, geraspt
50 g druiven, witte,
pitloze, in plakjes
50 g frambozen
200 g kaas, room-
200 g kwark, volle
2 el siroop, agave-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
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

Bereiding.

Maal de biscuits fijn in een keukenmachine. Meng het vervolgens met de gesmolten boter. Bekleed de bodem van de springvormpjes met bakpapier en verdeel de koekkrumels erover. Druk ze stevig aan met de achterkant van een lepel en zet ze tot gebruik in de vriezer. Meng de roomkaas, de kwark, de agavesiroop en de citroenrasp door elkaar met een spatel. Smelt de witte chocolade au bain-marie of op laag vermogen in de magnetron. Meng de chocolde vervolgens door het roomkaas-kwark-mengsel. Schep de vulling op de bodem in de springvormpjes en laat ze minimaal 2 uur opstijven in de vriezer. Maak de aardbeien schoon en snijd in plakjes. Decoreer de kwarktaartjes met de aardbeien, de blauwe bessen, de druivenplakjes en de frambozen.

Tip:

Decoreer de no bake kwarktaartjes in de Paasperiode ook met eens met een paasdecoratie.

Ontbijshake met blauwe bessen (rustdag).



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
**Bron: Sportgericht
kookboek**

Ingrediënten

200 g bessen, blauwe
2 crackers, volkoren-
2 tl grenadine
3 el havermout
(ongekookt)
1 kiwi
1 hv munt, verse
200 g yoghurt, magere

(1 hv = 1 handvol)

Bereiding.

Mix de yoghurt met de bessen, de havermout, de grenadine, de munt en de kiwi in de blender tot een luchtige shake.

Mix er eventueel wat ijsblokjes bij.
Serveer met crackers om te dippen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Orange curd.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

150 g boter, room-,
ongezouten
2 tl citroensap
2 eieren, middelgrote
2 sinaasappelen
125 g suiker, basterd-,
witte

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 147
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: 15 mg
Vet: 11 g
w/v verzadigd: 7 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de sinaasappelen uit en verwarm het sap samen met de boter in een steelpan met dikke bodem op laag vuur tot de boter gesmolten is.

Mix ondertussen met een garde in een kom de eieren met de suiker.

Voeg, al roerend, het sinaasappel-botermengsel toe.

Schenk het weer terug in de schoongemaakte pan.

Breng al roerend op laag vuur aan de kook.

Blijf roeren en laat de curd indikken tot het zo dik als vla is.

Schenk de orange curd in een schone pot.

Tips:

Ook lekker bij de scones.

Je kunt de orange curd van tevoren bereiden en een week bewaren in de koelkast (laat wel eerst goed afkoelen).

Papaja en pisang.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Kookprins.nl

Ingrediënten

2-3 bananen
- citroensap
1 papaja, rijpe (of meloen)
- suiker

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

Bereiding.

Ontpit de papaja (of meloen).
Snij de papaja (of meloen) in blokjes.
Snij de bananen ook in blokjes.
Meng beide soorten fruit onder toevoeging van suiker en citroensap naar smaak.
Serveer de papaja en pisang koud.

Tip:

Vers tropisch fruit, zoals mango, ramboetan, lychee, papaja, banaan, ananas, honingmeloen, is zeer geschikt als nagerecht bij diverse rijsttafels.

Pavlova met koffiec re en kersen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ****
Bron: Makro

Ingrediënten

2 tl azijn, witte
1 tl cacao
100 g chocolade, pure
6 st eiwit
4 el espresso
600 g kersen, amarene,
op siroop
2 tl maizena
750 ml room, slag-
400 g suiker, kristal-
3 el suiker, vanille-

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 286
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v verzadigd: 4 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 21 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 120 C.
Knip 3 cirkels van bakpapier (dit wordt de grootte van de taart).
Klop de eiwitten stijf tot er pieken ontstaan.
Voeg 1/4 deel van de suiker toe tot dit is opgenomen en herhaal dit 2 keer.
Voeg de maizena en azijn toe en klop weer stijf.
Klop het laatste deel van de suiker door het eiwit.
Leg de bakpapiercirkels op een bakplaat.
Verdeel het eiwit over de cirkels.
Bak het eiwit 30 min. in het midden van de oven (120 C).
Zet na 30 min. de oven op 100 C en bak nog 1 1/2 uur (de Pavlova is gaar als het bakpapier makkelijk loslaat van de bodem).
Zet de oven uit en laat de Pavlova afkoelen in de oven met de deur op een kier.
Klop de slagroom met de espresso en de vanillesuiker stijf.
Zeef de kersen en laat ze goed uitlekken.
Vang de siroop op en laat deze inkoken tot honingdikte (wordt de saus te dik, voeg dan een beetje water toe).
Maak de taart voor het serveren af.
Leg 1 gebakken eiwitschuim op een schaal en besmeer die grof met espressoroom.
Verdeel hierover 1/3 deel van de kersen.
Herhaal dit met de overige twee lagen.
Besprenkel met de ingedikte siroop.
Garneer de schuimtaart met geschaafde chocolade en cacao poeder.

