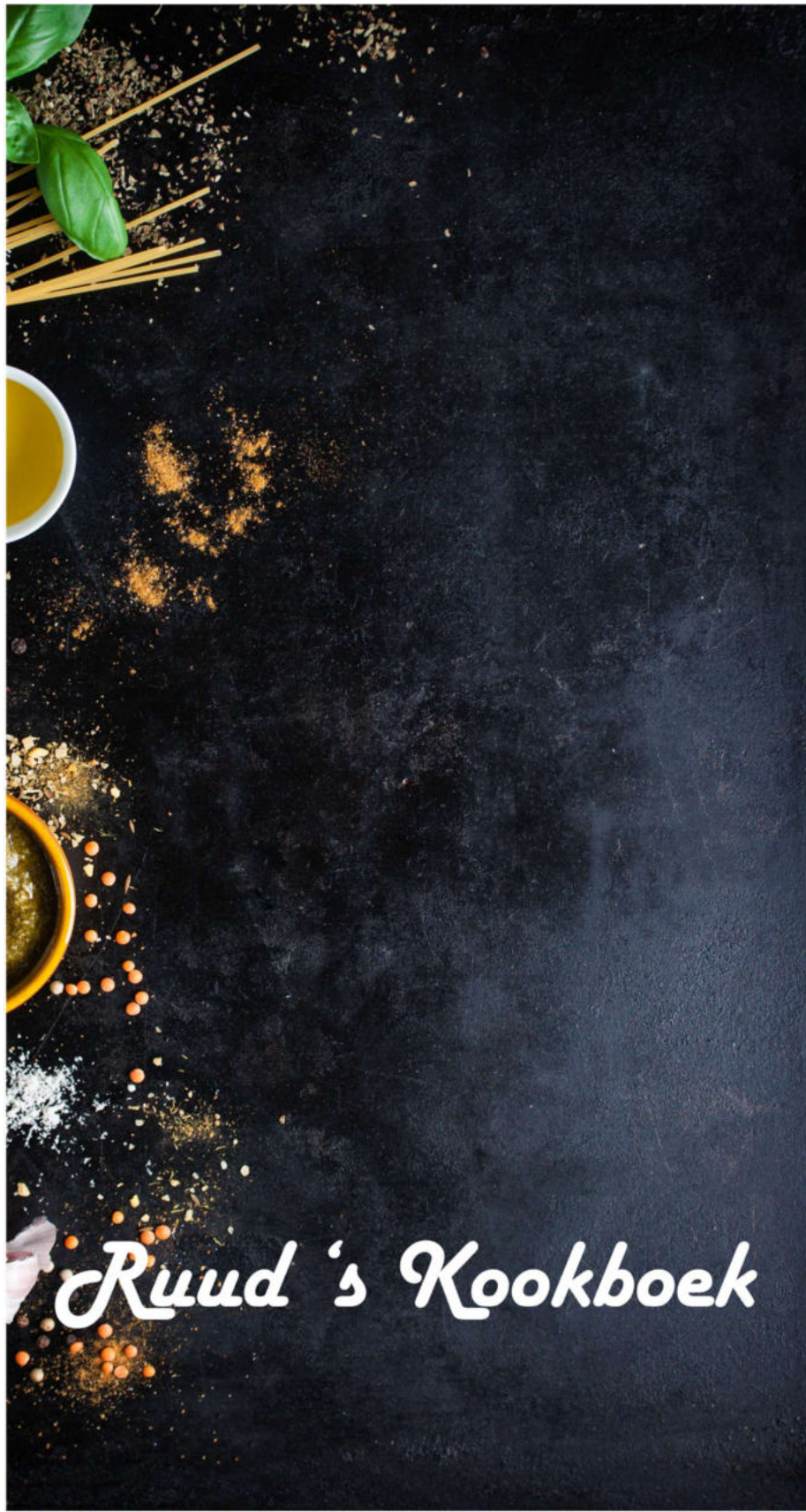




100 groenterecepten VI

Inhoudsopgave.

Aardappel-camembertschotel.....	4
Aardappel-kaas pannenkoek.....	5
Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai).....	6
Aardappel-visschotel.....	7
Aardappelballetjes.....	8
Aardappelcarpaccio met tapenade.....	9
Aardappelfondanten.....	10
Aardappelharingsalade met avocado.....	11
Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas (airfryer).....	12
Aardappelpannenkoek (van puree).....	13
Aardappelpannenkoekjes met zalm.....	14
Aardappelpoffertjes met gerookte zalm.....	15
Aardappelpuree met verse kruiden.....	16
Aardappelspinazielasagna.....	17
Aardappeltomatenpuree met kip.....	18
Aardappeltortilla.....	19
Aubergine-lasagne met mozzarella en tomatensalsa.....	20
Babi kucai - pittige varkensreepjes met prei in ketjap-saus.....	21
Basisrecept - aardappelpuree II.....	22
Bloemkool masala.....	23
Bloemkoolcurry met rijst.....	24
Boerenhutspot met varkensfiletlapje.....	25
Bruine bonensoep met shoarmavlees.....	26
Bruschetta met tomaten.....	27
Chips.....	28
Citroenkip met sambalspinazie.....	29
Frisse komkommer-radijssandwiches.....	30
Gebakken aardappelen.....	31
Gebakken eend met wintergroenten en twister (airfryer).....	32
Gekonfijte tomatenchutney.....	33
Gemarineerde rodekoolsalade.....	34
Gemengde groenten (airfryer).....	35
Gepofte aardappelen met kipfilet en boontjes (airfryer).....	36
Gevulde aardappelen met pesto en spekjes.....	37
Glutenvrije tomatentaart met ricotta (airfryer).....	38
Gratin van kokkels met spinazie.....	39
Groentenrisotto met roerei.....	40
Groenteskulls met een bloederig dipje.....	41
Hartige tomatensoep.....	42
Italiaanse tomatensoep.....	43
Kalkoenrolletjes met sperziebonen.....	44
Kipfilet in een jasje met spitskoolsalade.....	45
Kipfiletsalade met witlof en radijs.....	46
Kippenpoot met pittige tomatensalsa.....	47
Knoflookaardappelen.....	48
Komkommersalade met tapenade-crème.....	49
Lamsrack met aardappelen en knoflook.....	50
Loempia met gekruide Oosterse groenten en ham.....	51
Maïs-tomatensalade.....	52
Mega omega smoothie.....	53
Oma's champignons.....	54
Ossenhaas met Parmezaanse kaas-roomsaus, broccoli-rijst en geroosterde snacktoomaatjes.....	55
Pannenkoeken met ei, zalm en prei.....	56
Paprika-tomaatchutney.....	57
Pasta met kip en spinazie.....	58
Pastinaak met bospeen en zoete aardappel.....	59
Patat met.....frikano's.....	60
Patrijs met geroosterde aardappel, geblancheerde aspergetips en tomaat.....	61
Piyaz.....	62
Pizza garnalen met tomatensla.....	63
Provençaalse aardappelschotel.....	64

Provençaalse Roma tomaten uit de oven.	65
Puré de patatas picante - pittige aardappelpuree.	66
Rårakor med Gräslök - aardappelkoekjes.	67
Regenboogkebabs van groenten (airfryer).	68
Rode-uiensoep met kaasbroodjes.	69
Roggebrood met tomaten crème.	70
Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer).	71
Sambal goreng kentang.	72
Slastamppot met tomaat en kaas.	73
Sperziebonen met spekjes en rode paprika.	74
Spinazie uit de wok.	75
Spinazieflapjes met brie.	76
Stamppot van rauwe spinazie.	77
Stevige aardappelsalade.	78
Stevige spinazieomelet.	79
Stokbrood met tomatenknoflook.	80
Tahoe (tofu)-groentespiesen.	81
Tomaat-basilicumboter.	82
Tomaat-pestoboter.	83
Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise.	84
Tomaten-bieslookdressing.	85
Tomatensalade met mozzarella.	86
Tortilla met ui en paprika.	87
Tournedos met champignons.	88
Varkenshaas met roergebakken sperziebonen.	89
Vegetarische zuurkoolstamppot.	90
Watermeloengazpacho met tomaat en limoen.	91
Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.	92
Zachte spinazie-hamrolletjes.	93
Zalm met preipasta.	94
Zoete aardappelkoekjes.	95
Zoete aardappeltoast met hummus.	96
Zuurkoolschotel uit de oven I.	97
Zuurkoolstamppot II.	98
Zuurkoolstamppot met salami, paprika en appel.	99
Zuurkoolstamppot met stukjes ananas.	100
Zuurkoolstamppot met varkenshaas.	101
Zwetschkenknödel.	102
Zwitserse rösti-omelet.	103
Gebruikte afkortingen.	104

Aardappel-camembertschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

400 g aardappelplakjes
of -partjes,
voorgekookte (koeling)
½ el azijn, balsamico-
125 g camembert, in
stukken
1 tn knoflook,
fijngesneden
1 tl mosterd, grove
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
75 g sla, veld-
50 g spekreepjes
1 el tijm, verse,
fijngesneden of ½ tl
kruiden, Provençaalse
1 ui, rode, in parten
- zout

Bereiding.

Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de aardappeltjes met de spekreepjes, de knoflook en de tijm hierin 10 min., tot de aardappeltjes lichtbruin en knapperig zijn.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Scheep de ui door het aardappelmengsel.
Scheep het mengsel in een grote ovenschaal en leg de hele camembert erop (of verdeel het aardappelmengsel over 2 ovenschaaltjes en verdeel de camembert erover).
Zet de aardappelschotel 2-4 min. onder de hete grill tot de kaas heet en goudbruin wordt en gaat 'bubbelen'.
Roer een dressing van de azijn, 2 el olie, de mosterd, zout en peper en schep de veldsla met de dressing om.
Serveer de aardappelschotel direct met de sla.

Tip:

Serveer er eventueel warm geroosterd brood bij.

Vorb. tijd: - min.
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

Aardappel-kaas pannenkoek.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 el bloem
60 g cheddar-kaas,
geraspt
2 eieren, geklutst
1 tl koriander, verse,
fijnggehakt
2 el olie, olijf
- peper
2 uien, fijn gesnipperd
1 dl yoghurt
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1406
Energie kcal: 336
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Rasp de aardappelen.
Was de aardappelrasp goed schoon onder koud stromend water.
Laat de aardappelrasp uitlekken op keukenpapier of een schone theedoek.
Dep de aardappelrasp droog.
Meng de aardappelrasp, eieren, ui, bloem, koriander, kaas, en peper naar smaak in een schaal.
Verwarm de olie boven een matig vuur in een pan met antiaanbaklaag.
Spreid het aardappelmengsel uit over de bodem van de pan en laat het 15 min. zachtjes bakken.
Zet de pan daarna 10 min. onder een op matig vuur voorverwarmde grill tot de bovenkant goudbruin is en de pannenkoek door en door gaar.
Snijd de pannenkoek in taartpunten.
Serveer de taartpunten met een schep yoghurt erop.

Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai).



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

Ingrediënten

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

Voorbereiding.

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

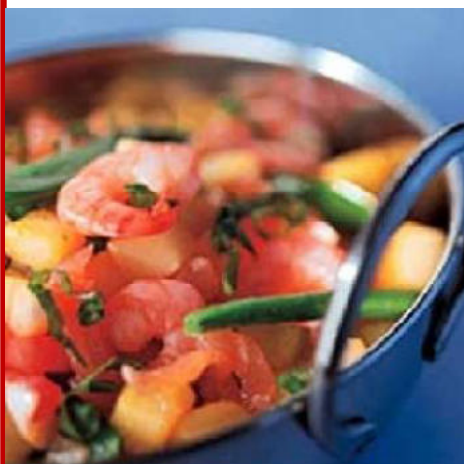
Bereiding.

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

6

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

Aardappel-visschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Wereld
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Johan

Ingrediënten

450 g aardappeldobbelsteentjes
15 g basilicum, verse
125 g garnalen, roze
3 el olijfolie extra vierge met knoflookaroma en chilipeper
- peper
300 g sugar snaps
2 uien
200 g zalmsnippers, gerookte
- zout

Bereiding.

Pel en snipper de uien.
Maak de sugar snaps schoon en was ze.
Verhit de olie in een braadpan.
Bak de aardappelen ca. 5 min. onder regelmatig omscheppen op een hoog vuur.
Voeg de uien toe en laat ca. 2 min. meebakken.
Voeg de sugar snaps toe en laat ca. 2 min. meebakken.
Voeg de vis en garnalen toe en laat het geheel goed warm worden.
Hak de basilicum grof.
Breng de schotel op smaak met zout en peper.
Bestrooi met basilicum.

7

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelballetjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jannekes.nl

Ingrediënten

500 g aardappelen,
gekookt
2 eieren
100 g kaas, belegen
3 el olijfolie
- paneermeel
- peper
2 el peterselie
1 ui
- 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.

Snijd de ui klein.
Hak de peterselie fijn.
Rasp de kaas.
Pureer de gekookte aardappelen.
Vermeng de aardappelpuree met de ui,
peterselie, kaas, een ei en wat peper en zout.
Vorm van het mengsel balletjes ter grootte van
een walnoot.
Klop het resterende ei los met wat water.
Wentel de aardappelbolletjes achtereenvolgens
door het losgeklopte ei en de paneermeel.
Verhit de olijfolie in een pan.
Bak de aardappelbolletjes rondom mooi bruin.

