



Patat met
(AllerHande, Carta2016-Johan)

Inhoudsopgave.

- 1. Appelprut**
- 2. Feestnuggets**
- 3. Frikano's**
- 4. Gevulde worsten**
- 5. Groenteflap**
- 6. Kaasfiguren**
- 7. Knapperspinazie**
- 8. Kraaksla**
- 9. Kruimellapjes**
- 10. Paprika mexicana**
- 11. Pindasalsa**
- 12. Pita kip**
- 13. Pittige kipkluiven**
- 14. Rode bonensmurrie**
- 15. Sappige peren**
- 16. Stapelsandwich**
- 17. Stekelvis**
- 18. Tacosla**
- 19. Visbakkie**
- 20. Visburger**
- 21. Worst aan 't spit**
- 22. Wortelwrap**

Appelprut

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g frizure appels (Jonagold Elstar of goudreinetten)

6 geweldige abrikozen

1/2 eetlepel roomboter

4 eetlepels suiker

1/2 theelepel kaneelpoeder

Bereiding

Zo doe je dat: 1. Schil de appels en snij ze elk in 4 stukken. Snij met een scherp mesje de klokhuizen eruit. Snij de 4 stukken nog wat kleiner. Doe de stukjes in een pan. Snij de abrikozen in kleine stukjes en doe ze bij de appels. Doe de boter, suiker en de kaneel erbij. Doe er 2 eetlepels water bij en roer alles door elkaar. Zet de pan op laag vuur en breng de appels langzaam aan de kook. Doe het deksel op de pan en laat de appels ongeveer 5 minuten op laag vuur staan tot ze zacht worden. Roer er 1 keer voorzichtig in; niet te hard, want voor je het weet word je appelprut (volwassenen noemen dit appelcompote) een soort van appelmoes. Serveer de appelprut lauwwarm of koud bij de patat.

Bereidingstijd in minuten

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 155 kCal - eiwit 1 g

vet 1 g - koolhydraten 35 g

Tip

Wil je liever moes? Maak dan met een vork alle appeltjes fijn. Natuurlijk lust je hier wel een paar bitterballen bij!

Feestnuggets

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 eetlepel olie
- 2 pakken Kip Nuggy's
- 3 eetlepels yoghurt
- 3 eetlepels mayonaise
- 2 zakjes Fiësta-mix voor dipsaus



Materialen

plakband, invetkwastje, vleestang of spatel, doorzichtige bekertjes, leuke servetten

Bereiding

Zo doe je dat: 1. Vouw om elke beker een leuke servet. Plak 'm vast met plakband. 2. Haal de bakplaat uit de oven en vet 'm in met de olie. Gebruik hiervoor het invetkwastje. Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. 3. Leg de nuggy's op de bakplaat. Doe ovenwanten aan en schuif de bakplaat in de oven. Bak de nuggy's in ongeveer 12 minuten lekker krokant. 4. Roer intussen de yoghurt, de mayonaise en de mix voor dipsaus door elkaar en doe er 2 eetlepels water bij. 5. Doe ovenwanten aan en haal de bakplaat uit de oven. Haal met een vleestang of een spatel de nuggy's van de bakplaat af. Doe in elk bekertje zeven nuggy's en schep er een lekkere klodder saus op.

Tip

Eet de nuggets met de 'Kraaksla'.

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 370 kCal - eiwit 17 g
vet 24 g - koolhydraten 20 g

Frikano's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 mini-frikandellen (zak a 20 stuks)

2 eetlepels olie

12 blaadjes sla

tomatenketchup (tube)

mayonaise (tube)

1 potje zilveruitjes



Materialen

witte of gekleurde bekertjes

Bereiding

Zo doe je dat: 1. Laat de frikandellen ongeveer 4 minuten ontdooien. Verwarm de olie in een grote koekenpan op halfhoog vuur en bak de frikandellen in 4 minuten goudbruin. Draai ze af en toe om. 2. Snij met een scherp mesje de frikandellen in de lengte in, maar snij ze niet helemaal door. 3. Knip de bekertjes van boven doormidden. Was de slablaadjes en dep ze droog met wat keukenpapier. Leg in elk half bekertje een blaadje sla. 4. Leg de frikandellen in de slablaadjes. Spuit tomatenketchup en mayonaise in de frikandellen en strooi er wat zilveruitjes over.