Wijntip:

Elysium black muscat.

Perentoetje.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Ned. Zuivelbureau,
Podium

Ingrediënten

- amandelen,
geroosterde
1 kp cacao
3 eierdooiers
- peren (uit blik)
¼ l room, slag-
65 g suiker
5 kp suiker, poeder-
1 pk suiker, vanille- (of
vanille-essence)
4 kp water
- zout

Vorbereiding.

Roer de eierdooiers met de suiker en de vanillesuiker goed door elkaar tot het gaat schuimen.

Sla de slagroom stijf.

Schep het eiermengsel door de slagroom.

Doe het mengsel in een diepvriesbakje en zet het tenminste 2 uur in de vriezer (na een uur er even een vork doorhalen).

Bereiding.

Verdeel het ijs over de coupeglazen.

Leg hier in ieder glas 2 halve peren op (snijkant naar beneden).

Giet er de hete chocoladesiroop over.

Garneer de coupes met geroosterde amandelen en een toef slagroom.

Chocoladesiroop.

Breng het water met het zout aan de kook.

Meng de poedersuiker met de cacao goed door elkaar.

Giet het kokende water onder voortdurend roeren bij het suikermengsel.

Breng het mengsel weer aan de kook en laat het indikken tot siroopdikte.

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

Porc appleplum.



Menugang: Amuse-
gerecht
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Makro

Ingrediënten

4 sn brood, geroosterd,
in repen
½ Granny Smith,
geschild, in kleine
blokjes
100 g ham, serrano
1 el peterselie, platte,
fijngesneden
450 g pulled porc
30 g pruimen,
gedroogde, klein
gesneden
4 tomaten, gedroogde,
in kwarten

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

*Pulled porc met knapperige ham, appel,
gedroogde pruimen en tomaat.*

Bereiding.

Leg de serranoham op een bakplaat en bak
krokant in een oven op 180°C.
Maak de pulled porc warm volgens de
aanwijzing op de verpakking.
Pluk de pulled porc en meng met de appel,
pruimen, platte peterselie en tomaat.
Verdeel dit over de amuseglaasjes en steek er
een stukje serranoham in.
Serveer met een reepje geroosterd brood.

Pruimen-yoghurt.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Centraal Bureau
v.d. Tuinbouwveilingen,
Podium

Ingrediënten

- cornflakes
500 g pruimen (bijv.
Victoria's)
- siroop, limonade-
½ l yoghurt

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

Bereiding.

Was, halveer en ontpit de pruimen.
Ontdoe de pruimen van hun schil en snijd het
vruchtvlees in stukjes.
Zet deze stukjes pruim met wat limonadesiroop
ca. 60 min. koel weg.
Vul 4 glazen schaaltes of coupes met de
pruimenstukjes en het sap.
Schenk er yoghurt overheen.
Strooi er vlak voor het opdienen wat cornflakes
over.

Pruimenbrood.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

100 g boter
1 ei, losgeroerd
1 tl kaneel, gemalen
250 g meel, volkoren,
zelfrijzend-
50 g noten, fijngehakte
200 g pruimen, zonder
pit
1 tl soda, dubbel-
koolzure
100 g suiker, basterd-,
bruine
3 dl thee, hete
½ tl zout

Bereiding.

Verwarm de pruimen, thee, boter en suiker in een pannetje.
Laat de boter smelten en de suiker oplossen.
Laat het mengsel volledig afkoelen.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een broodvorm van 1 l inhoud in.
Zeef het meel met het zout, de soda en kaneel.
Roer er het afgekoelde pruimenmengsel en de noten door.
Schep het beslag in de vorm en bak het brood 1 uur tot het stevig aanvoelt.
Laat het afkoelen in de vorm.
Laat het liefst een dag rusten, verpakt in vershoudfolie.
Serveer het brood met boter.

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

Ricotta-rozijnenballetjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: **
Bron: Libelle

Ingrediënten

½ zk bakpoeder
125 g bloem
25 g boter
2 eieren
150 g kaas, ricotta-
1½ dl melk
- olie, frituur-
50 g rozijnen
1-2 el sinaasappelsap
1-2 el suiker
- zout

Bereiding.

Week de rozijnen ca. 20 min. in sinaasappelsap.
Breng de melk met de suiker, boter en 1 mp zout aan de kook.

Voeg de bloem en bakpoeder toe aan de melk.
Roer tot er een glad beslag ontstaat dat als een bal van de pan loslaat.

Haal de pan van het vuur.

Voeg de eieren een voor een toe aan het beslag.
Spatel de ricotta en rozijnen door het beslag.

Laat het mengsel in de koelkast 1 uur opstijven.
Maak van het mengsel met 2 kleine lepels ca. 20 balletjes.