Tip:

Geef de aardappelballetjes bij gegrilleerd vlees
of bij gerechten met kip.

Aardappelcarpaccio met tapenade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 1999

Ingrediënten

30 g ansjovisfilets
1 el azijn, wijn-, witte
1 el kappertjes
500 g krieltjes, on-
geschilde
3 el olie, olijf-
¼ tl mosterd, Dijon-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
1 tk peterselie
2 bk rucola
2 tomaten, zon-
gedroogde op olie
½ ui, rode
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 215
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de krieltjes onder stromend water goed schoon.
Breng de krieltjes in een pan water met 1 snf zout aan de kook.
Kook de krieltjes in ca. 10 min. beetgaar.
Pel intussen de ui.
Snipper de ui fijn.
Snijd de tomaten in kleine stukjes.
Knip de peterselie fijn.
Snijd de ansjovisfilets in kleine stukjes.
Roer in een kommetje de mosterd, azijn en olie tot een sausje.
Roer de ui, tomaat, ansjovis, kappertjes en peterselie door de saus.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Giet de krieltjes af.
Laat de krieltjes uitdampen.
Snijd de kapjes van de krieltjes (kapjes worden niet gebruikt).
Snijd de krieltjes in plakjes.
Verdeel de krieltjes over vier bordjes.
Leg de rucola op de krieltjes.
Sprenkel de ansjovisdressing over de rucola.

Aardappelfondanten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kook 2015-2016,
ItsNotAboutCooking.nl

Ingrediënten

12 aardappelen,
vastkokende (redelijk
gelijk van vorm)
50 g boter (liefst
geklaarde boter, ghee)
200-300 ml fond,
kippen- (of -bouillon)
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
5 tk tijm
- zout, zee-, grof

- pan, ovenbestendige
(Ø 20 cm)

Bereiding.

Krokant van buiten en smeuig van binnen, dat zijn aardappelfondanten.

Verwarm de oven voor op 210°C.

Schil de aardappel en snijd de onder- en bovenkant eraf.

Zorg dat je aardappelen allemaal even lang zijn. Snijd nu rondom stukjes weg tot je een mooie cilinder hebt.

Zorg dat de aardappelen allemaal ongeveer even groot zijn anders zijn ze niet tegelijk gaar. Leg ze 5 min. in koud water om het overtollig zetmeel te verwijderen.

Droog de aardappelen goed.

Verhit de olie in de pan en voeg dan de boter toe.

Bestrooi de aardappelen aan de boven- en onderkant met versgemalen peper en zeezout. Zet de aardappelen rechtop in de pan en laat ze op een middelhoog vuur bruinen.

Keer ze om zodra de onderkant een mooi bruin korstje heeft.

Laat ook de andere kant mooi bruin worden. Giet de kippenfond bij de aardappelen tot ze voor 2/3e onder staan.

Leg de takjes tijm in de pan en breng het aan de kook.

Zet dan de pan in de oven en laat de aardappelen ca. 30 min. garen.

Tegen die tijd zal zo goed als alle bouillon door de aardappelen zijn opgenomen.

De aardappelen zijn gaar zodra een mes er makkelijk in glijdt.

Tips:

Neem een pan met de juiste verhouding tov je aardappelen, anders heb je teveel bouillon nodig om de pan te vullen. De aardappelen kunnen dat vocht dan niet allemaal opnemen. Van het snijafval van de aardappelen kun je natuurlijk een puree maken, zo gaat er niets verloren.

Deze aardappelfondanten passen goed bij allerlei vlees- en visgerechten.

Bereidingstijd: 15-20 min.
Oventijd: 30 min.
Wachttijd: 5 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

Aardappelharingsalade met avocado.



**Menugang: Lunch-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Vrouw

Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes

2 avocado's, rijpe

4 el dille

3 haringen

- peper, versgemalen

1,5 dl room, zure

1 sjalotje

- 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.

Maak de haringen schoon.

Snijd de haringen in stukjes.

Hak het sjalotje fijn.

**Kook de aardappelschijfjes in water met zout
net gaar.**

Giet de aardappelen af.

Laat de aardappelen uitdampen.

Maak de avocado's schoon.

Snijd het vruchtvlees in blokjes.

**Klop de zure room met de sjalot, peper en zout
naar smaak en de dille door elkaar.**

**Verdeel de aardappelschijfjes, de haring en de
avocado over een schaal.**

Schenk de dressing erover.

Serveer de salade met warm stokbrood.

Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Philips.nl

Ingrediënten

300 g aardappelen,
kruimige, geschild en in
blokjes
2 el bloem
1 eidooier
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
50 g paneermeel
- peper, versgemalen
- nootmuskaat
- 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.

Kook de aardappelblokjes in een pan met een laag kokend water met wat zout in 15 min. gaar.

Giet de aardappelen af en stamp ze met een pureestamper fijn.

Of maak ze fijn met een pureeknijper.

Laat de puree iets afkoelen.

Meng de eidooier, kaas, bloem en bieslook door de gepureerde aardappel en roer alles tot een stevige puree.

Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.

Meng de olie door het paneermeel en blijf roeren tot het mengsel weer los en kruimelig is.

Vorm de aardappelpuree tot 12 kroketjes en rol deze door het paneermeel tot ze rondom bedekt zijn.

Leg 6 kroketjes in het mandje en schuif dit in de Airfryer.

Stel de tijd in op 4 min. en bak de aardappelkroketjes knapperig bruin.

Bak daarna de rest van de aardappelkroketjes.

Aardappelpannenkoek (van puree).



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

Ingrediënten

4 aardappelen, grote
2 el bloem
1 ei, geklopt
2 kp olie, plantaardige, om te bakken
- peper, zwarte, versgemalen
1 ui
1 tl zout

Voorbereiding.

Aardappelpannenkoeken worden gemaakt met behulp van aardappelen, eieren en bloem, maar vaak wordt ui of knoflook gebruikt om een speciale smaak toe te voegen. Deze pannenkoeken kunnen worden gegarneerd met zure room, kwark of zoete specerijen, zoals appelmoes of suiker. Aardappelpuree pannenkoeken vallen over het algemeen goed in de smaak.

Neem de aardappelen, schil ze goed en week ze gedurende 5-10 min. in koud water. Verwijder de aardappelen uit het water. Rasp de aardappelen en uien met behulp van een keukenmachine. Leg de geraspte groenten op een theedoek om het teveel aan water af te voeren. Klop een ei met versgemalen zwarte peper en zout in een grote kom. Voeg ongeveer 2-4 el bloem aan het beslag toe en meng het totdat het dik en stevig is.

Bereiding.

Verwarm de olie in een zware koekenpan op een middelhoog vuur. Laat, wanneer de olie heet is, 2-3 (1/4 kopje) hoopjes beslag (1/4 kopje) in de pan vallen. Druk de hoopjes beslag plat tot ze 1/2 cm dik zijn en bak ze. Bak ze tot de kleur verandert naar goudbruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Tips:

Hartig met zure room, kwark of zoete specerijen, zoals appelmoes of suiker. Ook lekker met kaas, spek, stroop etc.

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

Aardappelpannenkoekjes met zalm.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Aardappel

Ingrediënten

300 g aardappelen,
bloemige, ongeschild
25 g bloem
1 citroen
1 dl crème fraîche
2 el dille, verse, fijn-
gehakt
- dille, verse, om te
garneren
1 ei, groot
1½ dl melk, volle
1 el olie
- peper, zwarte
4 uitjes, lente-, in dunne
ringetjes gesneden
150 g zalm, gerookte,
plakken
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in 15-20 min. in kokend water met wat zout gaar.
Snijd de citroen in 4 partjes.
Laat de aardappelen uitlekken.
Pureer de aardappelen met de melk.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Klop het ei, de bloem en de lente-uitjes door de puree.
Verwarm een koekenpan met anti-aanbaklaag.
Doe een beetje olie in de koekenpan.
Maak met 2 lepels beslag een aardappelpannenkoekje in de pan.
Maak 4 pannenkoekjes tegelijk.
Bak de pannenkoekjes in 3-4 min. aan elke kant bruin.
Laat de pannenkoekjes uitlekken op keukenpapier.
Houd de pannenkoekjes warm terwijl u de rest bakt.
Meng de crème fraîche en de fijngehakte dille.
Leg op de pannenkoekjes 1 plak zalm. met 1 lepel aangemaakte crème fraîche.
Bestrooi de pannenkoekjes met zwarte peper uit de molen.
Garneer de aardappelpannenkoekjes met de dille.
Serveer een partje citroen bij de pannenkoekjes.

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

Aardappelpoffertjes met gerookte zalm.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen,
geschild (vastkokers)
30 g boter
- boter, gesmolten
1 citroen, in partjes
4 tk dille
2 eieren
2 eiwitten
1 el kappertjes,
uitgelekt
50 ml melk
- peper
50 ml slagroom
150 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met wat zout
gaar.
Pureer de aardappelen.
Voeg melk, slagroom, boter, eieren, eiwitten,
peper en zout toe aan de aardappelpuree.
Meng de puree tot een glad mengsel.
Verwarm een poffertjespan.
Bestrijk de kuiltjes van de poffertjespan met
gesmolten boter.
Vul de kuiltjes voor $\frac{3}{4}$ met het beslag.
Bak de poffertjes op een matige warmtebron
tot de bovenkant bijna droog is.
Draai de poffertjes om en bak deze kant
goudbruin.
Verdeel de poffertjes over 4 borden met de
gerookte zalm ernaast.
Strooi kappertjes over de borden.
Garneer de borden met een partje citroen en
een takje dille.

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

Aardappelpuree met verse kruiden.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
50 boter of margarine
1 bouillontablet,
kruiden-
½ zk kervel, verse
½ zk koriander, verse
2 dl melk
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

- keukenmachine

Bereiding.

Schil en was de aardappelen en halveer de grote exemplaren.
Kook de aardappelen in een ruime pan met weinig water en het bouillontablet in ca. 20 min. gaar.
Breng intussen in een andere pan de melk met de boter aan de kook.
Maal in de keukenmachine de kervel en de koriander met de olie zeer fijn.
Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen.
Stamp met de pureestamper de aardappelen fijn.
Voeg, onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) het hete melk-botermengsel toe.
Klop dit tot een luchtige puree.
Meng de Kruidenolie erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelspinazielasagna.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Maggi

Ingrediënten

700 g aardappel-
schijfjes, vorgekookte

1 ei

200 g ham, achter-

100 g kaas, geraspte,
jongbelegen

1 ds Maggi Oven Dag-
schotel voor zuurkool
met gehakt en crème
fraîche-bieslook

2 el olie, olijf-

1 paprika, rode

700 g spinazie,
diepvries

1 ui

Bereiding.

Ontdooi de spinazie volgens de aanwijzingen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meet in een maatbeker 400 ml water af.

Roer de Maggi Oven Dagschotel door het water.

Voeg het ei toe aan de Maggi Oven Dagschotel.

Pel de ui.

Snipper de ui.

Maak de paprika schoon.

Snijd de paprika in stukjes.

Verhit de olie in een wok.

Roerbak de ui en paprika 3-4 minuten.

Vet een ovenschaal in.

Leg 1/3 van de aardappelschijfjes op de
bodem.

Verdeel 1/2 van de spinazie over de
aardappelschijfjes.

Spreid 1/2 van de ham over de spinazie.

Spreid 1/2 van het paprikamengsel over de ham.

Verdeel hierop weer een laag aardappel,
spinazie, ham en paprika.

Dek de schotel af met de rest van de aardappel.

Schenk de ovenmix gelijkmatig over de schotel.

Strooi de kaas over de ovenmix.

Bak de schotel in het midden van de oven in 45
minuten goudbruin en gaar.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2202

Energie kcal: 526

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 43 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 27 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardappeltomatenpuree met kip.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
4 el bieslook, verse
3 el boter, vloeibare
1 citroen
4 kipfilets
- peper
2 peren
1 bl tomatenblokjes
(Heinz)
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2480
Energie kcal: 590
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 71 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Schil de peren.
Snijd de peren in partjes.
Pers de citroen uit.
Knip de bieslook fijn.
Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verhit de boter.
Braad de kip aan beide kanten bruin en in ca.20 min. gaar.
Schep het citroensap over de peerpatjes.
Dep de peerpartjes droog.
Bak de peerpartjes de laatste 10 min. met de kip mee (pas op voor spatten).
Laat de tomatenblokjes uitlekken (vang de sap op).
Giet de aardappelen af.
Stamp de aardappelen fijn.
Schep de tomatenblokjes, het bieslook en zoveel tomatenvocht erdoor dat een smeuge puree ontstaat.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Serveer de puree met de kip, de peer en de saus.

Tip:

Serveren met gekookte worteltjes.

Wijntip:

Andes Peaks, Chardonnay, witte droge wijn,
Chili.

Aardappeltortilla.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mediterrane
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Tina de Vries

Ingrediënten

3 aardappelen (300 g)
3 eieren
- peper
- olie, olijf-
1 ui
- 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.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakken.
Dep ze droog in een theedoek.
Halveer de ui en snijd in dunne halve plakken.
Klop de eieren los met peper en zout.
Verhit in een koekenpan met een dikke bodem een beetje olijfolie.
Bak de aardappelplakjes op hoog vuur tot ze goudbruin zijn.
Doe de ui-ringen erbij en bak nog enkele minuten mee.
Draai het vuur laag en dek de pan af met een deksel tot de aardappels gaar zijn (af en toe roeren om aanbakken te voorkomen).
Roer de aardappels goed door de geklopte eieren.
Maak de koekenpan schoon.
Doe wederom een beetje olijfolie in de pan en maak de olie heel heet.
Doe het ei-aardappelmengsel erbij tot de bovenkant (bijna) gestold is.
Draai de tortilla om, met behulp van een deksel, en bak de andere kant bruin.

