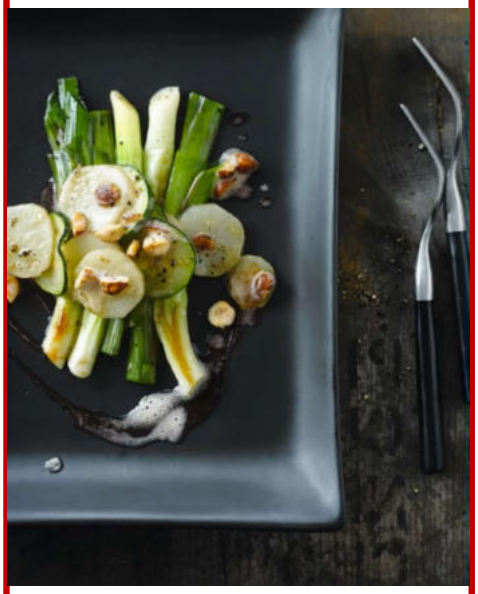
Herfst-, najaarsrecepten I v1.9

Inhoudsopgave.

Aardpeer met prei en notenbotersaus. 3
Apple pie nojito. 4
Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak. 5
Blinde vink met aardpeer. 6
Bloemkoolquiche met rookworst. 8
Geroosterde spruiten met romige gnocchi. 9
Herfstige tiramisu met mandarijnen. 10
Klassieke uiensoep. 11
Kruidnoten monchoutaart. 12
Noedelsoep met garnalen. 13
Ovengeroosterde herfstgroenten met selderijpesto. 14
Pastinaak-prei soep. 16
Stoofvlees met kruidnoten. 17
Thaise pompoensoep. 18
Tomaten-paprikasoep. 19
Vanille chai latte. 20
Verfrissend citrussapje. 21
Wildragout met champignons. 22
Zwarte snoepappels. 23
Gebruikte afkortingen. 24

Aardpeer met prei en notenbotersaus.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Njam!

Ingrediënten

300 g aardpeer
80 g boter
100 ml bouillon, groente-
1 courgette
1 el hazelnoten
- peper, versgemalen
2-3 stl prei
- zout, kruiden-

Bereiding.

Schrob de aardperen schoon en snijd ze in plakjes.
Snijd de gewassen prei in stukken en de courgette in ringen.
Stoof eerst de aardpeer 10-15 min. afgedekt.
Voeg evt. wat bouillon toe.
Voeg nu de courgette toe en laat het nog 5-10 min. stoven tot de groenten gaar zijn.
Stoof in een andere pan de prei gaar in weinig olijfolie.
Voeg ook hier enkele eetlepels bouillon toe.
Kruid de groenten met peper en zout.
Haal de prei uit de pan en houd die warm.
Hak de noten grof.
Verwarm de boter in de pan van de prei en voeg de noten toe.
Breng de botersaus op smaak met kruidenzout en peper.
Schenk de saus over de groenten.
Serveer onmiddellijk.

Bereidingstijd: 30-60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Apple pie nojito.

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

Ingrediënten

1 appel, kleine
1 crushed ice
1 kaneel
4 limoenpartjes
1 tk munt
30 ml sap, appel-, troebele
15 ml siroop, karamel-

- barlepel
- muddler (stamper)

Bereiding.

Gebruik voor deze mocktail een stevig glas met stevige onderkant om in te muddlen (stampen). Zet ook alvast een vol glas met crushed ice klaar.

Doe de limoenpartjes in het glas en muddle dit in het glas.
Voeg 3-4 muntblaadjes toe en stamp licht (niet te hard, dan gaat de munt kapot).
Voeg 15 ml karamelsiroop toe.
Vul nu je glas tot aan de rand met crushed ice.
Top af met de appelsap en roer alles nog een keer goed door elkaar met je barlepel.
Garneer met een appelwaaier van 4 partjes appel en besprenkel deze met kaneel.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 83
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: 31 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,01 g

Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.