Bak de balletjes in 2-4 min. goudgeel en gaar in de frituurolie ((175°C).

Laat de balletjes op keukenpapier uitlekken.

Bereidingstijd: 80 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

Rode groentesoep met tomaat en mozzarellaspiesjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Unox, Knorr

Ingrediënten

1 zk Knorr Rode Groenten Soep
4 mozzarellabolletjes, kleine
1 tl pesto, groene
2 satéprikkers
4 tomaatjes, cherry-

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

Bereiding.

Doe de mozzarella met de cherrytomaatjes in een bord.
Schep daar de pesto doorheen.
Rijg nu de mozzarellabolletjes en tomaatjes om en om aan een spies, zodat er van elk 2 op een spies zitten.
Verwarm ondertussen de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Schep de soep in borden.
Leg de spiesjes over de rand van het bord.

Rodekoolsalade met sinaasappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

1-2 el azijn
1 el mosterd
1 el olie
400 g rode kool, gesneden
2 sinaasappels
½ el suiker

Bereiding.

Maak het stuk rode kool schoon of gebruik voorgesneden rode kool.
Verwijder eventueel de dikke stronk.
Schaaf de kool heel fijn.
Schil de sinaasappels dik en snijd de parten uit de vliezen.
Vang het sinaasappelsap op.
Maak een dressing van het sap, 1 el water, azijn, de mosterd, wat suiker, de olie en wat peper.
Meng de dressing door de rode kool en laat dit 1 uur staan.
Meng er de stukjes sinaasappel door.

78

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 160
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v verzadigd: 1 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rood fruit met amandelpasta.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Het kookboek Hoe
wordt je 100?

Ingrediënten

4 el amandelpasta,
witte
200 g fruit, rood
3 el kokosrasp

Bereidingstijd: 5 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

Bereiding.

Door de amandelpasta krijgt het fruit een fluweelzachte topping en heb je langer een verzadigd gevoel.

Doe het fruit in een kom.
Schenk de amandelpasta eroverheen.
Bestrooi met de kokosrasp.

Tip:

Varieer met verschillende soorten fruit.
Amandelpasta is ook heerlijk over groene appel, kiwi en papaja.
Amandelpasta is te koop bij de natuurvoedingswinkel en sommige supermarkten.

Romige tomatensoep met nacho's.



**Menugang: Tussen-
doortje**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Unox

Ingrediënten

50 g kaas, geraspte
100 g tortillachips
naturel
1 zk Unox Romige
Tomatensoep

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

Bereiding.

Zet de grill van de oven op de hoogste stand.
Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Doe de tortillachips in een kleine ovenschaal.
Verdeel de kaas over de chips.
Zet de ovenschaal enkele min. onder de hete grill tot de kaas gesmolten is.
Schenk de soep in kommen.
Serveer de soep met de warme nacho's.
Lekker om te dippen!

Roze fruitsmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Careyn

Ingrediënten

125 g aardbeien
1 banaan, rijpe
200 g frambozen,
diepvries-
1 el honing
100 ml yoghurt, milde

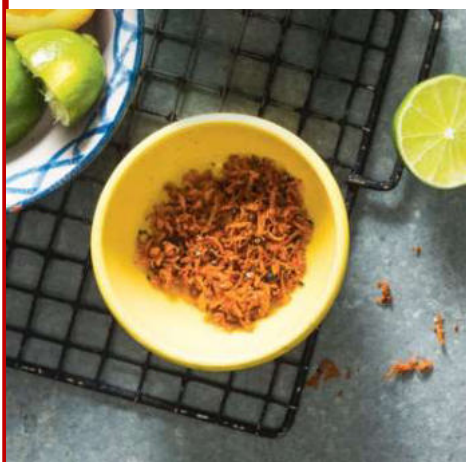
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een lekkere koele fruitsmoothie met een opvallend kleurtje. De bevroren vruchten maken hem extrakoud.; het lijkt bijna wel een ijsje. Ideaal voor op een warme zomerse dag.

Mix de ingrediënten in een blender of met een staafmixer tot een verrassend romige smoothie.

Sinaasappel-komijnrub.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Genoeg voor 400 g vlees, vis of groente
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 tl knoflook, gemalen
1 tl komijn, gemalen
½ tl paprikapoeder
1 tl peper, zwarte
1 sinaasappel
½ tl zout, zee- (fijn)

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 125
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de rasp van de schoongeboende sinaasappel met de overige ingrediënten.