Tip:

Serveer warm of koud met (knoflook)-mayonaise.

Aubergine-lasagne met mozzarella en tomatensalsa.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: TIP Culinaire

Ingrediënten

1 aubergine, grote, in dikke plakken
4 tk basilicum, verse
1 bol mozzarella, in plakjes
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tabasco
3 tomaten, ontveld en grofgesneden
1 ui, kleine, fijngesneden
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 170
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 grill voor op hoogste stand.
Leg de aubergineplakken in braadslede of ovenschaal.
Bestrijk de aubergine dun met olie.
Rooster de aubergine ± 7 min. onder de grill.
Keer de plakken aubergine om.
Bestrijk de aubergine dun met olie.
Laat de aubergine nog ± 7 min. onder de grill roosteren.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Vermeng voor de salsa de tomaten met ui en fijngesneden blaadjes van 2 takjes basilicum.
Breng de salsa op smaak (pittig) met zout, peper en tabasco.
Maak in de braadslede torentjes van plakken aubergine en laagjes salsa.
Leg op ieder torentje een plakje mozzarella.
Zet de torentjes ± 5 min. in oven, zodat de kaas net smelt.
Bedruppel de torentjes met de rest van olie.
Garneer de torentjes met basilicumblaadjes.

Tip:

Ook lekker met courgette in plaats van aubergine.

Babi kucai - pittige varkensreepjes met prei in ketjap-saus.



Menugang: Na-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: John & Maggie Ancona, MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1 dl bouillon, runder-
500 g fricandeau
1 dl ketjap manis
4 lomboks, groene
3 el olie
1 tl olie, sesam-
1 mp peper, versgemalen
200 g prei
5 uitjes, bos-
1 mp zout

Bereiding.

Maak de lomboks schoon en snijd deze in dunne ringetjes.

Maak de prei en bosuitjes schoon en snijd deze in ringen.

Snijd het varkensvlees in lange repen.

Verhit de olie in een wok en bak het vlees licht aan.

Voeg de prei, de uitjes en de lomboks toe.

Schep het geheel goed door en laat het even bakken.

Blus het geheel af met de bouillon en de ketjap. Laat alles gaar sudderen en giet er een beetje sesamolie over.

Breng alles op smaak met versgemalen peper en wat zout.

21

Bereidingstijd: 45 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

Basisrecept - aardappelpuree II.



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

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen
40 g boter
(1 ei, losgeklopt)
2 dl melk
- nootmuskaat
2½ dl water
4 g 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.

Schil en pit de aardappelen.
Halveer de aardappelen.
Leg de aardappelen direct in ruim water.
Was de aardappelen.
Kook de aardappelen in kokend water met wat zout in ± 20 min. gaar.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen droog stomen.
Maak de hete aardappelen goed fijn.
Meng de aardappelen met kokende melk, boter en desgewenst het ei.
Breng de aardappelen op smaak met zout en nootmuskaat.
Roer de puree op het vuur stevig tot hij heet, glad en luchtig is.

Bloemkool masala.



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

Ingrediënten

1 bloemkool
1 el kerrie
1 tn knoflook, verse,
geperst
- olie, olijf-
(1/2 pepertje, vers,
fijngesneden)
2 tl tomatenpuree
1/2 ui, gesnipperd
400 ml water, heet
- zout

Bereiding.

Was de bloemkool.
Snijd de bloemkool in roosjes.
Verhit 2-3 el olie in de wok.
Fruit de ui in de olie.
Zorg dat het gekookte water klaarstaat.
Pers de knoflook boven de ui.
(Snijd het pepertje in fijne ringetjes.)
(Voeg het pepertje bij de ui.)
Fruit de knoflook (en het pepertje) even mee
met de ui.
Scheep het uienmengsel even om.
Voeg de kerrie toe aan het uienmengsel.
Roer het uienmengsel goed door (tot de kerrie
is opgenomen door de olie).
Voeg de bloemkoolroosjes toe aan het
uienmengsel.
Voeg het kokende water toe aan de bloemkool.
Scheep de bloemkool goed om, zodat de kerrie
overal goed kan intrekken.
Voeg zout naar smaak toe.
Laat de bloemkool met de deksel op de pan
koken tot het water nagenoeg is verdampt.

Tip:

Serveer de bloemkool met gekookte
aardappeltjes, gefrituurde krieltjes of rijst en
een stukje vlees (bij voorkeur kip met
vruchten).

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

Bloemkoolcurry met rijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Simpele-recepten.nl

Ingrediënten

1 bloemkool
150 ml bouillon
2 el garam masala
1 tl gemberrasp
1 tn knoflook
1 snf kurkuma
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g rijst
250 ml room
(- sap, limoen-)
400 g tomatenblokjes
(blik)
1 ui, rode
- zout

Bereiding.

Deze vegetarische bloemkool curry is romig en kruidig. Hoe langer je deze curry van te voren maakt, hoe lekkerder de curry zal smaken.

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Verhit een scheut olijfolie in een wok en fruit de ui en de knoflook kort samen met de gember.
Snijd de bloemkool in kleine roosjes en voeg die toe aan 't ui-knoflook mengsel met de garam masala en de kurkuma.
Bak de bloemkool kort mee op een middelhoog vuur.
Voeg de tomatenblokjes toe samen met de bouillon en de room.
Roer het goed door en laat het op een laag vuur 15 min., met een deksel op de wok, zachtjes koken.
Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Proef de curry en voeg naar smaak peper en zout toe en evt. wat limoensap.
Schep de rijst samen met de curry op.

Tip:

Lekker met 'n pita, limoen en evt. een dot 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenhutspot met varkensfiletlapje.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
300 g boerenkool,
gesneden
4 filetlapjes, varkens- (à
la minute naturel)
500 g hutspotgroenten
2 tl kruiden, gehakt-
1 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
300 g uien, rode
(- zout)

- pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en doe ze in een ruime pan.
Voeg de hutspotgroenten, de boerenkool en 1½ l water (per 4 personen) toe.
Breng het met de deksel op de pan aan de kook. Leg de deksel schuin op de pan en kook de aardappelen en groente in 20 min. gaar.
Snijd ondertussen de uien in halve ringen. Verhit de olie in een koekenpan en bak de uien 15 min. op een middelhoog vuur.
Bestrooi de varkensfiletlapjes met de gehaktkruiden.
Schuif de uien na 11 min. aan de kant en leg de filetlapjes ernaast.
Bak alles nog 4 min. op een hoog vuur tot ze gaar zijn (keer de filetlapjes halverwege om).
Giet de aardappelen met de groente af, maar vang een kopje kookvocht op.
Stamp de aardappelen en de groente met de pureestamper tot stampot.
Voeg wat kookvocht toe als de stampot te droog wordt.
Breng de stampot op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout.
Scheep de stampot in een schaal en leg de filetlapjes erop.
Voeg de rest van het water toe aan de uien en bak ze al roerend op een hoog vuur nog 1 min. door.
Scheep de gebakken uien over het vlees en serveer.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 410 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 11 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bruine bonensoep met shoarmavlees.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Hens Kromme

Ingrediënten

1 pt bonen, bruine (360 g)
½ l bouillon (van een blokje)
2 tn knoflook
1 el olie
¼ tl peper, cayenne-
10 tk peterselie
250 g shoarmavlees
100 g soepgroenten
400 g tomaten, vlees-
1 ui

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

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Pel de knoflook.
Snijd de knoflook zeer fijn.
Was de tomaten.
Snijd de tomaten in kleine stukjes.
Verhit de olie in een braadpan.
Fruit de uien en het vlees ca. 3 min. in de olie.
Voeg de soepgroenten en het knoflook toe aan het vlees en bak ca. 1 min. mee.
Voeg de bruine bonen inclusief vocht, tomaten, bouillon en cayennepeper toe aan het vlees.
Laat alles nog 10 min. zachtjes laten koken.
Knip de peterselie fijn.
Roer de peterselie door de soep.

Bruschetta met tomaten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

5 bl basilicum, vers
100 g ciabatta
1 tn knoflook
1 kl oregano
- peper (hoeveelheid
naar smaak)
300 g tomaat

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

Bereiding.

In Toscane worden bruschetta's doorgaans geserveerd als een tussendoortje of voorafje.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de ciabattabroodjes doormidden en laat ze gedurende 5 à 10 min. in de oven grillen.

Was de tomaten en snijd ze in kleine blokjes.

Breng de tomaten op smaak met peper en oregano.

Was de basilicum en hak ze fijn.

Maak het teentje knoflook schoon en snijd het in twee.

Haal de ciabattabroodjes uit de oven en smeer ze in met de knoflook.

Verdeel daarna de tomatenblokjes over de broodjes.

Garneer de broodjes met de basilicum en serveer onmiddellijk.

Chips.



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

Ingrediënten

- aardappelen, bintjes
- olie
- 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.

Schil de aardappelen.

Snijd de aardappelen in plakjes van 2 mm dikte. Bewaar de aardappelschijfjes tegen het bruin worden in wat water met zout.

Verhit de olie tot dat een chipsplakje, wat er in gegooit wordt, onmiddellijk naar het oppervlak stijgt.

Droog de chips goed af met keukenpapier en gooi ze snel (stuk voor stuk) in de olie.

Bak de chips tot dat ze goudbruin en krokant zijn.

Bestrooi ze onmiddellijk na het bakken met wat zout.

Tip:

Bestrooi de chips met paprikapoeder of schud de chips eens om met de inhoud van een zakje cup-a-soup (Toscaanse tomaat, uiensoep of een ander pittig smaakje).

Citroenkip met sambalspinazie.



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

Ingrediënten

2 citroenen
200 g kipfilet
½ el maïzena
- olie, wok-
150 g rijst, pandan-
2 tl sambal manis
4 el saus, soja-
4 el siroop, gember-
500 g spinazie,
gewassen

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3230
Energie kcal: 769
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 rijst volgens aanwijzing op de verpakking.
Giet de rijst af in een vergiet en spoel af met koud water.
Was een citroen en pers de citroen uit.
Snijd de andere citroen in plakjes.
Snijd de kipfilet in plakken.
Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak hierin de plakjes kip om en om lichtbruin.
Voeg de sojasaus en het citroensap toe.
Meng de gembersiroop met de maïzena en roer tot een glad papje.
Roer dit door het vocht in de pan.
Leg de plakjes citroen op de kip.
Laat de kip in het sausje op een laag vuur in ca. 5 min. gaar worden.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de spinazie met 1 tl sambal 3 min.
Scheep de spinazie in een schaal.
Verhit de wok opnieuw, voeg een scheutje olie toe en wok de rijst met 1 tl sambal 1 min.
Scheep de rijst en spinazie met kip op 2 borden.

Frisse komkommer-radijssandwiches.



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

Ingrediënten

**1/2 komkommer
1 bs radijsjes
300 g sandwich-brood
4/5 pt sandwichspread,
naturel (à 300 g)**

En verder:

1 broodtrommel

Bereiding.

**Bewaar een handje jonge radijsblaadjes.
Snijd de radijsjes in dunne plakjes.
Besmeer 4 plakken brood met een dunne laag
sandwichspread.
Verdeel de radijs, de komkommer en de
radijsblaadjes over de sandwichspread.
Leg de plakken brood op elkaar en sluit af met
de laatste plak brood.
Snijd het brood in 8 brede repen.
Leg ze in een broodtrommel strak tegen elkaar
aan.
Sluit de trommel en bewaar tot vertrek in de
koelkast.**

30

**Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1327
Energie kcal: 316
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g**

Gebakken aardappelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Carta,
Rudolph van Veen

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
vastkokende
4 el olie, olijf-
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en was ze in ruim koud water.

Doe de aardappelen in een ruime pan.

Voeg zoveel water toe tot ze net onder staan.

Voeg zout naar smaak toe en breng het water in een gesloten pan snel aan de kook.

Kook de aardappelen op een laag vuur,

afgedekt, in ca. 10 min. bijna gaar.

Giet de aardappelen af en laat ze afkoelen.

Snijd de aardappelen in stukken/plakken.

Verwarm een koekenpan met dikke bodem en schenk de ½ van de olie in de pan.

Bak de helft van de aardappelen goudbruin in de hete olie.

Breng ze op smaak met zout.

Houd ze warm in een voorverwarmde oven (70°C).

Bak de rest van de aardappelen op dezelfde manier.

Gebakken eend met wintergroenten en twister (airfryer).