Tip

Eet naast patat bij de 'Frikano's' lekkere frisse plakjes komkommer.

Gevulde worsten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 Frankfurters (of andere grote knakworsten)

2 plakken jonge kaas (voorgesneden)

2 plakjes achterham

groene ketchup

8 kleine augurken



Materialen

cocktailprikkers, bakpapier

Bereiding

Zo doe je dat: 1. Haal de bakplaat uit de oven en leg er wat bakpapier op. Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3. 2. Snij de worsten in de lengte in tweeën. Snij elk plakje kaas in 4 ongeveer even brede repen. Leg op 8 halve worsten een reep kaas. Snij ook de plakken ham in 8 reepjes. Leg de reepjes ham op de kaas. 3. Spuit een paar toefjes groene ketchup op de ham en leg de andere halve worst er bovenop. 4. Leg de worsten op de bakplaat, doe ovenwanten aan en schuif de plaat in de oven. Verwarm de worsten in ongeveer 5 minuten. 5. Leg op elke worst een augurkje en prik 'm vast met een cocktailprikkertje met een vlaggetje.

Tip

Eet de 'Gevulde worsten' met patat en lekker met doperwten!

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 420 kCal - eiwit 17 g

vet 36 g - koolhydraten 6 g

Groenteflap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 plakjes bladerdeeg (diepvries)
- 1 eetlepel zachte boter
- 1 blikje groenten-macedoine (dit vind je bij de blikgroenten)
- 1 ei
- 100 g ham-kaasblokjes (pakje van ongeveer 150 gram)



Materialen

deegroller, grote ovenschaal, invetkwas

Bereiding

Zo doe je dat: 1. Leg de plakjes bladerdeeg op een bord en laat ze in ongeveer 15 minuten ontdooien. Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. Vet de ovenschaal in met de boter. Gebruik hiervoor het invetkwas. 2. Laat de groenten in een zeef uitlekken. Klop het ei los in een kommetje en schep de helft van het ei in een grote kom. Meng de uitgelekte groenten en de ham-kaasblokjes door het ei in de grote kom. 3. Haal de velletjes plastic van het deeg af en rol ieder deegplakje met de deegroller iets uit tot een wat groter vierkantje. Leg in het midden van elk deegvelletje wat van het groentenmengsel. Hou de randen vrij en maak ze nat met een beetje water. Vouw een deeghelft over de vulling heen, zodat het flappen worden. 4. Druk de randen met een vork dicht. Smeer ze in met de rest van het ei. Leg de flappen in de ovenschaal. Doe ovenwanten aan en zet de schaal in de oven. Bak de flappen in 15 minuten goudbruin. Serveer de flappen met patat.

Bereidingstijd 30 wachten, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 420 kCal - eiwit 13 g
vet 32 g - koolhydraten 20 g

Kaasfiguren

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 zakje verse bieslook (a 25 gram)
8 eetlepels paneermeel
1 ei
3 eetlepels bloem
4 plakken jonge kaas (van ongeveer 1/2 cm dik)
4 eetlepels olie



Materialen

stuk dik papier of karton

Bereiding

Zo doe je dat: 1. Knip boven een diep bord het bieslook in kleine stukjes en meng het paneermeel erdoor. Klop het ei los in een ander bord. Strooi de bloem op een ander bord. Snij de korstjes van de kaas af. 2. Teken op het papier een figuur en knip het uit. Nu heb je een sjabloon. Leg het op een plak kaas en snij met een scherp mes de vorm uit. Doe hetzelfde met de andere 3 plakken kaas. 3. Haal de kaasfiguren met beide kanten eerst door de bloem, dan door het ei, dan door het paneermeel. Zorg dat de kaas overal goed bedekt is met het paneermengsel. 4. Doe de olie in een koekenpan en zet die op het fornuis. Bak de kaasfiguren op halfhoog vuur ongeveer 3 minuten aan een kant. Keer ze om en bak de andere kant nog ongeveer 2 minuten. Laat ze even uitlekken op keukenpapier. Serveer de kaasfiguren met patat.

Tip

Eet er lekker de 'Paprika mexicana' bij.