Sinaasapellimonade.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: LekkerGezond.nl

Ingrediënten

2½ cm gember
1 el honing
- ice, crushed
1 limoen, in partjes
1 sinaasappel, hand-
6 sinaasappels, pers-
2 venkelknollen

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de sinaasappels uit en zeef de pitjes eruit.
Snijd één knol venkel in stukken (houd de ander apart voor garnering).
Maak de gember schoon en snijd hier plakjes van.
Doe alle ingrediënten samen in een pannetje en voeg hier de honing aan toe.
Breng langzaam aan de kook, zodat het sinaasappelsap iets indikt.
Laat het 8-10 min. zachtjes pruttelen.
Laat daarna de siroop afkoelen.
Snijd de andere venkelknol in langwerpige plakken; ook de (hand)sinaasappel mag in schijven (wel eerst pellen!).
Vul de glazen met een plakje venkel en schijfje sinaasappel.
Doe in elk glas een klein laagje van de sinaasappelsiroop en leng aan met water en crushed ice.
Garneer met het sap van de limoen en het loof van de venkelknol.

Sinaasappelmuffins.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Herfstrecepten

Ingrediënten

225 g bakmeel,
zelfrijzend
1 ei
1 dl melk, halfvolle
3 el olie
1 sinaasappel,
(onbespoten)
40 g walnoten, gepelde
3 el suiker

10 papieren cake-
vormpjes (caises) of
een
bakvorm voor scones

Bereidingstijd: ±30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 165
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v verzadigd: 1 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Warm de oven voor op 175°C.
Boen de sinaasappel goed schoon met warm water en snijd hem in stukken.
Hak de sinaasappel in een keukenmachine of met een staafmixer in kleine stukjes.
Voeg de noten toe en hak ze mee klein.
Voeg de olie, de melk en het ei toe en meng dit er door.
Doe het zelfrijzend bakmeel met de suiker in een kom.
Roer met een vork de sinaasappelmassa er door.
Verdeel het deeg over de 10 vormpjes.
Bak de muffins op de bakplaat midden in de hete oven in 20 min. gaar.
Laat ze afkoelen.

Tips:

Sinaasappels zijn op kamertemperatuur 10 tot 21 dagen te bewaren. Bewaar ze niet in de koelkast. Sinaasappels rijpen sneller als ze naast een banaan liggen.

Sop tomat - tomatensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tante Lenny

Ingrediënten

- boter
3 dl bouillon, kippen-
1 tl goela djawa
(Javaanse suiker)
1 tn knoflook
1 tl kruidnagelen
1 stgl laos
1 tl peper
10 tomaten, rijpe
1 ui
3 dl water
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng water aan de kook.
Dompel de tomaten onder in het kokende water tot de velletjes scheuren.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten fijn.
Voeg de tomaten toe aan de bouillon.
Laat de bouillon 5-8 min. sudderen.
Snijd de ui fijn.
Snijd de knoflook fijn.
Fruit de ui en de knoflook, samen met de kruiden, in de boter.
Voeg het uimengsel, tegelijk met het zout, toe aan de bouillon.
Zeef de soep.
Breng de soep daarna opnieuw aan de kook.
Als de soep nog heel even gekookt is, is ze klaar om geserveerd te worden.

Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.



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

Ingrediënten

1 ananas
100 g cashewnoten,
gezouten
100 g garnalen, tapas-,
gemarineerde
3 el kaas, pinda-
1 el ketjap
10 g koriander,
fijnggehakt
2 limoenen
- olie, olijf-
- peper
100 g spinazie, baby-
500 g wortels
- zout

Bereiding.

Snijdt de schil van de ananas en verwijder de taaie binnenkant van de vrucht.

Snijdt het vruchtvlees in plakken.

Besprenkel de ananasplakken met olijfolie, zout en peper.

Maak noodles van de wortels door de wortel in lange linten te schaven met een kaasschaaf of een rasp.

Pers een limoen uit, meng het sap met de pindakaas, ketjap en koriander.

Meng de dressing door de babyspinazie en wortelnoodles.

Verhit een grillpan zonder olie of boter.

Gril de ananas 3 min., keer regelmatig.

Maak een saladeschaal op met de spinazie-wortelsalade, gegrilde ananas en garnalen.

Garneer met de cashewnoten.

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

Spruitjes met appel en rozijnen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

1 appel, kleine
1 tl kaneel
½ el margarine, vloeibare
1 el rozijnen
400 g spruitjes

Bereiding.

Maak de spruitjes schoon.
Was de rozijnen.
Kook de spruitjes in weinig water in ca. 8 min. gaar.
Schil de appel en snijd hem in blokjes.
Bak de appelblokjes met de rozijnen kort in de margarine.
Stuif er wat kaneel over.
Giet de spruitjes af en schud het appelmengsel erdoor.

87

Bereidingstijd: 15-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: 1 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Torentje van kers met vanille-ijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Zonnig fruit

Ingrediënten

1 sch Crème de Cassis
4 bol ijs, vanille-
200 g kersen
4 kletsoppen
1 tk mint
- room, slag-
- suiker, poeder

Voor de kersensaus:

1 citroen
4 el Crème de Cassis
200 g kersen
- meel, aardappelzet-
150 g suiker
150 g water

Bereiding.

Maak de kersen schoon, haal de pit eruit en snijd ze klein.