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

Ingrediënten

2 aardappels
1 biet, chioggia-, grote
2 eendenborstfilets
- olie
1 pastinaak, grote
1 wortel, gele
2 wortels, oranje
2 wortels, paarse
- spiraalsnijder

Bereidingstijd: 15 min.
Airfryertijd: 24 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 wortels en de pastinaak en maak deze schoon.
Snijd van alle groenten mooie gelijkmatige blokjes.
Haal de aardappelen door de spiraalsnijder en spray deze in met wat olie.
Leg in de Airfryer een ronde ring en leg hier de aardappelspiraal omheen.
Bak nu de spiralen 1 voor 1 in de Airfryer (200°C-8 min.) en leg deze apart.
Snijd nu in de vetrand inkepingen zodat de warmte er makkelijk in trekt.
Leg de eend met het vet naar beneden in de Airfryer en bak de eend (190°C-10 min.) in een voorverwarmde Airfryer.
Haal de eend uit de Airfryer en leg deze tussen 2 borden om die te laten rusten.
Spoel nu de groentes af met water en leg deze in de hete airfryer en pof deze (200°C-6 min.).
Leg nu de laatste 3 min. de spiralen bij de groentes en maak het bord op met dezelfde ring die je voor de spiralen hebt gebruikt.

Tips:

Eend heeft best veel vet en kan dus wat gaan roken. Zet de Airfryer daarom even onder je afzuigkap.
Serveer de kip met een bruine saus op basis van gevogelte met het sap van 2 mandarijnen.

Gekonfijte tomatenchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Stuks: -
Sterren: ***
Bron: Monega.nl

Ingrediënten

100 g boter
3 el honing
½ el kaneel
- peper
6 saffraandraadjes
2½ kg tomaten,
Pomodori-
1 ui
2 el zaad, sesam-
- zout

Bereiding.

Ontvel de tomaten, halveer ze in de lengte en verwijder de zaadjes.
Pel en snipper de ui.
Rooster de sesamzaadjes op een matig hoog vuur in een droge koekenpan (ca. 2 min.).
Verwarm de boter in een grote pan, voeg de tomaten, de ui, de saffraandraadjes en wat zout en peper toe.
Laat het geheel afgedekt op een laag vuur ca. 45 min. pruttelen (af en toe roeren).
Als het tomatenmengsel nog erg vochtig is, de tomaten zonder deksel op een hoog vuur laten inkoken (ca. 15 min.).
Roer er de honing en de kaneel door en laat dit al roerende nog enkele min. pruttelen.
Af laten koelen en vlak voor het serveren bestrooien met de geroosterde sesamzaadjes.
Serveer deze salades met Marokkaans brood.

Tip:

Er zijn verschillende manieren om de smaak van saffraandraadjes beter uit te laten komen. Rooster de saffraandraadjes eerst kort in een hete, droge koekenpan, verkruimel ze met wat zout of week de saffraandraadjes voor het gebruik in een lepel olie.

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

Gemarineerde rodekoolsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1992

Ingrediënten

2 appels, zachtzure
(Granny Smith)
1½ dl appelsap
2 el appelstroop
1½ dl azijn, kruiden-
1 zk hazelnoten, blanke
½ kool, rode of 400 g
gesneden rode kool
2 kruidnagels
3 laurierblaadjes
2 st lof, wit-
3 el olie, hazelnoot-
- peper
5 tk peterselie
1½ tl tijm
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Let op!!!!

Vorbereiding moet 3 dagen van tevoren!!!!!!

Maak de kool schoon.
Snijd de kool in dunne repen.
Doe de kool over in een kom.
Breng in een pan de azijn, appelsap en
appelstroop al roerend aan de kook.
Schenk het mengsel over de rode kool.
Scheep de laurierblaadjes, tijm en kruidnagels
door de rode kool.
Laat de rode kool afkoelen.
Zet de rode kool (3 dagen) afgedekt in de
koelkast (af en toe even omscheppen).
Schil de appels.
Snijd de appels in stukjes.
Snijd de appels en de olie door de
gemarineerde kool.
Breng de kool op smaak met peper en zout.
Rooster in een droge koekenpan de hazelnoten
al omscheppend met een houten lepel ca. 3
minuten goudbruin.
Scheep de hazelnoten uit de pan op een bord.
Bestrooi de noten met een beetje zout.
Maak de witlof schoon.
Haal de blaadjes van de witlofstruikjes.
Bekleed een halfhoge schaal met de
witlofblaadjes.
Verwijder de laurierblaadjes en de kruidnagels
uit de rode kool.
Scheep de rode kool in een vergiet en laat ze
uitlekken.
Scheep vervolgens de rode kool in de schaal.
Strooi de hazelnoten over de rode kool.
Knip de peterselie fijn boven de rode kool.

Tip:

Lekker bij runderrollade en gekookte
aardappelen.

Gemengde groenten (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 biet, Chioggia-
- bleekselderij
- courgette, gele
- courgette, groene
1 paprika, geel
1 paprika, oranje
1 paprika, rood
- peulen, suiker-
15 tomaatjes, cherry-,
kleine
- ui, rode

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.

Omdat in groentes van nature water zit, kan je deze koken in de Airfryer. Let op dit kan alleen met vers gesneden groentes omdat de poriën van de groentes dan nog open staan. De Airfryer hergebruikt zijn warme lucht en vocht zodat alle vitamines en smaak en kleur zelfs behouden blijven.

Snijd de groenten in kleine blokjes (dit is heel belangrijk zodat de warmte er makkelijk en snel intrekt).

Doe de groenten in een bak, laat deze vol lopen met water en gooi deze weer leeg (afspoelen).

Verwarm de Airfryer voor (5 min.-200°C).

Leg nu alle groentes in de Airfryer en kook deze beetgaar (6 min.-200°C).

Tip:

Gebruik nooit meer zout; nu proef je het verschil tussen paprika en suikerpeulen. Je Airfryer is nu een echte Healthfryer.....

Gepofte aardappelen met kipfilet en boontjes (airfryer).



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 65 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 een marinade van ketjap manis, uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder en honing.

Marineer de kipfilet minimaal 1 uur in de marinade.

Maak de boontjes schoon.

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

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

Maak de aardappel schoon.

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

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

Gevulde aardappelen met pesto en spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2007

Ingrediënten

12 aardappelen, kleine
125 g ontbijtspek,
plakjes
90 g pesto alla
genoveze
125 ml room, zure
750 g wokgroenten,
Italiaans

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 547
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardappelen.
Breng de aardappelen in een diepe pan onder water met wat zout aan de kook.
Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.
Kook de groenten in een diepe pan ruim kokend water met wat zout in ca. 5 min. gaar.
Giet de groenten af.
Bak de plakjes spek in een hete droge koekenpan in ca. 5 min. uit.
Halveer de aardappelen.
Hol de aardappelen een beetje uit.
Meng de groenten met het aardappelkruid en de pesto.
Verdeel de hete aardappelen over 4 borden.
Vul de aardappelen met het groentemengsel.
Verdeel de zure room (sour cream) over de aardappelen.
Leg de plakjes spek op de room.

Glutenvrije tomatentaart met ricotta (airfryer).



Menugang: Hapjes,
tussendoortjes
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: János Coulembier

Ingrediënten

1 vel bladerdeeg,
glutenvrije
1 hv bladpeterselie,
verse, fijn gehakt
1 citroen
1 ei, opgeklopt
250 g kaas, Ricotta-
- kerstomaatjes,
gekleurde, in de helft
gesneden
- muntblaadjes, verse
2 el olie, olijf-
- peper
2 uitjes, lente-,
fijngehakt
- zout
- zout, zee-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C of gebruik de airfryer (die warm je voor op 4 min. op 200°C. Voor de oven --> Leg een bakmatje op de schaal en rol het bladerdeeg uit op het matje. Voor de airfryer --> Leg het bladerdeeg op een bakpapiertje op het pizzarooster van de airfryer op een bakpapiertje (je moet het deeg wat bijsnijden).

Snijdt met een mes op ongeveer 1 cm of een vinger dikte een klein randje in het deeg en smeer dat in met het opgeklopte ei.

Steek in het midden van het deeg met een vork wat gaatjes.

Bak het deeg ongeveer 20-25 min. in de oven of 15 min. in de airfryer.

Meng intussen, in een kom de ricotta en ¼ tl zout en peper.

Rasp de schil van de citroen en pers ongeveer 2 tl sap.

Doe er de fijn gesneden lente-uitjes en peterselie bij en roer goed onder elkaar .

Smeer de ricotta op het afgekoelde deeg.

Leg de halve tomaten op de ricotta; besprenkel ze met olie en bestrooi ze met munt, zeezout en vers gemalen peper.

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

Gratin van kokkels met spinazie.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
CulinairKookboek.nl,
SchmidtZeevis.nl

Ingrediënten

- kaas, Parmezaanse
500 g kokkels
60 g room, verse
1 hv spinazie,
geblancheerd
1 ui
2 gl wijn, witte, droge

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.

Maak de kokkels schoon en doe ze in een pan met de witte wijn, de gehakte ui, peterselie en peper.

Kook ze op een flink vuur tot ze open gaan.

Hak de geblancheerde spinazie grof en sauteer ze in wat olijfolie.

Maak met het kooknat van de kokkels een saus, die gebonden wordt door de room.

Meng de spinazie door de saus.

Haal de kokkels uit de schelp, vermeng ze nu voorzichtig met de saus en laat het geheel met de kaas in de oven gratineren.

Groentenrisotto met roerei.



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

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
- boter, kruiden-
- 2 bouillonblokjes, kruiden-
- 1 courgette, kleine (met bloem)
- 5 eieren
- kaas, room-
- marjolein
- melk
- olie, olijf-
- peper
- 300 g rijst
- sla, bladkrul-
- 1 ui
- 1 hv worteltjes
- zout

Bereiding.

Snipper de ui, en laat hem langzaam glazig worden in een scheutje olijfolie.
Maak de worteltjes schoon, snijd ze in halve plakjes en doe ze bij de ui.
Voeg de rijst toe, en laat die ook op laag vuur glazig worden.
Voeg er dan de bouillonblokjes en 6dl (warm) water aan toe.
Laat het aan de kook komen, en laat het vocht langzaam verdampen.
Snijd de bloem van de courgette af, en houd die even apart.
Snipper de courgette, en doe die bij de rijst op het moment dat er nog net genoeg vocht is om de courgette te laten koken.
Doe, wanneer het vocht verdampt is, er de fijn gesneden courgettebloem bij, en breng de risotto op smaak met flink wat marjolein en wat versgemalen peper.
Was ondertussen de salade,
Pluk de sla klein en breng die op smaak maken met wat azijn.
Roer met een vork wat roomkaas los met een scheutje melk, zodat het een soort room wordt.
Roer dat door de eieren.
Smelt nu in een koekenpannetje een klontje (kruiden)boter, en giet er dan het eiermengsel bij.
Laat dit op een laag vuur al roerend voorzichtig gaar worden.
Dien de roerei op als het nog net vloeibaar is.

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

Groenteskulls met een bloederig dipje.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 30
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

125 g kaas, room-,
verse
½ komkommer
1 paprika, oranje
1 bs radijs
3 el sap, bieten-

- cocktailprikkers

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 15
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: 25 mg
Vet: 1 g
w/v verzadigd: 1 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ongeschilde komkommer in plakjes van 1 cm dik.
Halveer de paprika, verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten en snijd de helften doormidden. Snijd de bolle kanten van de radijsjes, zodat er plakjes van 1 cm dik overblijven.
Snijd alle groenten in de vorm van doodshoofdjes.
Maak met een scherp mesje gaatjes als ogen, een driehoekje als neus en een rechthoekje als mond.
Prik de doodshoofdjes op cocktailprikkers.
Roer het bietensap door de roomkaas, zodat er een gemarmerd effect ontstaat.
Serveer de doodshoofdjes met de dip.

Tip:

Je kunt ook een spuitmondje (ca. Ø 4 mm) gebruiken om de oogjes mee uit te steken.

Hartige tomatensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: WeightWatchers

Ingrediënten

- basilicum, gedroogde
125 ml bouillon,
groente-
- chilipoeder
1 bol mozzarella, light
1 kl olie, olijf-
2 paprika's, rode
1 pepertje, rood
1 snf suiker
300 ml tomaten,
gezeefde
1 ui
- 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 ui en de paprika's in stukjes.
Snijd het pepertje in ringen.
Verwarm de olie in een antiaanbakpan en stoof daarin de groenten.
Voeg de gezeefde tomaten en de bouillon toe en laat 10 min. sudderen.
Pureer de soep en breng ze op smaak met zout en chilipoeder.
Snijd de mozzarella in dunne plakken en snijd er kleine hartjes uit.
Snijd de rest van de mozzarella in stukjes en laat ze smelten in de soep.
Breng de soep op smaak met een beetje gedroogde basilicum, een snufje suiker, zout en chilipoeder.
Serveer met de mozzarellahartjes.

Italiaanse tomatensoep.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: ZomerSlank.nl

Ingrediënten

250 ml bouillon(van
tablet of pot)
50 g champignons
50 g doperwten,
diepvries
75 g hamreepjes
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
50 ml tomaten,
gezeefde (pakje)
2 tomaten, vlees-
1 ui, gesnipperd
1 wortel, winter-, in
reepjes

Bereiding.

Borstel of veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes of in vieren.
Verhit de olijfolie in een pan en bak daarin de ui, de helft van de ham, de wortel, de knoflook, de doperwten en de vleestomaten 3 min.
Voeg de champignons, gezeefde tomaten en bouillon toe en kook de soep zachtjes 15 min.
Voeg de rest van de hamreepjes toe en bestrooi de soep met Parmezaanse kaas.

43

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

Kalkoenrolletjes met sperziebonen.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

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

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

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

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

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

Bestrooi met peper en zout.

Rol ze strak op en wikkel de folie dicht.

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

Verwarm de oven op 180°C.