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 435 kCal - eiwit 19 g
vet 31 g - koolhydraten 20 g

Knapperspinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pakje spinazie (diepvries 450 gram)

50 g rozijnen

4 eetlepels ongezouten cashewnoten



Materialen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

Bereiding

Zo doe je dat: 1. Doe de spinazie in een pannetje en laat 'm op een laag vuur, in ongeveer 10 minuten, ontdooien. Roer er af en toe in met een houten lepel. 2. Doe de rozijnen in een zeef en spoel ze af onder de kraan. Laat ze even uitlekken. 3. Doe de cashewnoten in de theedoek en vouw 'm dicht. Rol met de deegroller over de doek en maak zo de noten wat kleiner. 4. Doe de warme spinazie in een bakje en schep de cashewnoten en de rozijnen erdoorheen. Klaar!

Tip

Eet bij de 'Knapperspinazie' patat en een lekkere gehaktbal!

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 175 kCal - eiwit 6 g

vet 10 g - koolhydraten 15 g

Kraaksla

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Nee
Bron	Patat met		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode paprika
1 gele paprika
4 sneetjes bruinbrood (of wit)
boter (1 klontje)
1 zak gemengde sla (100 gram)
4 eetlepels sladressing naturel



Bereiding

Zo doe je dat: 1. Was de paprika's en snij het bovenste kapje (met steeltje) ervan af. Snij de paprika's van boven naar beneden doormidden en snij de zaadjes en de zaadlijsten (het witte gedeelte) eruit. Snij de paprika's in brede repen en dan in kleine stukjes. 2. Snij de sneetjes brood in kleine vierkantjes. Laat de boter smelten in een koekenpan. Doe de broodstukjes erbij en zet het vuur wat hoger. Bak de broodstukjes krokant. Nu zijn het croustons. Schep ze daarna uit de pan op een stuk keukenpapier om uit te lekken. 3. Doe de sla in een slakom en meng er de paprikastukjes door. Schenk de sladressing erover en meng de salade door elkaar. 4. Verdeel daarna de croustons over de salade.

Tip

Eet patat en een lekker sateetje bij de 'Kraaksla'! Sateetjes kun je kant-en-klaar kopen en hoef je alleen maar op te warmen.

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 125 kCal - eiwit 4 g
vet 3 g - koolhydraten 20 g

Kruimellapjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 komkommer
4 varkensschnitzels
2 theelepels shoarmakruiden
6 eetlepels gekruid paneermeel
1 ei
50 g boter
knoflooksaus

Materialen
dunschiller



Bereiding

Zo doe je dat: 1. Was de komkommer en dep 'm droog. Aan de dunschiller zit een 'oogje'. Druk dat in de komkommer en trek het oogje voorzichtig over de lengte van de komkommer. Draai de komkommer een kwartslag en doe het nog een keer. Doe het dan nog 2 keer. Snij de komkommer in dikke plakjes: het zijn nu leuke figuurtjes geworden. 2. Snij de schnitzels doormidden. Strooi de shoarmakruiden over het vlees. Doe het paneermeel in een diep bord. Klop het ei los in een ander diep bord. 3. Haal beide kanten van de schnitzels door het ei, dan door het paneermeel. Zorg dat alle kanten goed bedekt zijn met het paneermeel. 4. Verwarm de boter in een grote koekenpan. Doe de schnitzels in de pan. Bak ze op halfhoog vuur mooi bruin en gaar, in ongeveer 7 minuten. Draai ze af en toe om. Geef er wat knoflooksaus en de komkommerfiguurtjes bij. Klaar! Alleen nog de patat erbij.

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 345 kCal - eiwit 27 g
vet 21 g - koolhydraten 13 g

Paprika mexicana

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

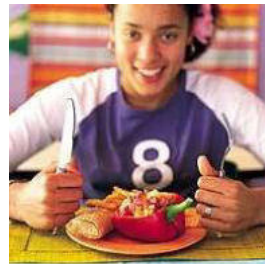
2 kleine paprika's

1 blikje ananasschijven (220 gram)

1/2 blik Mexicomelange (a 400 gram)

100 g hamblokjes

4 eetlepels exotic sauce (flesje)



Bereiding

Zo doe je dat: 1. Was de paprika's en snij ze van boven naar beneden in tweeën. Haal de witte draden met de pitjes (dat zijn de zaadlijsten) eruit. 2. Laat de ananasschijven uitlekken in een zeef en snij ze in kleine stukjes. Laat ook de Mexicaanse groenten uitlekken. 3. Schep de ananas, groenten en hamblokjes door elkaar en roer ook de exotische saus erdoor. Vul de paprikahelften met het mengsel. 4. Leg op elk bord een halve gevulde paprika en lekker veel patat.