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

Ingrediënten

1 el bloem, tarwe-
30 g boter, room-, ongezouten
1 bouillontablet, runder-
2 laurierblaadjes
300 ml Leffe bruin
2 el mosterd, Dijon-
400 g pastinaken
- peper
700 g sukadelappen, runder-
2 uien, middelgrote
200 ml water
200 g winterpenen
- zout

Bereiding.

Snijd de uien in halve ringen.
Snijd het vlees in stukken van 2 cm en bestrooi ze met de bloem, peper en evt. zout. Verhit de boter in een braadpan en bak de uien 3 min.
Voeg het vlees toe en bak het in 4 min. op een middelhoog vuur rondom bruin.
Voeg het bier, de bouillontablet, het water, de mosterd en de laurierblaadjes toe.
Doe de deksel op de pan en laat het vlees 2 uur garen.
Schil ondertussen de pastinaak en winterpeen en snijd dat in blokjes van 1 cm.
Voeg als het vlees gaar is de pastinaak en wortel toe.
Stoof het geheel zonder deksel nog 15 min.
Verwijder de laurierblaadjes uit de stoofpot.

Tip:

Lekker met verse pappardelle.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: 840 mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Blinde vink met aardpeer.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jan Tournier, Njam.tv

Ingrediënten

- boter
500 g gehakt, varkens-
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g postelein
8 varkenslapjes, dunne
- zout

Voor zalfje van aard-peer:

12 aardperen
2 klnt boter
2 bouillonblokje, kippen-
2 sch melk
2 sch olie, olijf-
2 sch room
- zout

Bereiding.

Schil de 6 aardperen voor het zalfje en snijd ze in stukken.
Kook ze gaar in gezouten water met een scheutje melk en een blokje kippenbouillon erbij.
Smelt de boter voor de gebakken aardperen in een steelpannetje en laat het goed heet worden.
Leg de aardperen erin en laat ze bakken (wanneer de boter een hazelnootbruine kleur heeft mag het vuur lager gezet worden zodat de aardperen rustig verder kunnen garen; draai de aardperen af en toe om zodat ze langs alle kanten gebakken worden).
Leg ondertussen de lapjes varkensvlees open en draai er kleine hoopjes varkensgehakt in.
Rol ze mooi op tot mini blinde vinken.
Bak de mini blinde vinken in een scheutje olijfolie.
Breng ze op smaak met peper en zout en voeg een klontje boter toe.
Laat ze nog even verder garen onder deksel.
Giet de aardperen voor het zalfje af en doe ze in de blender.
Voeg enkele lepeltjes van het kookvocht, een scheutje olijfolie, een scheutje room en een klontje boter toe.
Mix het tot een gladde crème.
Breng het op smaak met zout.

Serveren:
Snijd de blinde vinken door midden en leg ze op een bord.
Leg de gebakken aardperen erbij en garneer het met het zalfje van aardpeer en enkele blaadjes postelein.

Ingrediënten (vervolg):

Voor gebakken aard-peren:

12 aardperen
400 g boter

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

Bloemkoolquiche met rookworst.

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

Ingrediënten

1 bloemkool
6 pl deeg voor hartige taart (diepvries)
4 eieren
1 Gelderse rookworst (275 g)
75 g kaas, jongbelegen, geraspte
1 snf peper, vers-gemalen
2 el peterselie blad-
200 ml room, slag-

1 lage quiche- of taartvorm (ø 24 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kook in een bodempje water de bloemkoolroosjes 10 min.
Leg intussen de deegplakjes op elkaar en rol ze uit tot een ronde lap van ø 30 cm.
Bekleed de vorm met het deeg; klap overhangend deeg terug.
Klop de eieren met de slagroom los.
Voeg de kaas, de peterselie en versgemalen peper naar smaak toe.
Giet de bloemkool af en laat die goed uitlekken.
Verdeel de bloemkool met de rookworst over de deegbodem.
Schenk er het ei-kaasmengsel over.
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in 35 min. goudbruin en gaar.
Bestrooi de quiche evt. met extra geraspte kaas.

Tip:

Schenk een glas Kasteel Donker 11% bij de quiche.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 35 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 723
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 49 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 22 g
Vezels: 3 g
Groente: 138 g
Zout: 2,8 g

Geroosterde spruiten met romige gnocchi.