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

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

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

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

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes of een aardappelgratin.

Kipfilet in een jasje met spitskoolsalade.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Miranda Janssen

Ingrediënten

2 el azijn
1 tl bieslook
1 ei
200 g kipfilet
1 tn knoflook
½ kool, spits-
300 g krieltjes, panklare
4 el meel, paneer-
2 el olie
¼ paprika, gele
¼ paprika, rode
- peper
1 uitje, bos-

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Was en snijd de spitskool in dunne reepjes.
Was en snijd de paprika's in dunne reepjes.
Roer in een ruime kom 1½ el van de olie, de azijn en peper naar smaak door elkaar.
Scheep de spitskool en de paprika erdoor en laat de salade in ± 30 min. op smaak komen.
Pel de knoflook.
Maak het bosuitje schoon en snijd het in dunne ringetjes.
Snijd de kip in lange dunne repen.
Klop het ei in een diep bord los.
Roer in een ander diep bord het paneermeel, de uitgeperste knoflook en het bieslook door elkaar.
Haal de kiprepen door het ei en vervolgens door het paneermengsel.
Leg de repen op een met bakpapier beklede bakplaat en laat ze in de voorverwarmde oven in ± 30 min. bruin en gaar worden.
Scheep de rest van de olie door de krieltjes en bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag in ± 20 min. bruin en gaar.
Serveer de kiprepen met de salade en de krieltjes en bestrooi ze met de bosui.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: ca. 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipfiletsalade met witlof en radijs.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Zomerslank
recepten

Ingrediënten

½ el azijn
100 g kipfilet, gerookte
1 el olie
- peper, versgemalen
5 radijsjes
1 strk witlof

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 kipfilet in blokjes.
Was het stronkje witlof en snijd deze in stukjes.
Was de radijsjes en snijd deze in plakjes.
Meng de groentes met de kipfilet.
Maak een dressing van de olie, de azijn en versgemalen peper en schep dit door de salade.

Kippenpoot met pittige tomatensalsa.



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

Ingrediënten

1 tl djinten
2 kippenpoten (200 g)
1 tn knoflook, uitgeperst
15 g koriander, verse
1 limoen, uitgeperst
1 el olie
2 el olie of vloeibare margarine
1 tl paprikapoeder
- peper
½ peper, rode, zaadjes verwijderd en fijngehakt
4 tomaten, in blokjes
3 uitjes, bos-, in dunne ringen
- zout

Bereiding.

Verwijder de zaadjes van de tomaten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Meng in de kom de tomatenblokjes met de bosui, de helft van de koriander en de rode peper.

Voeg het limoensap, zout en (versgemalen) peper naar smaak toe.

Zet de salsa tot gebruik apart.

Bestrooi de kippenpoot met zout, peper, komijn en paprikapoeder.

Verhit de olie of vloeibare margarine in een koekenpan en bak de kippenpoot samen met de ui en knoflook op een zacht vuur bruin, tot deze gaar is.

Bestrooi de kippenpoot met de rest van de koriander en serveer met de tomatensalsa.

47

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

Knoflookaardappelen.



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

Ingrediënten

3 aardappelen, grote
- boter
1 tn knoflook
1 el olie
1 kp peterselie, verse
- 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 aardappelen in kleine dobbelsteentjes.
Hak de knoflook zo fijn mogelijk.
Snijd de peterselie fijn.
Verhit de boter en de olie, niet te heet.
Voeg de aardappels toe.
Bak de aardappelen mooi bruin.
Voeg de knoflook toe.
Voeg de peterselie toe.
Bak het geheel nog eventjes door.
Breng de aardappelen op smaak met zout.

Tip:

Serveer de knoflookaardappelen eens met een lekker gegrild biefstukje en sperzieboontjes.

Komkommersalade met tapenade-crème.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Stuks: 12-15
Sterren: **
Bron:
ReceptenMetKaas.nl

Ingrediënten

2 tk dille
½ komkommer
100 g mascarpone
- peper
1 sjalot
- sla, lollo rosso
100 g tapenade
zontomaat
- 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.

Schil de komkommer.
Halveer de komkommer.
Ontdoe de komkommer van het zaad.
Snijd de komkommer in kleine stukjes.
Hak de dille (hou een klein takje apart voor garnering) klein.
Snipper het sjalotje.
Meng deze ingrediënten.
Breng het komkommermengsel op smaak met versgemalen peper en zout.
Laat het komkommermengsel even apart staan.
Meng de mascarpone en de tapenade goed door elkaar.
Breng ook dit mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.
Leg de amuselepels op een groot bord of dienblad.
Leg op elke lepel en stukje lollo rosso.
Scheep een hoopje komkommersalade op de sla.
Scheep op de komkommersalade wat tapenade-crème.
Garneer de lepels met een beetje verse dille.

Tip:

Voor een professionele "look" kun je de crème er eventueel ook op spuiten met een spuitzak met gekarteld spuitmondje.

Lamsrack met aardappelen en knoflook.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-3

Ingrediënten

2 pk aardappelblokjes (à 450 g)
2 el boter of margarine
8 tn knoflook
2 lamsracks, French
2 el olie, olijf-
½ el olie, olijf-, met truffel
- peper
1 pt vleesfond
3 el wijn, rode
- zout

Bereiding.

Pel de teentjes knoflook.
Kook in een pan de wijn, knoflook en fond op hoog vuur in tot 2 dl inkoken.
Bestrooi intussen de lamsracks met zout en peper.
Verhit de olie in een pan.
Voeg de boter toe.
Bak de lamsracks in ca. 10 à 12 min. rosé (af en toe keren).
Neem de lamsracks uit de pan.
Laat de lamsracks in aluminiumfolie rusten.
Voeg de aardappelblokjes aan het braadvet toe.
Laat de aardappelblokjes ca. 5 min. zachtjes bakken.
Schenk de fond bij de aardappelblokjes.
Laat de aardappelblokjes nog ca. 5 min. meekoken.
Haal de aardappelblokjes van het vuur.
Roer de truffelolie door de jus.
Breng de jus op smaak met zout en peper.
Verdeel de aardappelblokjes met jus over vier (voorverwarmde) borden.
Snijd de lamsracks tussen de botjes in stukjes.
Leg de lamsracks op de aardappelblokjes.

Tip:

Serveer het gerecht met peultjes.

Bereidingstijd: 46 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Loempia met gekruide Oosterse groenten en ham.



Menugang: Lunch-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Conimex

Ingrediënten

200 g bloem

2 eieren

- olie (om te bakken en
te frituren)

500 g groenten, bami-

200 g hamreepjes

50 g maïzena

1 zk Mix voor Bahmi

Goreng (Conimex)

2 tl sambal oelek

(Conimex)

Bereidingstijd: 40 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.

Voeg de ½ van het losgeklopte ei toe aan de bloem.

Voeg 4 dl koud water toe aan de bloem.

Voeg 1 mp zout toe aan de bloem.

Roer de bloem tot een glad beslag.

Verhit een klein scheutje olie in een grote koekenpan.

Giet een flinke sauslepel beslag in de pan.

Laat het beslag over de gehele bodem van de pan uitlopen.

Bak de flensjes aan beide kanten lichtbruin.

Wel de mix 10 minuten in ½ dl heet water.

Verhit een wok.

Doe een klein scheutje olie in de wok.

Bak de groenten met sambal 5 minuten in de wok.

Voeg de mix toe aan de groenten.

Voeg de hamreepjes toe aan de groenten.

Bak de vulling nog 2 minuten in de wok.

Leg in het midden van elk flensje 2-3 el van het groentemengsel.

Vouw de flensjes om de vulling.

Plak de randen van de vulling dicht met wat losgeklopt ei.

Bak de loempia's in de frituurpan of wok in een paar minuten rondom goudbruin en knapperig.

Laat de loempia's op keukenpapier uitlekken.

Serveer de loempia's met "Loempia dipsaus".

Maïs-tomatensalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
AllerHande 1993-1

Ingrediënten

1 el azijn, kruiden-
2 el basilicum,
fijngeknipte
1 blk maïs, uitgelekt
1 tl mosterd
1 tl Netrena
Kristalpoeder
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
100 g salami, in blokjes
500 g tomaten, vlees-,
ontvelde
- 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 tomaten in blokjes.
Klop een sausje van de olijfolie, kruidenazijn, Natrena Kristalpoeder, mosterd en basilicum. Breng het sausje op smaak met peper en zout. Schep de overige ingrediënten door het sausje. Laat de salade ca. 1 uur in de koelkast op smaak komen.

Tip:

Lekker bij een gebakken tartaartje en Franse frietjes.

Mega omega smoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezonde groene
smoothies

Ingrediënten

125 g aardbeien
1 avocado
1 banaan
1 tk citroengras
½ limoen
1 mango
60 ml water

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.

Super veel Omega-3 vetten, mineralen, vitamine C en E in overvloed, vezels, het kan allemaal niet op. Dit is echt een smoothie die je hersenen in een prima conditie houdt. De smoothie smaakt een beetje zoet en bevat gezonde koolhydraten. Door de gezonde koolhydraten is deze smoothie extra goed als ontbijt te gebruiken.

Alle ingrediënten mogen in een keer in de blender.

Je kunt je blender alles helemaal fijn laten malen, maar sommige mensen vinden het ook wel fijn om hem een beetje grof te houden. Experimenteer, varieer en leer.

Oma's champignons.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

- boter
- 500 g champignons
- 100 g spekblokjes
- 3 tn knoflook
- peper, versgemalen
- 2 el peterselie
- zout

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 215

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 24 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Maak de champignons schoon.

Snijd de champignons in schijfjes.

Snijd de knoflook fijn.

Hak de peterselie fijn.

Smelt wat boter in een pan.

Bak de champignons.

Kruid het geheel met peper.

Voeg de spekblokjes toe; laat ze meebakken.

Roer er de knoflook door.

Roer er de peterselie door.

Laat het geheel nog ca. 1 min. verder bakken.

Breng de champignons op smaak met peper en zout.

Ossenhaas met Parmezaanse kaas-roomsaus, broccoli-rijst en geroosterde snacktomaatjes.



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

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
200 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
30 g kappertjes
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
- olie, olijf-
500 g ossenhaas
- peper
200 g pesto
400 g rijst, broccoli-
200 ml room, kook-,
light
1 sjalot, gesnipperd
10 g tijm
200 g tomaatjes, snack-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Laat de ossenhaas op kamertemperatuur komen en bestrooi alvast rondom met zout en peper.
Halveer de snacktomaatjes en leg ze samen met de takjes tijm in een ovenschaal.
Besprenkel dit met balsamicoazijn en breng op smaak met zout en peper.
Bak de snacktomaatjes 15 min. in de voorverwarmde oven.
Fruit intussen de knoflook en sjalot in een scheutje olijfolie.
Voeg de broccolirijst toe en roerbak 5 min. op een middelhoog vuur.
Breng de broccolirijst op smaak met kappertjes en pesto.
Verwarm de room en Parmezaanse kaas in een pannetje.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de ossenhaas 4 min. op een hoog vuur.
Keer de ossenhaas halverwege.
Leg het vlees te rusten op een bord en dek losjes af met aluminiumfolie (zo blijft het vlees mals en sappig).
Snijd de ossenhaas in mooie plakken.
Schep de broccolirijst in een kookring op borden en maak mooie strakke tartaartjes.
Verdeel de ossenhaas samen met de geroosterde snacktomaatjes over de borden.
Maak het gerecht af met een lepel Parmezaanse kaas-roomsaus en decoreer met blaadjes basilicum.

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

Pannenkoeken met ei, zalm en prei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Weight Watchers

Ingrediënten

Voor het beslag:

200 g bloem, tarwe-
- boter
2 eieren
½ l melk
- zout

Voor het beleg:

4 eitjes, kriel-
100 g kaas, geraspte
- oregano
1 prei, kleine
100 g zalm, gerookte

1 of meerdere
koekenpan(nen) met
deksel

Bereiding.

Maak een beslag van het bloem, de eieren en de melk.

Voeg wat zout toe.

Verwarm de koekenpan op laag vuur met een beetje boter.

Snijd de prei in fijne stukjes en snijd de zalm in reepjes.

Maak nu 4 pannenkoeken als volgt:

Doe wat prei in de pan en giet hier wat beslag over.

Draai de pan in de rondte zodat de hele bodem bedekt is met beslag.

Strooi wat oregano en kaas over de pannenkoek.

Breek vervolgens het eitje en leg het heel voorzichtig in het midden van de pannenkoek.

Doe het deksel op de pan en laat het ei stollen.

Leg de pannenkoek op een bord en beleg hem dan pas met de reepjes zalm.

Tips:

Het bakken van 4 pannenkoeken gaat met meerdere koekenpannen sneller.

Bak eventueel de eitjes apart in een pannetje, dit versnelt het proces van pannenkoeken bakken.

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

Paprika-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht

Kuiken: -

Hoeveelheid: ½ l (2 potten)

Sterren: ***

Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

200 ml azijn, appel-
1 snf kurkumapoeder
1 el mosterdzaadjes
1 paprika, groene
1 paprika, oranje
1 snf paprikapoeder
1 el peperkorrels, zwarte
200 g suiker, bruine
50 g tomaten
250 g uitjes, zilver-, gepeld en fijn gehakt
- zout

Bereiding.