Marineer de kersen met de Crème de Cassis en de poedersuiker.

Druk de kersen in 2 kleine vormpjes (koffie-kopje, pvc pijpje of iets soortgelijks).

Maak de kersensaus door het water met de suiker en de uitgeknepen citroen aan de kook te brengen.

Pureer de kersen met de Crème de Cassis met een staafmixer en voeg dit toe aan het suikerwater.

Bind de saus met de aardappelzetmeel tot een mooie dikte (evt. zeven als er klontjes ontstaan).

Zet de ronde vormpjes met kersen op het middel van de borden en haal de vormpjes rondom de kersen weg.

Spuit een beetje slagroom op de kersen.

Leg daar bovenop de kletskop (slagroom houdt het koekje vast).

Leg 2 bol vanille-ijs op de kletskop en leg daar bovenop weer een kletskop.

Spuit een beetje slagroom op de kletskop.

Garneer het geheel met een takje mint en de kersensaus.

Herhaal dit voor het 2^e nagerecht.

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

Tortillawraps met ijs en vers fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Lidl

Ingrediënten

50 g aardbeien
2 schf ananas
1 banaan, in plakjes
20 g boter
30 g boter, zoute
100 g chocolademousse
30 g frambozen
1 bl ijs, aardbeien-
1 bl ijs, karamel-
1 bl ijs, vanille-
100 g kaas, room-
2 kandijkoeken,
verkruid
1 el kokos, geraspte
½ mango, in plakjes
1 tk munt
3 Neo koekjes
1 el pinda's, gesuikerde,
fijngemaakt
- slagroom (spuitbus)
2 el stroop
1 el suiker, riet-
1 zk suiker, vanille-
3 tortilla's, mango-
2 tortilla, banaan-

Bereiding.

Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Strawberrycheesecake met aardbeienijs:

Meng de roomkaas met vanillesuiker, besmeer de tortilla met de roomkaas.

Verdeel de verkruidelde kandijkoeken, een bol aardbeienijs en de verse aardbeien over de mangotortilla.

Mango kokos gekarameliseerde ananas:

Verhit de boter samen met de rietsuiker in een koekenpan.

Bak de mango en ananas 5 min.

Verdeel het warme gekarameliseerde fruit over een mangotortilla, bestrooi met geraspte kokos en maak af met een bol vanille-ijs en een takje munt.

Banoffee met pinda en karamel vanille-ijs:

Bak de plakjes banaan 5 min. in boter met stroop.

Serveer de gekarameliseerde banaan op een bananentortilla, samen met een bol karamel-ijs en gesuikerde pinda's.

Chocolade mousse met frambozen en Neo-koekjes:

Verdeel de chocolademousse over een bananentortilla en garneer met frambozen en Neo-koekjes.

Maak de tortilla af met een lekkere dot slagroom en 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

Verfrissende citroen-gember limonade.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
AnalyseNederland.nl

Ingrediënten

1 citroen
1 cm gember, verse
- water, bruisend

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

Bereiding.

Pers de citroen uit.
Schil de gember en snijd deze in plakjes.
Vul een glas voor driekwart met bruisend water.
Voeg hier het citroensap en de gember aan toe.
Roer het geheel even goed door.
Genieten maar!

Vlaflip met fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Foody.nl

Ingrediënten

(2 eitjes, Paas-, chocolade)
250 gr fruit naar keuze
10 mariebiscuits
(- room, slag- (spuitbus))
250 ml vla, vanille-
250 ml yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: 10 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

Bereiding.

Maak het fruit schoon.
Verkruimel de mariebiscuits.
Verdeel de helft van de biscuits over de bodem van de glazen.
Schep hier 2 tl griekse yoghurt overheen en smeer deze uit, zodat de koekjes helemaal zijn bedekt.
Doe hetzelfde met 3-4 tl vanillavla.
Eindig met een laagje fruit.
Herhaal deze lagen nog een keer.

Voor de Pasen:

Eindig met een toef slagroom.
Leg hier een chocolade paaseitje op (zonder verpakking).

Vruchtentosti.



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

Ingrediënten

1 appel (Jonagold)
4 sn brood, wit- of
bruin-
- halvarine
- muisjes, gestampte

Bereidingstijd: 10 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

Bereiding.

Schil de appel.
Schaaf/snij de appel in dunne plakjes
Besmeer 2 sn brood met halvarine.
Bestrooi ze met gestampte muisjes.
Verdeel de appel over de 2 sneetjes en leg de
andere 2 sneetjes erop.
Rooster de tosti's in een tosti-apparaat bruin
of bak ze in een anti-aanbak koekenpan.
Keer de vruchtentosti's in de koekenpan na 3
min. met een platte spatel even om en bak ze
ook aan de andere kant mooi bruin.