Tip

Probeer eens een loempia bij deze 'Paprika mexicana'.

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 100 kCal - eiwit 6 g

vet 2 g - koolhydraten 13 g

Pindasalsa

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine ui
2 eetlepels olie
1 theelepel bloem
1/2 potje pindakaas (naturel)
1 eetlepel ketjap manis



Bereiding

Zo doe je dat: 1. Pel de ui, leg 'm op z'n kant en snij hem in kleine stukjes. Kijk bij de tip hoe dat moet. Je kunt de ui ook klein maken in een keukenmachine of kant-en-klaar gesnipperde uitjes kopen. 2. Doe de olie in een steelpan. Bak de uitjes op halfhoog vuur in de olie in ongeveer 4 minuten zacht en goudgeel. Doe de bloem erbij en roer nog even door. Roer dan de pindakaas er goed door. 3. Doe de ketjap erbij en 150 ml (een kopje) water. Zet het vuur laag en blijf roeren tot je een gladde, vrij dikke saus hebt. Patat erbij en klaar! De 'Pindasalsa' is lekker bij kant-en-klaar gehaktballetjes, maar ook bij de 'Pittige kipkluiven'.

Tip

Snij de twee kapjes van de ui en maak een klein sneetje in de schil. Pel 'm eraf. Snij de ui en paar keer diep in. Draai de ui een kwartslag en doe het nog eens. Leg de ui op de bolle kant en snij er plakjes van. Nu heb je snippers!

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 235 kCal - eiwit 8 g
vet 20 g - koolhydraten 6 g

Pita kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 blaadjes sla
1/3 bakje tuinkers
1/2 eetlepel shoarmakruiden
1 eetlepel boter of margarine
225 g kipfilet-reepjes (bakje)
4 shoarmabroodjes
3 eetlepels zilveruitjes (pot)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)



Bereiding

Zo doe je dat: 1. Was de sla en dep elk blaadje met wat keukenpapier goed droog. Knip de tuinkers los. Strooi de shoarmakruiden op de reepjes kipfilet. Snij van de shoarmabroodjes een stukje van de bovenkant af en knijp de broodjes voorzichtig open. 2. Doe de boter in een koekenpan. Bak de kipreepjes op hoog vuur ongeveer 4 minuten. Schep de reepjes af en toe een beetje om. Rooster ondertussen de shoarmabroodjes in de broodrooster. 3. Neem de pan van het vuur, roer de zilveruitjes en de crème fraîche door de kipreepjes. 4. Doe in elk broodje een blaadje sla. Schep het kipmengsel in de broodjes en strooi de tuinkers erover. Leg de broodjes op een bord en eet er lekker patat bij.

Tip

De 'Pita kip' is lekker met kleine tomaatjes of plakjes tomaat.

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 310 kCal - eiwit 18 g
vet 15 g - koolhydraten 26 g

Pittige kipkluiven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 bakje kipkluijfjes (ongeveer 600 gram)
- 2 eetlepels ketjap manis
- 2 eetlepels tomatenketchup
- 3 eetlepels sesamzaad
- 2 eetlepels olie



Materialen

bakpapier, plakband, gekleurd A4 papier

Bereiding

Zo doe je dat: 1. Doe de kipkluiven in een schaal. Doe de ketjap, de ketchup en het sesamzaad erbij. Schep alles goed door elkaar. Laat het sausje 30 minuten in de kip trekken. 2. Knip ondertussen van het bakpapier 4 evengrote vellen als de gekleurde vellen. Vouw elk vel tot een puntzak en plak die met een plakbandje vast. Doe de bruine puntzakken in de gekleurde. 3. Verwarm de olie in een grote koekenpan. Doe de kluiven met het sausje erbij. Zet het vuur hoog. Bak de kluiven in ongeveer 5 minuten bruin, draai ze af en toe. Draai het vuur laag. Doe 3 eetlepels water in de pan. 4. Bak de kluiven met het deksel op de pan in 15 minuten gaar. Keer ze af en toe om. Doe er nog een paar eetlepels water bij als de kluiven te droog worden. 5 Doe patat in de puntzak en legde kipkluiven ernaast.