Was de paprika's, halveer ze en verwijder de steelaanzetten, pitten en de binnenkant. Snijd de paprika's vervolgens in blokjes. Kerf de tomaten kruislings in en houd ze kort in kokend water tot de schil begint los te laten. Verwijder van de tomaten de schil, de steelaanzetten en de pitten. Snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes. Doe de groenten met de appelazijn, de suiker en de kruiden in een pan. Breng het geheel aan de kook. Laat het bij een gemiddelde temperatuur ca. 40 min. sudderen (regelmatig omroeren). Vul uitgespoelde (weck)potten met de chutney. Sluit de potten af. Laat de paprika-tomaat-chutney voor gebruik volledig afkoelen.

57

Bereidingstijd: 30-45 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

Pasta met kip en spinazie.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Sportgericht
Koken

Ingrediënten

25 g crème fraîche
300 g kip/kalkoen
- kipkruiden
1 tn knoflook
- olie, olijf-
150 g pasta
- peper
- pijnboompitten
200 g spinazie
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 510
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: 3 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet water op voor de pasta.
Laat de spinazie ontdooien.
Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de kip, kruid deze en bak goudbruin in een kleine hoeveelheid olijfolie.
Voeg de knoflook en de spinazie toe aan de kip en laat dit 5 min. op laag vuur staan (blijven doorroeren).
Voeg dan de pasta en crème fraîche toe.
Meng het geheel goed en voeg de pijnboompitten toe.
Breng het gerecht indien nodig op smaak met peper en zout.

Pastinaak met bospeen en zoete aardappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron:
BuitenlevenGevoel.nl

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete, grote
1 bs bospeen
- olie, olijf-
3 pastinaken
- peper
2 tk rozemarijn
6 tk tijm
2 uien, rode uien
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 20-30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 56
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 je oven voor op 200°C.

Schil de worteltjes, de aardappelen en de pastinaken.

Halveer de smallere gedeeltes, en snijd de rest in parten, zodat je stukken van gelijke dikte hebt.

Snijd de uien in ringen van ongeveer 1½ cm dik.

Rits met een vork de blaadjes van de takjes tijm en haal ook de rozemarijnnaaldjes los.

Meng dit samen met de groenten, de uienringen, een scheut olijfolie en peper en zout naar smaak.

Bedek een bakplaat met bakpapier en verdeel hier de groenten over.

Rooster deze gedurende 20-30 min., tot de groenten gaar zijn en lichtbruin kleuren.

Patat met.....frikano's.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande, Carta-Johan, Patat met...

Ingrediënten

12 frikandellen, mini-
- ketchup, tomaten-
- mayonaise
2 el olie
12 bld sla
1 ptj uitjes, zilver-

Materialen:

4 bakers, witte of gekleurde

Vorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 430
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de frikandellen ongeveer 4 min. ontdooien. Verwarm de olie in een grote koekenpan op halfhoog vuur en bak de frikandellen in 4 min. goudbruin (draai ze af en toe om). Snijd met een scherp mesje de frikandellen in de lengte in, maar snijd ze niet helemaal door. Knip de bekertjes van boven naar beneden doormidden. Was de slablaadjes en dep ze droog met wat keukenpapier. Leg in elk half bekertje een blaadje sla. Leg de frikandellen in de slablaadjes. Spuit tomatenketchup en mayonaise in de frikandellen en strooi er wat zilveruitjes over.

Tip:

Eet bij de patat met de frikano's eens lekkere frisse plakjes komkommer.



Patrijs met geroosterde aardappel, geblancheerde aspergetips en tomaat.



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

Ingrediënten

750 g aardappeltjes, cherry-
200 g aspergetips, groene
5 el olie, olijf-
2 el olie, olijf- met frisse citroen
1 tl paprikapoeder
4 patrijzen
- peper
40 g sla melange (met landkers)
250 g tomaatjes, cherry-
Aan de tak
400 g venkel-tijmworsten
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Verwijder met een mes het vel van de worstjes.
Vul de holtes van de patrijzen met het worstvlees.
Meng de paprikapoeder met 4 el olie en bestrijk hier de buitenkant van de patrijzen mee.
Breng de patrijzen op smaak met peper en eventueel zout.
Leg ze met de borst naar beneden in de braadslee.
Steek de vleesthermometer in het dikste deel van een poot.
Halveer de aardappelen, besprenkel ze met 1 el olie, peper en eventueel zout en verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat.
Bak de patrijzen en aardappelen in het midden van de oven tot de thermometer een temperatuur van 62 °C aangeeft.
Dit duurt ca. 45 min.
Bedruip de patrijzen elke 15 min. met het bakvet.
Rooster de laatste 15 min. de tomaten aan de tak mee.
Breng een laag water aan de kook in een steelpan en kook de aspergetips 2 min.
Giet de asperges af en spoel onder ze af met koud stromend water.
Besprenkel de asperges en sla melange met de olijfolie frisse citroen.
Breng de asperge-sla op smaak met peper en eventueel zout.
Serveer de patrijzen met de aardappel, tomaat, asperges en sla op een platte schaal.

Tip:

Lekker met fijngesneden verse kervel.

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 990
Eiwit: 89 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 52 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: 15 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 895 g

Piyaz.



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

Ingrediënten

400 g bonen, witte,
gare, uitgelekte
1-2 citroenen, sap van
- olie, olijf-
3 el olijven, zwarte
2 pepers, groene
10-15 tk peterselie
1 el sumak
2 tomaten, grote
1 ui, grote
- zout

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

Bereiding.

De benaming piyaz vindt zijn herkomst in het Perzische woord piyaz wat ui betekent. Piyaz is een van de bekendste Turkse salades die gemaakt kan worden van elke soort peulvrucht.

Snijd de ui in kwart ringen en doe ze in een mengkom.

Strooi er wat zout, de sumak en het citroensap over.

Knead nu, niet te hard, alles een paar keer door.

Door het zout, de sumak en het citroen verliest de ui zijn scherpte en wordt hij in plaats daarvan lekker zoet.

Hak de pepers fijn.

Pel de tomaat en haal het waterige hart met de zaadjes eruit.

Snijd het hardere vruchtvlees in reepjes van 2 cm.

Ontpit de olijven en doe ze met de fijngesneden peper en tomaten bij de uien.

Schep alles even goed om.

Tip:

Het meest wordt piyaz gemaakt van witte bonen maar je kunt het gerecht ook maken van kouseband, kikkerewten of groene linzen.



Pizza garnalen met tomatensla.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
SamsomHuisarts.com

Ingrediënten

- dressing, Caesar-
50 g garnalen
½ kaasje, Mozzarella
- kruiden, Italiaanse
2 Mini Pizza's Salami
(Dr. Oetker)
300 g tomaten
1 ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
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 op 180°C.

Haal de pizza'tjes uit hun verpakking en beleg ze met de garnalen en de mozzarella in plakjes gesneden.

Strooi er wat Italiaanse kruiden overheen en bak ze in de oven.

Snijd intussen de tomaten in partjes, snipper de ui en meng de groenten in een kom.

Maak het geheel af met wat Caesar dressing.

Maak de bordjes op met een pizza en tomatensla.

Provençaalse aardappelschotel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: TeamOnAMission

Ingrediënten

1 aubergine
700 g krieltjes (duo
pak)
1 pk mix voor aardappel
roerbak idee
Provençaals (50 g)
3 el olie, olijf-
1 pt olijven, zwarte,
zonder pit, in plakjes
400 g prei
300 g rundergehakt

Bereiding.

Meng de roerbakmix (uit pakje) met 100 ml koud water en laat het enkele min. wellen. Was de aubergine en snijd 'm in blokjes. Maak de prei schoon en snijd de prei in ringen. Verhit de olie in een wok en rul-bak het gehakt. Voeg de vleeskruiden (uit pakje) en aardappels toe en laat 5 min. bakken. Voeg e aubergine en prei toe en laat 3 min. meebakken. Voeg de geweldige roerbakmix toe en laat de schotel in 5 min. gaarbakken. Voeg de laatste min. de plakjes olijf toe.

64

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 515
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Provençaalse Roma tomaten uit de oven.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

100 g broodkruim
80 g kaas, geraspte
2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
2 el peterselie, gehakte
- tijm
8 tomaten, Roma-
1 ui
2 uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Was de tomaten, halveer deze en zet ze in een ovenschaal.
Snijd de lente-uitjes in dunne ringen.
Pel de knoflookteentjes en hak ze fijn.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Meng het broodkruim met de ui, knoflook, lente-ui, tijm en peterselie en strooi het over de tomaten.
Breng op smaak met zout en peper en bestrooi met kaas.
Besprenkel met olijfolie.
Doe de schaal voor ca. 25 min. in de voorverwarmde oven.

65

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

Puré de patatas picante - pittige aardappelpuree.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Onno Kleyn

Ingrediënten

500 g aardappelen,
vastkokende
1 tn knoflook
1/2 tl komijnpoeder
2 el olie, olijf-
1 peper, rode
2 tomaten, rijpe
1 ui, kleine
- zout

Bereidingstijd: 35 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 aardappelen.
Ontpit de peper.
Snijd de ui in dikke plakken.
Ontvel de tomaten na ze even in kokend water te hebben gehouden.
Kook deze ingrediënten samen in weinig water, tot de aardappelen gaar zijn.
Giet het kookwater af (bewaar het).
Stamp de rest tot een puree en roer daar, lepel voor lepel, de olie bij.
Druk de knoflook door de knijper en voeg hem toe, samen met de komijnpoeder.
Breng de puree op smaak met zout.
Gebruik het bewaarde kookwater om de puree smeug te maken.

Rårakor med Gräslök - aardappelkoekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

4 aardappelen,
middelgrote
2 el bieslook, verse,
gehakte
2-4 el boter
2-4 el olie, zonnebloem-
- peper
2 tl zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en rasp ze grof (het liefst in dunne flinters) boven een grote mengkom. Giet het vocht, dat zich uit de rasp in de kom vormt, niet af.
Werk vlug om te voorkomen dat de flinters verkleuren.
Meng er de bieslook, het zout en wat peper door.
Verwarm de boter en de olie in een grote braadpan op hoge hitte tot het schuim wegtrekt (de pan moet zeer heet zijn, maar het vet mag niet roken).
Neem per koekje 2 el van de flinters en hou ze dun en plat door er met een pannenkoekmes op te drukken.
Bak 3 of 4 koekjes tegelijk, die ongeveer een doorsnee hebben van 7 cm.
Bak de koekjes 2-3 min. lang op middelmatige hitte aan elke kant, of zolang tot ze krokant en goudgeel zijn.
Voeg, indien nodig, een beetje boter of olie toe.

67

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

Regenboogkebabs van groenten (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 bieten, gekookte
1 courgette, groene
- olie, olijf-
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
1 paprika, oranje
6 pepers, jalapeño
6 tomaatjes, kers-
2 uien, rode

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

Bereiding.

Was de kerstomaatjes, de courgette en de paprika's.
Pel de rode uien.
Snijd de courgette en de rode bieten in dikke plakken.
Snijd de paprika's en de pepers in plakken.
Bereid 6 metalen spiesen voor.
Rijg de groenten als volgt aan de spiesen:

- kerstomaat
- rode paprika
- oranje paprika
- gele paprika
- courgette
- jalapeño peper
- rode ui
- rode biet

Spray de spies in met olijfolie.
Gril 3 spiesen 8 min. op 200°C in de airfryer.
Herhaal dit voor de andere 3 spiesen.

Tip:

Heerlijk met barbecue- of tomatensaus.

Rode-uiensoep met kaasbroodjes.



Menugang: Tussen-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
75 g boter
1 l bouillon, groente-
100 g kaas, Gruyère,
geraspt
100 g kruidenboter
3 laurierblaadjes
2 el olie, olijf-
1 stokbrood, in schuine
plakjes
1 el suiker, basterd-,
bruine
750 g uien, rode, in
halve ringen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 710
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 48 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 28 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 3,4 g

Bereiding.

Verhit de 75 g boter en olijfolie in een pan met dikke bodem.
Fruit hierin de uienringen in ca. 4 min. glazig.
Scheep de basterdsuiker erdoor en bak deze op een hoge stand 1 min. mee.
Roer de azijn erdoor en laat ca. 15 min. zachtjes stoven.
Voeg de bouillon en laurier toe en kook zachtjes 10-12 min.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrijk de plakken stokbrood met de kruidenboter en rooster ze 2-3 min. op een bakplaat in de oven.
Bestrooi ze met de kaas en laat deze smelten in de oven.
Verwijder de laurierblaadjes uit de soep en serveer de soep met de kaasbroodjes.

Tips:

Vervang 100 ml bouillon in dit recept door port of wijn.
Neem eens brie of boerenkaas in plaats van Gruyère.

Roggebrood met tomatencrème.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: **

Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
1 pk brood, rogge-,
vierkantjes
2 el pesto
- pijnboompitten,
geroosterde
150 g roomkaas met
knoflook, verse
4 tomaten, gedroogde,
in olie

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

Bereiding.

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

Besmeer de roggebroodvierkantjes dik met dit mengsel en garneer ze met een blaadje basilicum en de pijnboompitten.

Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Monique van W.

Ingrediënten

- gamba's
- röstirondjes
- sla
- vinaigrette

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 airfryer voor op 200°C.
Bak de röstirondjes 5 min. 200°C.
Voeg de (bevroren) gamba's toe.
Bak de röstirondjes en gamba's nog 7 min. op 200°C.
Verdeel intussen de sla over de borden.
Doe wat vinaigrette over de sla.
Leg de gamba's op het sladedje.
Voeg de röstirondjes toe.