Watermeloengazpacho met tomaat en limoen.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

15 g basilicum, verse
6 ijsblokjes
½ komkommer
1 limoen
1 kg meloen, water-
2 el olie, olijf-, extra
vierge
2 tomaten, tros-

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 145
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: 17 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v verzadigd: 1 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Glutenvrij
Lactosevrij

Bereiding.

Snijd de tomaten en halve komkommer in grove stukken.

Schil de watermeloen en snijd in grove stukken. Pers de limoen uit.

Haal de blaadjes van de takjes basilicum en houd er een paar apart.

Meng de meloen met de tomaten, het limoensap, basilicum, de olie en ijsblokjes in de blender tot een gladde soep.

Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Garneer met het achtergehouden basilicum.

Tip:

Je kunt deze gazpacho ook in kleine glaasjes serveren als koude amuse.

Wortelwaterijs met mango en bosbessen.



Menugang: Tussendoortjes, nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: IJs gezond

Ingrediënten

50 g aalbessen
150 g bosbessen
50 g frambozen
1 mango
240 ml water
3 wortels, medium

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

Bereiding.

Was de wortels en snijd ze in stukken.
Doe ze met een klein beetje water in een magnetronbestendige schaal.
Verhit ze een minuut of 3, tot ze zacht zijn.
Giet het water af en laat ze een minuut of 10 afkoelen.
Schil de mango en snijd het vlees van de pit.
Snijd het vlees in stukken.
Doe de mango, de wortelen, de bosbessen, de frambozen en de aalbessen in de blender.
Doe het water erbij.
Blender tot het een glad mengsel is.
Doe het mengsel in ijsvormpjes en leg ze in de vriezer.

Tip:

Ben je een zoetekauw? Voeg dan nog wat suiker of zoetstof toe.

Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vacance Select

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
½ blk bouillon, groente-
250 g bulgur
1 bs koriander, blaadjes, grof gehakt
- olie, olijf-
- peper, chili-, uit de molen
2,7 dl water
600 g zalm
- zout, zee-

Voor de dressing:

1 tl honing
1 limoen, geraspte schil (+ beetje sap)
200 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de limoenyoghurt en breng de yoghurt op smaak met limoensap. Kook de bulgur in een kleine 10 min. in de bouillon gaar, dek de pan af en houd de bulgur warm.

Snijd de avocado in kleine blokjes.

Meng de avocado met de bulgur en de grof gehakte koriander.

Bring op smaak met zeezout en chilipeper.

Snijd de zalm in blokjes en bak ze kort in olijfolie in een koekenpan.

Bring op smaak met zout en peper.

Maak de salade op met de blokjes zalm en serveer met limoenyoghurt.

Garneer tot slot met een beetje chilipeper uit de molen of Sumak als je dat hebt.

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

Zandtaartgebakjes met slagroom en zomerfruit.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 25
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

Voor het zandtaartdeeg:

250 g bloem, gezeefde
- bloem, voor bestuiving
werkvlak
200 g boter, room-,
koude
- boter, voor invetting
vormpjes
2 eierdooiers
100 g suiker, poeder-,
gezeefde
1 mp zout

Voor de vulling:

$\frac{3}{4}$ l room, slag-
- suiker, poeder-, naar
smaak
 \pm 350 g zomerfruit
(zoals aardbeien,
bosbessen, frambozen,
aalbessen, bramen)

Bereiding.

Het deeg wordt heerlijk krokant als je het zo weinig mogelijk bewerkt. Werk daarom snel en alleen met de vingers. Kneed niet met de volle hand. Je kunt er ook voor kiezen het deeg te maken in de food-processor. Kneed het deeg dan met korte pulses en laat het niet te lang draaien.

Begin met het vermengen van de bloem, het zout en de poedersuiker.

Snijd de boter in kleine stukjes en kneed die samen met de eierdooiers door het deeg.

Het geheel wordt eerst korrelig en gaat daarna steeds meer samenhang vertonen.

Vorm een bal van het deeg, zo gauw als dat mogelijk is.

Leg het deeg minimaal een uur afgedekt in de koelkast (koud deeg is veel makkelijker te verwerken).

Vet de taartvormpjes goed in.

Strooi wat bloem op het werkvlak.

Rol het deeg dun uit.

Verdeel het deeg in stukken, die iets groter zijn dan de vormpjes.

Bekleed de vormpjes met het deeg.

Druk het deeg goed aan de zijkanten aan.

Rol met de deegrol over de vormpjes.

Zo snijd je het overtollige deeg weg.

Zet de vormpjes minimaal een kwartier in de koelkast om op te stijven.

Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C (conventionele oven) of 160°C (heteluchtoven).

Vorm een bal van de deegrestjes en leg deze bal ook weer even in de koelkast.

Rol hem opnieuw uit voor de resterende gebakjes.

Wellicht moet je dit nog een keer doen na de volgende portie.

Prik het deeg met een vork op verschillende plaatsen in.

Zet de vormpjes op een rooster en bak de gebakjes in 20 min. goudbruin en gaar.