Tip

Maak bij de kluiven de 'Pindasalsa'. Eet er ook lekker veel appelmoes bij!

Bereidingstijd 30 wachten, 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 260 kCal - eiwit 22 g
vet 17 g - koolhydraten 4 g

Rode bonensmurrie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 rode paprika
- 2 eetlepels olie
- 1 bakje magere spekreepjes (van duoverpakking)
- 1 pot witte bonen in tomatensaus (360 gram)
- 4 eetlepels geraspte jonge kaas



Bereiding

Zo doe je dat: 1. Was de paprika's en snij ze van boven naar beneden in tweeën. Haal de witte draden met de pitjes (dat zijn de zaadlijsten) eruit. Snij de paprika in reepjes en daarna in stukjes. 2. Verwarm de olie in een pan op laag vuur. Doe de spekjes erbij, zet het vuur halfhoog en bak ze lekker knapperig in ongeveer 2 minuten. Doe de paprikastukjes erbij en bak ze op laag vuur ongeveer 5 minuten mee. Roer er regelmatig in met een houten lepel. 3. Doe de bonen in tomatensaus erbij en roer alles nog 1 minuut goed door elkaar. 4. Schep de bonen half op de frieten en strooi een lepel geraspte kaas over elk bord. Smakelijk!

Tip

Eet de 'Rode bonensmurrie' lekker met vissticks!

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 335 kCal - eiwit 14 g
vet 25 g - koolhydraten 13 g

Sappige peren

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 stoofpeertjes

1 dl diksap appel-zwarte bessen (biologisch)

1/2 kaneelstokje



Bereiding

Zo doe je dat: 1. Schil de peren en snij ze elk in 4 stukken. Snij het klokhuis eruit. Doe de stukken peer in een pan. Giet het diksap erover. Giet er dan zoveel water bij dat de peren ruim onder staan. Doe het halve kaneelstokje erbij. 2. Zet de pan op het vuur, breng de peertjes aan de kook. Draai dan meteen het vuur laag. De peren mogen niet hard koken. Zorg ervoor dat het water niet te hard borrelt. Doe het deksel op de pan en stoof de peren gaar en mooi rood. Dat duurt ongeveer 1 1/2 uur. 3. Je kunt de peren warm of koud eten. Een schepje van het kookvocht erover is lekker. Serveer er de patat bij.

Tip

De 'Sappige peren' zijn erg lekker met een kipknols!

Bereidingstijd 90 wachten, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 110 kCal - eiwit 1 g

vet 0 g - koolhydraten 27 g

Stapelsandwich

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olie
6 vissticks
1 snackkomkommer (minikomkommer)
6 witte of bruine boterhammen
4 blaadjes sla
1 bakje wortel-selleriesalade (250 gram)
4 radijsjes

Materialen

satéstokjes, invetkwastje



Bereiding

Zo doe je dat: 1. Neem de bakplaat uit de oven en vet 'm in met olie. Gebruik het invetkwastje. Verwarm de oven voor op 225 °C of gasovenstand 5. Leg de vissticks op de bakplaat. Schuif, met ovenwanten aan, de bakplaat in de oven. Bak de vissticks 10 à 12 minuten. 2. Was ondertussen de komkommer en snij hem in dunne plakjes. Rooster de boterhammen in de broodrooster. Was de slablaadjes en dep ze met wat keukenpapier goed droog. Smeer op 4 boterhammen dun wat wortel-selleriesalade. 3. Leg de vissticks naast elkaar op 2 besmeerde boterhammen. Leg er wat plakjes komkommer op. Leg daar 2 onbesmeerde boterhammen op en smeer op de bovenkant een dikke laag wortel-selleriesalade. 4. Leg de slablaadjes erop en nog wat plakjes komkommer. Leg ten slotte de laatste boterhammen erop met de besmeerde kant naar beneden. Snij de broodstapels schuin doormidden en zet elke sandwich vast met een satéprikker met een radijsje. Serveer bij de 'Stapelsandwich' patat.