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

Ingrediënten

500 g gnocchi
100 g Grana Padano poeder
5 el olie, olijf-
250 ml room, kook-, 20% vet
700 g spruiten, schoon-gemaakte
1 ui, rode

1 ovenschaal (20x30 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Halveer de spruiten en doe ze in de ovenschaal.
Snipper de ui grof en voeg die toe.
Besprenkel met 2 el olie en bestrooi met de helft van de kaas.
Rooster de spruiten 20 min. in de oven.
Verhit de rest van de olie in een hapjespan en bak de gnocchi ca. 8 min. (schep regelmatig om).
Voeg de kookroom en rest van de kaas toe en kook het geheel al roerend 2-3 min.
Schep de gnocchi met de roomsaus op een platte schaal.
Schep er de spruiten op en serveer.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 617
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 10 g
Groente: 200 g
Zout: 2,2 g

Herfstige tiramisu met mandarijnen.

Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2009-03

Ingrediënten

8 bitterkoekjes
4 tl cacaopoeder
6 mandarijnen
100 g mascarpone
125 g room, slag-, verse
4 el sambuca
3 el suiker, basterd-, witte
1 vanillestokje

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: 35 mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd met een scherp mes het vanillestokje in de lengte doormidden, schraap met de punt van het mes het zwarte merg eruit.
Klop de slagroom stijf.
Roer het vanillemerg met de suiker door de mascarpone.
Schep de slagroom er voorzichtig door.
Snijd met een scherp mes de onder- en bovenkant van de mandarijnen en vervolgens de schil eraf (tot en met het witte vliesje). Snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit en vang het sap op.
Verbrokkel de koekjes.
Verdeel de helft van de bitterkoekjes over de glazen en druppel de helft van de sambuca en wat opgevangen mandarijnensap erover.
Verdeel de helft van het mascarponemengsel erover en leg daarbovenop enkele stukjes mandarijn.
Verdeel de rest van de verbrokkelde koekjes erover en druppel de rest van de sambuca en wat mandarijnensap erover.
Verdeel de rest van het mascarponemengsel erover.
Bestrooi de tiramisu tot slot met cacao en garneer met de rest van de mandarijn.

Klassieke uiensoep.

Menugang: oofd, lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl, Hoogvliet

Ingrediënten

1 el bloem
50 g boter, room-
1 l bouillon, rundvlees-
100 g kaas, belegen, geraspt (of gruyère)
3 kruidnagels
1 laurierblaadje
8 sn stokbrood (of 4 sn witbrood)
1 tl suiker, basterd-, bruine
4 uien, grote

Benodigd:

4 ovenvaste soep-kommen

Bereiding.

Snijd de uien in ringen.
Bestrooi ze met de bloem en suiker.
Verhit de boter in een soeppan en fruit de uienringen tot ze lichtbruin zijn.
Schenk de bouillon erbij.
Steek de kruidnagels in het laurierblaadje en voeg dit toe.
Laat de soep 15 min. zachtjes koken.
Rooster intussen het brood en verwarm de ovengrill voor.
Verwijder het laurierblaadje met de kruidnagels en schep de soep in de kommen.
Snijd de sneetjes brood eventueel iets kleiner.
Leg het brood op de soep en verdeel de kaas erover.
Zet de soep onder de grill tot de kaas smelt en begint te kleuren.

Tips:

- **Liever vega? Gebruik groentebouillon voor een vegetarische soep.**
- **Vervang 200 ml van de vleesbouillon eens door witte wijn.**
- **Voeg in plaats van basterdsuiker eens 1 el honing of ketjap manis toe.**

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 270
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 3,1 g

Kruidnoten monchoutaart.

Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: *
Bron: Uit Pauline 's keuken

Ingrediënten

125 g boter, room-
2 zk klopfix
250 g kruidnoten
250 g kruidnoten/strooigoed, gemengde
400 g monchou
500 ml room, slag-
120 g suiker

springvorm ø 24 cm

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.