Sambal goreng kentang.



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

Ingrediënten

100 g fritessticks
1 tl sambal
2 el suiker
4 el uitjes, gefruite
2 el water, warm

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.

Los de suiker op in het warme water.
Meng het suikerwater, sambal en uitjes in een koude koekenpan.
Zet de pan op een hoog vuur.
Voeg de fritessticks toe.
Roerbak het mengsel enkele minuten tot dat de fritessticks heet zijn en de bodem van de koekenpan droog is.
Laat de sambal goreng kentang onder af en toe omroeren in de pan afkoelen.

Slastamppot met tomaat en kaas.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 el boter
150 g kaas, Goudse, belegen
½ dl melk
- nootmuskaat
- peper
1 krp sla
50 g spek, ontbijt-, in plakjes
2 tomaten
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen schillen en was ze.
Kook ze in een pan met weinig water en wat zout in 25 min. gaar.
Was intussen de sla en sla ze goed uit.
Snijd de sla in dunne reepjes.
Was de tomaten wassen en snijd ze in stukjes.
Snijd de kaas in blokjes.
Bak in een koekenpan de ontbijtspek op een zacht vuurtje krokant en bruin.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Roer ze met boter en melk tot een stevige puree.
Schep de sla, tomaat en kaasblokjes erdoor.
Laat de stamppot op een zacht vuurtje, onder voortdurend roeren, heet worden.
Breng de stamppot op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Serveer de ontbijtspek er bovenop of in een bakje los erbij.

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

Sperziebonen met spekjes en rode paprika.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Spinazie uit de wok.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: TopRecepten.nl

Ingrediënten

100 g champignons,
kastanje-, in plakjes
1 tn knoflook, uit de
knijper
2 el olie
1/2 paprika, rode, in
blokjes van ½ cm
500 g spinazie, verse
3 tomaatjes,
zongedroogde, in kleine
stukjes
1 ui, rode, gesnipperde

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 de spinazie.
Slinger de spinazie droog.
Verhit de olie in een wok.
Doe de knoflook, ui, paprika, tomaten en
champignons in de wok.
Roerbak het geheel ca. 2 min.
Voeg in één keer de spinazie bij het mengsel.
Roerbak het geheel tot de spinazie gaat slinken.
Bij het roerbakken komt veel vocht vrij.
Schuif de spinazie naar één kant van de wok.
Scheep het teveel aan vocht uit de wok.
Serveer de spinazie direct.

Tip:

Lekker met een gepofte aardappel met zure
room en kruidensaus.

Spinazieflapjes met brie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Christine van de Ende

Ingrediënten

100 g aardappelen
8 pl bladerdeeg
4 pl brie
1 ei
- olie, olijf-
1 paprika, rode
- peper
- pijnboompitten
500 g spinazie, verse
- 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.

Verwijder de zaadlijsten van de paprika.
Snijd de paprika in kleine blokjes.
Bak de aardappel- en paprikablokjes in wat olijfolie in de koekenpan gaar.
Voeg de spinazie toe aan het aardappelmengsel.
Laat de spinazie even meebakken.
Voeg de pijnboompitten toe aan de spinazie.
Breng de spinazie op smaak met peper en zout.
Leg 4 plakjes bladerdeeg uit.
Verdeel de spinazie over de plakjes bladerdeeg.
Leg op de spinazie een plakje brie.
Dek de plakjes bladerdeeg met spinazie en brie af met een plakje bladerdeeg.
Druk de randen van het bladerdeeg goed vast.
Bestrijk de bladerdeeg met het geklopte ei.
Bak de flapjes af in 20 min. af in de oven (180°C).

Stamppot van rauwe spinazie.



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

Ingrediënten

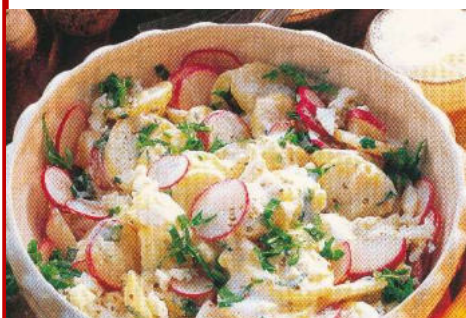
1 kg aardappelen
25 g boter
250 g kipfilet, gerookte,
in kleine stukjes
2 tn knoflook, fijngehakt
2 paprika's, rode, in
stukjes
- peper
8 el room, kook-
300 g spinazie
1 ui, gesnipperd
- zout

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

Bereiding.

Kook, in een diepe pan, de aardappelen in een laagje water in 20 min. gaar.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Smelt ondertussen de boter in een koekenpan.
Bak de blokjes paprika en gesnipperde ui ca. 3 min. zachtjes in de boter.
Bak de knoflook 1 min. mee.
Doe de spinazie, beetje bij beetje, door de hete, fijngestampte aardappelen.
Roer het geheel goed door elkaar.
Schep de kookroom, de helft van het paprika-
ui-mengsel en de helft van de gerookte kip
erdoor.
Verwarm de stamppot nog 2 min. op een laag
vuur.
Voeg eventueel naar smaak zout en peper toe.
Verdeel de stamppot over 4 borden.
Verdeel de rest van de gerookte kip en het
paprika-ui-mengsel over de 4 borden.

Stevige aardappelsalade.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

**Bron: Grootmoeders
keuken**

Ingrediënten

**1,2 kg aardappelen,
vastkokend**

1 bs radijs

1 bs rucola

Voor de mayonaise:

1 el citroensap

2 eieren

1 tl mosterd, scherpe

1/8 l olie, zonnebloem-

- peper, witte

150 ml room, zure

3 el water, heet

- zout

Bereiding.

Was de aardappelen en kook ze in ca. 30 min. gaar.

Giet de aardappelen af en laat ze goed afkoelen.

Maak de radijsjes en de rucola schoon.

Snijd de radijsjes in zeer dunne plakjes.

Schud de rucola droog en snijd ze fijn.

Kook de eieren in ca. 10 min. hard.

Laat ze schrikken onder koud water en pel ze.

Halveer de eieren en neem de eierdooiers eruit.

Snijd de eiwitten klein.

Prak de eierdooiers met een vork en vermeng ze goed met het hete water en de mosterd.

Giet de olie eerst druppelsgewijs en dan in een dun straaltje bij de eierdooiers.

Klop het geheel goed door elkaar tot een dik vloeibare massa ontstaat.

Meng er dan de zure room door.

Breng de mayonaise op smaak met citroensap, zout en peper.

Schil de (koude) aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.

Vermeng ze met de radijsjes, rucola en mayonaise en breng nogmaals op smaak.

Bestrooi de salade met de kleingesneden eiwitten.

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

Stevige spinazieomelet.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: M. Sluys

Ingrediënten

1 aardappel, grote
4 eieren
50 g ham, achter-
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper
225 g spinazie, blad-
(Iglo)
1 ui
- zout

Bereiding.

Laat de spinazie ontdooien.
Laat de spinazie goed uitlekken.
Schil de aardappel.
Snijd de aardappel in kleine blokjes.
Pel de ui en knoflook.
Snipper de ui en knoflook.
Snijd de achterham in kleine stukjes.
Verhit de olie in de koekenpan.
Bak de aardappelblokjes ca. 6 min. in de olie.
Voeg de ui, knoflook en ham toe aan de
aardappelblokjes.
Bak het mengsel ca. 5 min. tot de uien zacht en
de aardappelblokjes gaar zijn.
Klop de eieren los.
Meng het aardappelmengsel en de spinazie
door de eieren.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Doe het mengsel in de koekenpan en bak het
zo'n 5 min. op een matig vuur.
Laat de omelet op een deksel glijden en keer
hem om in de pan.
Bak de omelet nog 2 min.
Snijd de omelet in punten.

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

Stokbrood met tomatenknoflook.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

1 el basilicum
1 brood, stok-
100 g garnalen, Hollandse
2 tn knoflook
2½ dl mayonaise
2 el pesto, tomaten

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.

Pureer de mayonaise met tomatenpesto.
Pers de knoflook boven de mayonaise uit.
Snijd het stokbrood in plakjes.
Besmeer het stokbrood met het mayonaise-
mengsel.
Leg op ieder plakje stokbrood wat garnalen.
Bestrooi de garnalen met basilicum.

Tahoe (tofu)-groentespiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

100 g champignons
½ tl chilipoeder
½ tl gemberpoeder
½ tl knoflookpoeder
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in stukjes
4 tk rozemarijn, in stukjes geknipt
2 el saus, soja-
4 el sherry, droge
350-400 g tahoe (tofu)
1 ui, rode, in 8 stukjes

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

Bereiding.

Snijd de tahoe in blokjes.

Meng de sojasaus, de sherry, de olie, de gemberpoeder, de knoflookpoeder en de chilipoeder tot een marinade.

Leg de tahoe 2-3 uur in de marinade (roer af en toe om).

Gooi de marinade niet weg.

Rijg afwisselend tahoe, paprika, ui en champignons aan de spiesen.

Steek de takjes rozemarijn ertussen.

Bestrijk de spiesen met de marinade.

Rooster de spiesen rondom op de barbecue in ca. 8-10 min.

Tomaat-basilicumboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boodschappen
2006-10

Ingrediënten

1 tl basilicum, gehakte
125 g boter, zachte
1 el tomatenpuree

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 boter met de tomatenpuree en de basilicum.

Tomaat-pestoboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boodschappen
2006-10

Ingrediënten

125 g zachte boter
1 el pesto, rode
1 el tomaten,
gedroogde, gehakte

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 boter met de tomaten en de pesto goed door elkaar.

Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000 1997-02

Ingrediënten

4 augurkjes, cocktail-
2 el kruiden, groene,
versgehakte
(peterselie, bieslook,
selderij)
3 el mayonaise
- peper
2 tk peterselie
2 sjalotjes
4 tomaten, vlees-
1 bl tonijn, naturel

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 kapjes van de tomaten en hol ze uit.
Pel en snipper de sjalotjes.
Scheep de vis met de gesnipperde sjalot door elkaar.
Roer een sausje van de mayonaise, de kruiden en wat peper.
Snijd de augurkjes waaiervormig in.
Vul de tomaten met het tonijnmengsel.
Scheep de mayonaise erover.
Zet de kapjes er schuin op garneer met een toefje peterselie en augurkjes.

Tomaten-bieslookdressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
12 spr bieslook (zk á 15
g)
1 mp knoflookpoeder
5 el olie
- peper
2 tomaten
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 115
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 1 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng in een pan water aan de kook.
Kruis de tomaten in.
Dompel de tomaten enkele seconden onder in het kokende water.
Spoel de tomaten af onder koud water.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder boven een kommetje de pitjes uit de tomaten.
Snijd het vruchtvlees klein.
Wrijf de tomatenpitjes en het vocht door zeef.
Roer in een kommetje de olie, azijn en tomatenvocht tot een dressing.
Breng de dressing op smaak met zout, peper en knoflookpoeder.
Knip boven een kopje de bieslook fijn.
Verwarm de dressing zachtjes in een pannetje (niet laten koken!!!).
Roer de bieslook en tomatenblokjes door de dressing.

Tomatensalade met mozzarella.



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

Ingrediënten

10 g basilicum
1 courgette, dunne
1 bol mozzarella, buffel-
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, zwarte,
versgemalen
500 g tomaatjes, snack-

Verder benodigd:

- dunschiller of
kaasschaaf
1 grillpan

Bereiding.

Verhit de grillpan op een hoog vuur.
Maak met de dunschiller of kaasschaaf linten van de courgette.
Gril de linten in gedeeltes in de koekenpan, ca. 30 sec. per kant, tot er mooie grillstrepen ontstaan.
Halveer de tomaatjes.
Snijd de mozzarella in vier plakken.
Pluk de blaadjes basilicum van de takjes.
Verdeel de tomaatjes over 4 borden en leg de mozzarella met de snijkant naar boven er in het midden tussen.
Drapeer de courgettelinten tussen de tomaatjes.
Verdeel de blaadjes basilicum erover.
Bestrooi royaal met versgemalen zwarte peper en druppel de olijfolie erover.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suiker: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 3 g
Groente: 188 g
Zout: 0,2 g

Tortilla met ui en paprika.



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

Ingrediënten

400 g aardappelschijfjes
4 eieren, losgeklopt
2 el olie, olijf-
1 paprika, groene, in
dunne reepjes
1 paprika, rode, in
dunne reepjes
- peper
2 el tijm, fijngesneden
1 ui, in dunne reepjes
- 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.

Bak de ui en de paprika in een koekenpan gaar.
Voeg de aardappelschijfjes toe en bak even mee.

Voeg de tijm toe en breng op smaak met peper en zout.

Schenk hierover het losgeklopte ei en laat zachtjes bakken met een deksel op de pan tot het ei gestold is.

Snijd de tortilla in blokjes.

Tournedos met champignons.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Libelle 1995

Ingrediënten

- bieslook, gehakte
- boter
- 400 g champignons
- 1 dl cognac
- 1/8 l crème fraîche
- 1/8 l kwark, room-
- peper, versgemalen
- 4 el saus,
- worcestershire-
- sap, citroen-
- 2 tl tabasco
- 4 tournedos (à 200 g)
- 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 champignons in plakken, fruit die in wat boter en bestrooi ze met wat citroensap. Bak daarna de tournedos en breng ze op smaak met wat zout en versgemalen peper.