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 390 kCal - eiwit 11 g
vet 23 g - koolhydraten 36 g

Stekelvis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stokbrood (lang dun)
6 vissticks
6 blaadjes sla
7 eetlepels yoghurtmayonaise
2 zakjes Carnavalmix voor dipsaus
24 sprietjes bieslook



Materialen
bakpapier

Bereiding

Zo doe je dat: 1. Haal de bakplaat uit de oven en leg er bakpapier op. Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3. 2. Snij het stokbrood in 4 stukken. Snij elk stuk brood aan de bovenkant op 3 plaatsen schuin in. 3. Snij de vissticks doormidden en leg ze op de bakplaat. Doe ovenwanten aan en schuif de plaat in de oven. Laat de vissticks in ongeveer 6 minuten warm en knapperig worden. Was intussen de sla blaadjes en dep ze droog met wat keukenpapier. Scheur de blaadjes doormidden. 4. Roer de yoghurtmayonaise, de mix voor dipsaus en 2 eetlepels water door elkaar. Knip het bieslook met een schaar doormidden. 5. Doe ovenwanten aan en haal de bakplaat uit de oven. Stop in iedere snee van de broodjes een blaadje sla. Schep er wat saus op en leg er een halve visstick in. Steek links en rechts van de visstick een paar sprietjes bieslook. Serveer er patat bij.

Tip

Snij niet te diep, want dan komt je visstick niet meer boven het brood uit. Als je dat lekker vindt, kun je ook nog wat ketchup bij het sausje doen.

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 270 kCal - eiwit 10 g
vet 10 g - koolhydraten 36 g

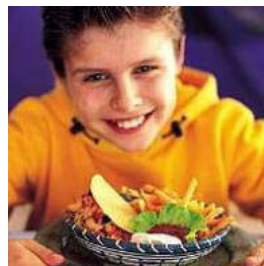
Tacosla

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type -	Slank	Nee
Bron	Patat met		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 klein blikje maïskorrels (150 gram)
4 tacoschelpen
1 zakje geraspte worteltjes (150 gram)
4 eetlepels yoghurtmayonaise (pot)
4 eetlepels currygewurz (top down tube)
50 g rozijnen
50 g geraspte jongbelegen kaas
4 blaadjes sla
2 eetlepels cashewnoten



Bereiding

Zo doe je dat: 1. Haal het rooster uit de oven en verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3. Spoel de rozijnen af in een vergiet en doe de maïs erbij. Laat alles goed uitlekken. 2. Leg de tacoschelpen op het ovenrooster. Doe ovenwanten aan en schuif het rooster in de oven. Laat de schelpen in ongeveer 5 minuten warm worden. 3. Schep ondertussen de maïs, rozijnen en wortel door elkaar. Doe ovenwanten aan en haal de schelpen uit de oven. 4. Vul de warme tacoschelpen met de salade. Geef de yoghurtmayonaise en de curry er apart bij in een blaadje sla. Dat ziet er leuk uit. Verdeel de kaas en cashewnoten over de schelpen. Serveer er patat bij.

Tip

Wil je geen kant-en-klaar geraspte worteltjes gebruiken? Rasp ze dan zelf. Je kunt de sausjes natuurlijk ook in de schelpen scheppen. Dan zakken ze lekker helemaal in de 'Tacosla'.

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 260 kCal - eiwit 7 g
vet 14 g - koolhydraten 26 g

Visbakkie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 eetlepel olie
- 1 bakje cherrytomaatjes
- 1 bakje kibbeling (ongeveer 275 gram)
- 3 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels yoghurt
- 1 grote zoetzure augurk
- 2 takjes peterselie



Materialen

invetkwastje, kleine aluminiumbakjes

Bereiding

Zo doe je dat: 1. Haal de bakplaat uit de oven en vet 'm in met de olie. Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. Was de tomaatjes. Snij grote stukken kibbeling doormidden. Leg de kibbeling op de bakplaat. 2. Doe ovenwanten aan, schuif de bakplaat in de oven en bak de kibbeling in ongeveer 8 minuten warm. 3. Maak ondertussen het augurksausje. Meng in een kommetje de mayonaise met de yoghurt. Snij de augurk in piepkleine stukjes. Meng de augurk door het mayonaisemengsel. Knip de peterselie met een schaar boven het kommetje in kleine stukjes. Roer het sausje goed door. 4. Doe ovenwanten aan en haal de bakplaat uit de oven. Doe wat kibbeling en tomaat in elk bakje. Schep er wat saus bovenop. Patat erbij serveren.