Maal 250 g kruidnoten fijn in de keuken-machine (of sla ze fijn met een deegroller (in een schone theedoek)).
Smelt de boter en meng dit met de kruidnoten-kruimels.
Vet de springvorm in en bekleed de bodem met bakpapier.
Verdeel de kruimels over de bodem en druk die stevig aan met de achterkant van een glas.
Zet de springvorm in de koelkast.
Mix de monchou met de suiker glad.
Voeg de slagroom en de klopfix toe en klop het op tot een stevige substantie.
Verdeel het mengsel over de kruidnotenbodem.
Laat de monchoutaart min. 6 uur opstijven in de koelkast (het liefst de hele nacht).
Haal de monchoutaart uit de springvorm en versier hem met de gemengde kruidnoten of ander strooigoed.

Noedelsoep met garnalen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2004, Carta

Ingrediënten

2 bouillontabletten, vis-
2 pk garnalen, roze
1½ zk noodles, wok-
3 el olie, zonnebloem-
2 paprika's, rode
1 peper, rode
1 zk roerbakmix, Oosterse
4 el saus, vis-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.
Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd de peper heel fijn.
Verhit de olie in een soeppan.
Fruit de paprika en de peper 3 min.
Voeg de roerbakmix toe en bak het geheel al roerend 5 min.
Voeg de bouillontabletten en 1¼ l water toe.
Breng de soep aan de kook.
Voeg de noodles en de garnalen toe en verwarm het geheel door en door.
Breng de soep op smaak met de vissaus, zout en versgemalen peper.

Tip:

Lekker met kroepoek.

Ovengeroosterde herfstgroenten met selderijpesto.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DatSmaakt.nl, Managé

Ingrediënten

250 g bieten, gele, rauwe, geschild
250 g bieten, rode, rauwe, geschild
1 citroen, geraspte schil van
90 g geitenkaas, oude, harde, geraspt
4 el olie, olijf-
100 ml olie, olijf-, extra vierge
250 g pastinaak, geschild
- peper
50 g selderij, fijngehakt
250 g spruitjes, grote gehalveerd
50 g walnoten, grof gehakt
250 g wortel, winter-, geschild
- zout

Voor de selderijpesto:

2 tn knoflook
2-3 el olie, olijf-
50 g pecorino
50 g pijnboompitten
1 bs selderij

Bereiding.

Verwarm de oven op 200°C.
Snijd de pastinaak en wortel doormidden.
Halveer het dikke uiteinde van beide wortels zodat alle delen ongeveer even groot en dik zijn.
Doe de wortelstukken samen met de spruitjes in een kom, schep de helft van de olie erdoor en bestrooi ze met zout en peper.
Spreid ze uit aan één kant van een grote bakplaat bekleed met bakpapier.
Snijd de bieten in plakken van ½ cm.
Doe ze samen in een kom, schep de rest van de olie erdoor en bestrooi ze met zout en peper.
Spreid ze uit aan de andere kant van de bakplaat en rooster alle groenten ongeveer 45 min. in de oven, of tot ze beetgaar zijn (keer ze halverwege).
Zet ze evt. de laatste 5 min. onder een hete grill voor wat extra kleur.
Schep de selderij, walnoot, kaas en citroenrasp in een kom door elkaar met de extra vierge olijfolie en voeg zout en peper naar smaak toe.
Verdeel de geroosterde groenten over een schaal en serveer met de selderijpesto.

Selderijpesto.

Rasp de pecorino grof.
Verwijder van de selderij de grove stelen.
Pel de knoflook.
Hak de selderij en de pijnboompitten met de knoflook (in een keukenmachine) grof.
Voeg 4 eetlepels olie en de pecorino toe.
Meng alles tot een smeuïge pesto.

Pecorino romano

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 45 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

Pastinaak-prei soep.

Menugang: Lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: GezondheidsNet.nl, PuurGezond.nl

Ingrediënten

800-1000 ml bouillon, groente-
2 tn knoflook
2 laurierblaadjes
1-2 el mosterd, grove
- olie, olijf-
4 pastinaken
- peper, versgemalen
2 preien
200 ml room

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.