Neem de gebakjes uit de oven (het deeg is nog niet meteen krokant).

Laat de gebakjes een paar min. een beetje afkoelen en neem ze vervolgens voorzichtig uit de vormpjes. Plaats ze op een rooster om volledig af te koelen en krokant te worden.

Bereid het fruit voor: snijd de aardbeien in kwartjes en zoet ze evt. met wat poedersuiker.

Let op: gezoete aardbeien laten vocht los en moeten voor het garneren even drooggedept worden tussen twee laagjes keukenpapier.

Was het andere fruit en droog het met keukenpapier.

Klop de slagroom stijf met een hoeveelheid poedersuiker naar smaak.

Doe de slagroom over in een spuitzak met een breed, glad spuitmondje.

Spuut wat slagroom in elk gebakje.

Ingrediënten (vervolg)

Extra:

- kleine taartvormpjes
(liefst met losse bodem)
Ø 7-8 cm (je hebt er
geen 25 nodig; werk in
porties)

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

Begin met spuiten aan de buitenkant en draai
gaandeweg naar het midden.

De laag slagroom moet in het midden wat
dikker zijn dan aan de zijkant.

Garneer de gebakjes met het fruit.

Tips:

Je kunt de deegbakjes de dag van tevoren al
bakken. Bewaar ze na afkoeling afgedekt buiten
de koelkast.

De gebakjes zijn het allerlekkerste wanneer je
ze meteen na het vullen serveert. Je kunt ze
echter ook 4 à 5 uur van tevoren maken als dat
noodzakelijk is. Bewaar de gebakjes dan goed
afgedekt, bijvoorbeeld onder een stolp, in de
koelkast.

Vaak wordt dit soort deeg gebakken met een
steunvulling. Dat wil zeggen, dat vóór het
bakken op het deeg in de vormpjes een stuk
bakpapier wordt gelegd. De gebakjes worden
vervolgens gevuld met een zware, droge
vulling, zoals oude spliterwten of gedroogde
bonen. Halverwege het bakken wordt de
steunvulling verwijderd. Op deze manier wordt
de bodem mooi egaal. Omdat deze gebakjes zo
klein zijn, is een steunvulling echter niet nodig.

Heb je niet zo veel gebakjes nodig, gebruik dan
de helft van de ingrediënten voor het deeg. Ga
ervan uit, dat je met die hoeveelheid deeg ca.
10 gebakjes kunt maken, minder dan de helft
dus. Dat komt doordat je met een kleinere
hoeveelheid deeg in verhouding meer restjes
hebt. Je kunt het
deeg niet te vaak opnieuw uitrollen.

Serveer deze gebakjes ook eens als (onderdeel
van een grand) dessert.

Zomers fruitwater met frambozen en citroen.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 citroen
100 g frambozen
1½ l water

Bereidingstijd: 10 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

Bereiding.

Was de frambozen.
Was en snijd de citroen in schijfjes.
Haal alle pitjes er uit.
Doe de schijfjes citroen in een kan, samen met de frambozen.
Vul dit aan met het water.
Roer de inhoud goed door.
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

Zomers fruitwater met kiwi en aardbeien.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kiwi
100 g aardbeien
1½ l water

Bereiding.

Was de aardbeien en ontdoe ze van hun kroontje.
Was en snijd de kiwi in schijfjes.
Doe de schijfjes kiwi in een kan, samen met de aardbeien.
Vul dit aan met het water.
Roer de inhoud goed door.
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

99

Bereidingstijd: 10 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

Zomers fruitwater met limoen en munt.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 el honing
1 limoen
10 bl munt
1½ l water

Bereidingstijd: 10 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

Bereiding.

Was en snijd de limoen in schijfjes.
Haal alle pitjes er uit.
Was de munt.
Doe de schijfjes limoen in een kan, samen met de munt.
Vul dit aan met het water.
Voeg de honing toe.
Roer de inhoud goed door.
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

Zomers fruitwater met sinaasappel en bosbessen.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

100 g bosbessen
1 sinaasappel
1½ l water

Bereidingstijd: 10 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

Bereiding.

Was de bosbessen.
Was en snijd de sinaasappel in schijfjes.
Haal alle pitjes er uit.
Doe de schijfjes sinaasappel in een kan, samen met de bosbessen.
Vul dit aan met het water.
Roer de inhoud goed door.
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

Zuurkoolschotel met aardappelen, cranberry's en gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Alette van de Staij

Ingrediënten

400 g aardappelen
50 g cranberry's, gedroogde
200 g gehakt, runder-
1 tl kerriepoeder
1 el ketjap
- margarine
- melk
30 g paneermeel
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 ui, kleine
- zout
1 zk zuurkool (500 g)