Leg ze dan op een warme schaal en garneer de champignons er omheen.

Roer de roomkwark en het grootste deel van de crème fraîche door wat boter en verwarm dit ca. 1 min.

Voeg vervolgens de tabasco en de worcestershiresaus toe.

Verhit in een pan de cognac; laat die indampen en roer dit door het kwarkmengsel.

Voeg nog 1 el crème fraîche toe.

Breng de saus op smaak door nog wat extra tabasco en worcestershiresaus toe te voegen.

Schep de saus over de warmgehouden tournedos en bestrooi het geheel met wat bieslook.

Tip:

Met frietjes en verse groenten zet u een zeer bijzondere en smaakvolle maaltijd op tafel.

Varkenshaas met roergebakken sperziebonen.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Vegetarische zuurkoolstamppot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman, Smulweb

Ingrediënten

750 g aardappelen
2 appels
1 bk champignons,
kastanje-, in vieren
150 g kaas, mosterd-, in
dubbelsteentjes
- olie, (olijf-)
1 prei, in ringen
175 g quornstukjes,
gemarineerde
½ tl tijm
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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de prei in ringen en de champignons in plakjes.

Schil de aardappelen.

Snijd de kaas in kleine blokjes.

Snijd de appels (met schil) in kleine blokjes.

Kook de aardappelen gaar.

Kook de zuurkool gedurende 10 min.

Bak de quornstukjes in wat (olijf)olie in de wok goudbruin.

Voeg de preiringen, de kastanjechampignons en de tijm toe en bak dit 4 min. mee.

Doe de uitgelekte zuurkool en de appelstukjes bij de quorn.

Stamp de aardappelen grof en schep ze met de kaasblokjes door de zuurkool in de wok.

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.

Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.



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

Ingrediënten

300 ml appelsap
5 bospeentjes
1 cm gember, verse
300 ml jus d'orange
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 230,3
Energie kcal: 55
Eiwit: 1,1 g
Koolhydraten: 2,9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de bospeentjes.
Snijd de bospeentjes in kleine stukjes.
Schil de gember.
Snijd de gember fijn.
Mix de bospeen, jus d'orange, gember, het
appelsap en de yoghurt in een blender.
Mix de ingrediënten tot een smoothie.
Serveer direct.

Zachte spinazie-hamrolletjes.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: -
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood, casino, wit
8 pl ham, serrano-
50 g kaas, geiten-, verse
45 g spinazie
4 tomaatjes, zongedroogde

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 101
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rol de sneetjes brood plat met een deegroller.
Beleg elke snee met een plakje ham en wat spinazie.

Verdeel de geitenkaas en de zongedroogde tomaatjes erover en rol de sneetjes op.
Zet de rolletjes vast met een cocktailprikker, leg ze op een schaal of etagère en bewaar ze eventueel tijdelijk in de koelkast.

Zalm met preipasta.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
**Bron: GezondheidsNet.nl,
WeightWatchers**

Ingrediënten

1 kol kurkuma
1 kol olie, plantaardige
100 g pasta,
ongekookte
(papardelle/brede
lintpasta)
- peper, grofgemalen
500 g prei
1 kol sap, citroen-
280 g zalm (2 filets)
- zout

Bereiding.

Kook de papardelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijdt de prei in ringen, voeg ze ca. 4 min. vóór het einde van de kooktijd van de pasta toe en laat ze mee garen.

Besprenkel de zalmfilets met citroensap.

Kruid ze met grof gemalen peper en zout.

Verwarm de olie in een antiaanbakpan en bak de zalmfilets ca. 5-10 min.

Verfijn het pasta-preimengsel met ½ koffielepel kurkuma.

Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.

Verdeel het over 2 borden en serveer het met de zalm.

Vorb. tijd: 15 min.

Bereidingstijd: 40 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

Zoete aardappelkoekjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Receptuur.nl

Ingrediënten

250 g aardappelen,
zoete, rode
625 g amandelen,
gehakte
75 g bloem
1 citroenschil, geraspte
2 eidooiers
2 eiwitten
150 g hazelnoten,
gehakte
150 g pijnboompitten
500 g suiker
1 vanillestokje

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 zoete aardappelen.
Snijd de aardappelen in grove blokjes.
Doe de aardappelblokjes in een pan.
Giet zoveel water bij de aardappelblokjes, dat ze onder staan.
Snijd het vanillestokje in de lengte open.
Schraap het merg uit het vanillestokje.
Voeg het vanillestokje en de merg toe aan de aardappelblokjes.
Breng de aardappelen aan de kook.
Laat de aardappelen in ± 15 min. gaar koken.
Giet de aardappelen goed af.
Doe de aardappelen in een grote kom.
Stamp de aardappelen tot puree.
Doe de amandelen, suiker, eidooiers en citroenschil bij de afgekoelde puree.
Schep alles met een pollepel tot een glad deeg dat een beetje op gepureerde aardappels lijkt.
Kneed het deeg een paar min. in een kom.
Dek de kom met een theedoek af.
Laat het deeg rusten.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een bakplaat met olie in.
Doe de pijnboompitten en hazelnoten in een ondiepe kom.
Neem stukjes deeg ter grootte van een walnoot.
Maak balletjes van de stukjes deeg.
Plet de balletjes deeg licht.
Bestrijk de deegkoekjes met wat eiwit.
Haal de deegkoekjes door de gehakte noten.
Schik de koekjes (niet te dicht op elkaar) op de bakplaat.
Plaats de bakplaat 15-20 min. in de oven tot de koekjes goudbruin zijn.

Zoete aardappeltoast met hummus.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 g aardappelen,
zoete
50 g granaatappelpitjes
200 g hummus naturel
5 g koriander
2 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
- peper
125 g tomaatjes, snack-
- zout

- bakkwastje
- grillpan

Bereiding.

Schil de zoete aardappel en snijd ze in de breedte in dunne plakken (ca. 20 stuks). Kwast ze aan beide zijden in met de olie, bestrooi ze met een beetje oregano en breng ze op smaak met peper en zout. Verhit de grillpan en rooster de plakken zoete aardappel ca. 5 min. (keer ze halverwege). Laat de zoete aardappeltoast afkoelen en bestrijk ze met de hummus. Snijd de snacktomaatjes in plakjes en leg ze in afwisselende kleuren op de toast. Bestrooi ze met granaatappelpitjes en garneer ze met blaadjes koriander.

96

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 147
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: 61 g
Zout: 0,3 g

Zuurkoolschotel uit de oven I.



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

Ingrediënten

3½ el Bak & Braad,
vloeibaar bakvet
2 el crème fraîche
400 g hamlappen, in
blokjes
1 tn knoflook,
gesnipperd
1 pk kool, zuur-, naturel
à 500 g
1 el paprikapoeder
- peper
2 uien, grote, in ringen
1 dl wijn, witte
- zout

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

Bereiding.

Verhit het bakvet in een braadpan.
Fruit de ui met knoflook 5 min. op een halfhoog
vuur.
Voeg het vlees toe.
Bak het vlees al omscheppend bruin.
Strooi het paprikapoeder, peper en zout over
het vlees.
Scheep het vlees goed om.
Verdeel de zuurkool over het vlees.
Voeg de wijn toe.
Stoof het vlees met zuurkool in ± 40 min.
helemaal gaar.
Scheep vlak voor het serveren de crème fraîche
erdoor.
Lekker met gekookte aardappelen.

Wijntip:

Vin d'Alsace Pinot Blanc.

Zuurkoolstampot II.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
150 g champignons
5 jeneverbessen
1 el margarine,
vloeibare
ca. 1½ dl melk, halfvolle
3 peperkorrels
150 g tofu, gerookte
500 g zuurkool

Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar.
Kneus de jeneverbessen en de peperkorrels.
Kook de zuurkool in eigen vocht met de jeneverbessen en de peperkorrels 15 min. zacht.
Laat de tofu uitlekken en snijd het in blokjes.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
Bak de tofu in de hete margarine bruin.
Bak de champignons kort mee.
Maak van de gare aardappelen en de zuurkool met hete melk een stampot en schep het tofu-champignonmengsel erop.

98

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: 8 g
Vezels: 15 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Zuurkoolstamppot met salami, paprika en appel.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
1 appel, zoete
1 paprika, groene
250 g salami, in blokjes
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.

Kook de aardappelen en de zuurkool gaar.
Maak er stamppot van.
Voeg de overige ingrediënten toe.
Meng alles goed door elkaar.
Warm de stamppot nog even door.

Zuurkoolstampot met stukjes ananas.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

500 g aardappelen
1 blk ananasstukjes
150 g casselerrib
(vleeswaren) in reepjes
½ tl karwijzaad
2 tl mosterd, grove
- zout
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.

Schil de aardappelen.
Was de zuurkool.
Kook de aardappelen en zuurkool in water met
zout in 20 min. gaar.
Stamp de aardappelen en zuurkool goed door
elkaar.
Scheep de ananas door de stampot.
Scheep de casselerrib door de stampot.
Laat de stampot door en door warm worden.
Breng de stampot op smaak met de mosterd
en karwijzaad.

100

Zuurkoolstampot met varkenshaas.



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

Ingrediënten

1 kg aardappels,
kruimige
75 g boter of margarine
1 dl melk
- peper
½ bl tutti frutti op
zware siroop (425 ml)
200 g varkenshaas
1 pk zuurkool, wijn-,
mild (500 g)
- 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.

Schil de aardappels schillen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Was de aardappelen.
Kook de aardappelen gaar in ca. 20 min.
Kook de zuurkool volgens gebruiksaanwijzing.
Bestrooi de varkenshaas met zout en peper.
Sla het dunne uiteinde van haas dubbel zet het vast met de prikker.
Schroei de varkenshaas in een koekenpan met boter aan beide zijden dicht.
Bak de varkenshaas in ca. 5 à 7 min. aan beide zijden bruin.
Laat de tutti frutti uitlekken (vang 3 el siroop op).
Verwijder de pitten.
Snijd de tutti frutti klein.
Haal het vlees uit de pan.
Meng de tutti frutti en siroop met braadvet.
Laat de tutti frutti even zachtjes koken.
Verwarm de melk.
Stamp de aardappelen met melk tot puree.
Roer de zuurkool er door.
Snijd de varkenshaas in plakjes.
Serveer de stampot met varkenshaas en tutti frutti-jus.

Zwetschenknödel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Oostenrijkse
Stuks: 30-35
Sterren: ***
Bron: Gute Küchen

Ingrediënten

Voor het aardappeldeeg:

1 kg aardappelen,
gekookte, bloemige
1 mp bakpoeder
250 g bloem
20 g boter
2 eieren
2 el room
- zout

Voor de vulling:

1 kg kwetsen (stevige,
langwerpige, donker-
blauwe pruimen)

En verder:

80 g boter
80 g broodkruim
(verkruimel hiervoor
licht geroosterd
witbrood of toast)
2-3 el suiker
- suiker, basterd-, om te
bestrooien

Bereiding.

Kook de aardappelen in de schil, pel ze direct en stamp ze fijn.

Vermeng ze snel met de overige ingrediënten voor het deeg en rol dit uit tot een lap van 4-5 mm dik.

Snijd het uitgerolde aardappeldeeg in vierkanten van $\pm 7 \times 7$ cm en leg midden op elk vierkant een kwets.

Vouw het vierkant dicht en vorm er ronde ballen van.

Kook de ballen in kokend water met zout in 4-5 min. gaar; als ze gaar zijn, komen ze bovendrijven.

Rooster intussen het broodkruim met wat suiker al roerend zachtjes in de boter tot het mooi donkerbruin is.

Wentel de uitgelekte knoedels hierin en serveer ze, bestrooid met basterdsuiker.

Tips:

Kwetsen zijn meestal in augustus te koop bij de beter gesorteerde groentezaak. Er zijn meer soorten langwerpige pruimen, dus voel even of ze wel stevig genoeg zijn; zachte, sappige pruimen zijn voor dit recept niet geschikt.

Voor het verwerken van de kwetsen kunt u de pit eruit halen en er een suikerklontje voor in de plaats doen, maar dan zijn de pruimen stuk en bestaat de kans dat het sap tijdens het koken door het deeg heen komt en daar wordt het deeg te zacht van.

U kunt dit recept ook met niet te rijpe abrikozen maken; dan heten ze Marillenknödel.

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

Zwitserse rösti-omelet.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

30 g boter
150 g broccoli
3 eieren
± 100 g kaasplakken
1 paprika, rode
- peper
1 prei, dunne
350 g rösti, diepvries-,
ontdooit
1 ui
- 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 ui in ringen, duw die los en fruit ze in de boter.

Snijd de broccolistronk eraf, snijd hem in plakjes en snijd de roosjes klein.

Snipper de paprika en snijd de prei in smalle ringetjes.

Schep de groenten bij de ui en bak ze 5 min.

Strooi er wat zout en peper over en meng er de rösti door.

Klop de eieren los en schep ook die erdoor.

Leg dan een deksel op de pan en bak het geheel zachtjes tot een koek.

Keer deze met behulp van het deksel en bedek de tweede kant met plakjes kaas.

Bak nog even met het deksel erop en serveer de koek in punten gesneden, eventueel met een frisse salade.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