Tip

Als je de tomaatjes bij de kibbeling op de bakplaat legt, worden ze lekker warm en een beetje zacht. Dat is ook erg lekker!

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 265 kCal - eiwit 17 g
vet 20 g - koolhydraten 4 g

Visburger

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olie
2 tomaten
4 blaadjes sla
2 zoetzure augurken
4 kabeljauwburgers
4 zachte witte bolletjes (of bruine)
4 eetlepels Thousand Island dressing



Materialen

invetkwastje

Bereiding

Zo doe je dat: 1. Haal de bakplaat uit de oven en vet 'm in met de olie. Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3. Was de tomaten en blaadjes sla. Dep ze droog met wat keukenpapier. Snij de tomaten en augurken in dunne plakjes. 2. Leg de kabeljauwburgers op de bakplaat. Doe ovenwanten aan en schuif de bakplaat in de oven. Bak de burgers 8 minuten; draai ze halverwege om. 3. Snij de broodjes doormidden. Leg op de onderste helften de blaadjes sla. 4. Doe ovenwanten aan en haal de kabeljauwburgers uit de oven. Leg ze op de blaadjes sla. Verdeel de plakjes tomaat en augurk over de visburgers. 5. Schenk er de dressing over en dek de visburgers af met de bovenste helften van de broodjes. Serveer de patat erbij.

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 405 kCal - eiwit 16 g
vet 22 g - koolhydraten 36 g

Worst aan 't spit

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 cocktailworstjes (blik)
16 plakjes gerookt ontbijtspek (korte plakjes voorverpakt)
2 theelepels gedroogde Provençaalse kruiden
1 ei
3 eetlepels paneermeel
12 stukjes belegen kaas (blokjes zakje a 200 gram)
1 eetlepel boter of margarine



Materialen

satéstokjes, vleestang of spatel

Bereiding

Zo doe je dat: 1. Laat de cocktailworstjes uitlekken en dep ze droog met keukenpapier. Spreid de plakjes ontbijtspek uit op een snijplank en strooi Provençaalse kruiden over de plakjes. 2. Breek het ei in een diep bord en klop het los. Doe het paneermeel in een ander diep bord. Haal alle blokjes kaas door het ei en daarna door het paneermeel. Zorg dat alle kanten goed bedekt zijn. 3. Rol elk worstje in een plakje spek. Steek aan elke satéprikker 4 worstjes en 3 blokjes kaas. Doe ze om en om. Begin met een worstje. 4. Doe de boter in een koekenpan. Zet de pan op halfhoog vuur en bak de spiezen in ongeveer 4 minuten knapperig, keer ze af en toe om. Dat gaat handig met een vleestang. Serveer er lekker veel patat bij!

Tip

Eet een lekkere rauwkostsalade bij de spiezen. Die kun je zelf maken van wortel en witte kool bijvoorbeeld, maar je kunt 'm ook kant-en-klaar kopen.

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 350 kCal - eiwit 17 g
vet 28 g - koolhydraten 7 g

Wortelwrap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Patat met			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 augurken (middelmaat)

1 bakje wortel-selleriesalade (250 gram)

8 bladen sla (mooie grote)

8 plakjes kipfilet (vleeswaren)



Materialen

cocktailprikkers, gekleurd cadeaulint

Bereiding

Zo doe je dat: 1. Knip stukken cadeaulint van 10 centimeter. Laat het lint krullen met de botte kant van een schaar. Knoop om elk prikkertje een stuk gekruld lint. 2. Snij de augurken in kleine blokjes. Schep de wortel-selleriesalade in een bakje en schep er de augurkblokjes doorheen. 3. Was de slabladeren en dep ze goed droog met wat keukenpapier. Leg ze op het aanrecht met de bolle kant naar onderen. Leg op elk blad 1 plakje kipfilet. 4. Leg in het midden van elk plakje kipfilet een langwerpige bergje wortel-selleriesalade. Rol de sla met de kipfilet om het mengsel op en steek het pakketje vast met een versierd prikkertje. Serveren met patat.

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 215 kCal - eiwit 6 g

vet 17 g - koolhydraten 10 g



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



...U ook???

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