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen met een snufje zout.
Doe de zuurkool in de pan.
Spoel de zuurkool 1 keer af met warm water.
Doe de cranberry's bij de zuurkool en laat de zuurkool in een laagje water 5 min. koken.
Snijd de ui in kleine blokjes.
Doe het gehakt in een koekenpan en voeg de ui, 1 tl kerriepoeder, 1 tl paprikapoeder, een scheut ketjap, 1 snf peper en 1 snf zout toe.
Bak het gehakt rul.
Giet de aardappels af.
Voeg aan de aardappelen een scheut melk en een klont margarine toe en stamp dit met de pureestamper tot aardappelpuree.
Pak een ovenschaal.
Beleg de bodem met een dun laagje aardappelpuree, daarboven op komt een laagje zuurkool met de cranberry's, voeg dan een dun laagje gehakt toe en dek het vervolgens af met een laagje aardappelpuree.
Strooi er 30 g paneermeel overheen, voor een knapperig korstje.
Zet dit 10 min. in de oven, totdat het paneermeel een goudbruine kleur heeft gekregen.
Verdeel de zuurkoolschotel over twee borden.

Tips:

Voor een vegetarisch recept kun je vegetarische gehakt gebruiken.
Vervang de cranberry's eens door rozijnen.

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

Zuurkoolschotel met tutti frutti.



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

Ingrediënten

2 zk aardappelschijfjes
(à 450 g)
25 g boter
175 g gehakt
200 ml room, koks-
250 g tutti frutti
500 g zuurkool

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak in ca. 5 min. het gehakt rul.
Breng het gehakt op smaak met peper en zout.
Snijd de tutti frutti in stukjes.
Leg in een ovenschaal achtereenvolgens ½ van zuurkool met vocht, ½ van tutti frutti, ½ van gehakt en ½ van aardappelschijfjes.
Herhaal dat nog eens in dezelfde volgorde.
Schenk de koksroom over de aardappelschijfjes.
Laat de schaal in midden van oven in ca. 30 min. gaar en heet worden.
Dek eventueel tussentijds de schaal met aluminiumfolie af.

Wijnadvies:

Cave Beblenheim Riesling d'Alsace.

Zuurkoolschotel met wortel en rozijnen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2009
wk 04-05

Ingrediënten

1 kg aardappelen, rode
125 ml crème fraîche
1 tl djinten
250 ml kruidenbouillon
(van ½ tablet)
15 g peterselie, verse
100 g rozijnen
200 g worst, rook-
(Tivall)
1 zk wortel, julienne
500 g zuurkool (500 g)

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 560
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de peterselie fijn.
Halveer de aardappelen.
Wel de rozijnen in warm water.
Snijd de rookworst in schuine plakjes.
Kook de aardappelen in ruim kokend water met zout naar smaak in ca. 20 min. gaar.
Kook intussen de zuurkool, rozijnen en de djinten 15 min. in de bouillon.
Voeg de wortel toe en laat die nog 2 min. meekoken.
Giet het kookvocht af.
Voeg de worst en de crème fraîche toe en warm het gerecht nog even door.
Schep de helft van de peterselie erdoor.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Schep de andere helft van de peterselie door de gekookte aardappelen.
Verdeel de aardappelen over 4 borden.
Schep de zuurkool ernaast.

Zwarte bessen muffins.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 14
Sterren: **
Bron:
Lekkere cadeautjes

Ingrediënten

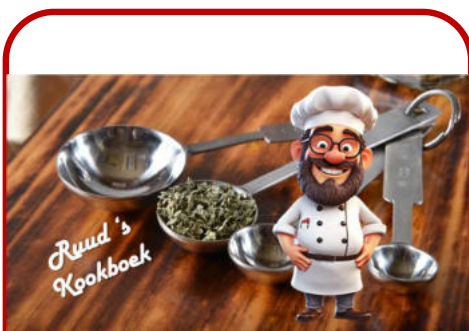
2½ tl bakpoeder
1 kp bessen, zwarte,
verse
260 g bloem
90 g boter, gesmolten
1-2 tl citroenschil,
fijngeraspte
1 ei
250 ml melk
130 g suiker, basterd-,
witte
1 snf zout
¼ tl zout, zuiverings-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bestrijk 14 cakevormpjes met olie of gesmolten boter bestrijken.
Doe de gezeefde bloem, bakpoeder, zuiveringszout en zout in een grote kom.
Voeg suiker en citroenschil toe en meng goed.
Roer de zwarte bessen er door.
Klop het ei, de melk en de afgekoelde, gesmolten boter met een garde.
Giet dit over het meelmengsel.
Meng het met een grote, metalen lepel tot een gladde massa.
Schep het deeg in de cakevormpjes (2/3 vullen).
Bak de muffins 15-20 min. tot ze lichtbruin zijn gerezen.
De muffins zijn klaar, als u een vleespen in een van de muffins steekt en die er schoon weer uit komt.
Laat de muffins 3-5 min. in de vormpjes zitten
Laat ze dan op een rooster afkoelen.

Vorb.tijd: 20 min.
Baktijd: 15-20 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - 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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