Maak de pastinaak schoon.
Schaaf met een kaasschaaf ca. 24 dunne plakken van de pastinaak en snijd de rest in blokjes.
Maak de preien schoon en snijd ze in ringen.
Pel en snipper de knoflook.
Verhit 2 el olijfolie in een soeppan en fruit de prei ca. 5 min.
Voeg 800 ml van de bouillon, de laurierblaadjes, de blokjes pastinaak en de knoflook toe en breng het aan de kook.
Laat de soep, met een deksel op de pan, ca. 10 min. koken tot de pastinaak gaar is.
Verhit ondertussen een bodem olijfolie in een koekenpan tot deze heet is.
Frituur hier de dunne pastinaakplakken in tot ze goudbruin en knapperig zijn.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Haal de blaadjes laurier uit de soep en pureer de soep met een staafmixer.
Roer de room en mosterd door de soep.
Voeg evt. nog wat bouillon toe als de soep te dik is.
Verdeel de soep over 4-6 kommen, sprenkel er wat olijfolie over en garneer ze met de gefrituurde pastinaakplakken en versgemalen peper.

Tips:

- **Vervang de gefrituurde pastinaak eens door geroosterd amandelschaafsel.**
- **Ook lekker met fijngehakte peterselie als garnering.**

Stoofvlees met kruidnoten.

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

Ingrediënten

1 el azijn, natuur-
2 el bloem
30 g boter, room-
200 g knolselderij
50 g kruidnoten
- peper, versgemalen
1 kg riblappen
1 runderbouillonblokje
2 el stroop, appel-
3 tk tijm
2 uien
200 g wortels
- zout

- braadpan, met dikke bodem

Bereiding.

Snijd de riblappen in blokjes van 2 cm en bestrooi met de bloem en peper en zout naar smaak.
Verhit 15 g boter in de braadpan.
Bak het vlees in ca. 4 min. rondom bruin op een hoog vuur.
Snipper de ui.
Schil de wortel en snijd die in blokjes van ½ cm.
Schil de knolselderij en snijd die in blokjes van 1 cm.
Neem het vlees uit de pan.
Verhit in dezelfde, niet schoongemaakte, pan de rest van de boter op een middelhoog vuur.
Bak hierin de ui, de wortel en de knolselderij 6 min.
Voeg het vlees toe aan de groenten in de pan en voeg de azijn, het bouillonblokje, de tijm en de appelstroop toe.
Vul het aan met zoveel water dat het vlees net onder staat (ca. 800 ml).
Breng het vlees tegen de kook, en laat het geheel dan, met het deksel schuin op de pan, ca. 2½ uur stoven op een laag vuur.
Schep het vlees tijdens het garen regelmatig om.
Neem het laatste half uur het deksel van de pan en voeg de kruidnoten toe.
Roer tot de kruidnoten zijn opgelost en opgenomen door de saus.
Stoof het geheel zonder deksel tot de saus is ingedikt en het vlees mals is.
Breng het vlees evt. verder op smaak.

Tip:

De kruidnoten hebben een bindende werking op de saus. Je kunt ook speculaas of peperkoek gebruiken.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 150 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 314
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 3 g
Groente: 75 g
Zout: 0,9 g

Thaise pompoensoep.

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

Ingrediënten

70 g currypasta, Thaise, gele
410 g erwten, kikker-
2 el kokos, gemalen
400 ml melk, kokos-, 18% vet
2 el olie, olijf-, milde
5 pita's, volkoren
1 pompoen, oranje
500 g wortelen, geschrapte

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Schil de pompoen, snijd hem in stukken en schep er de zaadjes met een lepel uit.
Snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. 3 cm.
Snijd de wortelen in stukken van ca. 3 cm.
Verhit de olie in een soeppan.
Bak de pompoen en wortel 5 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de currypasta toe en bak die 1 min. mee.
Schenk er de kokosmelk bij, vul het blik met water en voeg ook dat toe.
Breng het tegen de kook aan en kook het in 20 min. gaar.
Bak intussen de pita's 4 min. in de oven.
Verhit een droge koekenpan.
Rooster de kokos 3 min. op een middelhoog vuur (schep het wel regelmatig om).
Pureer de soep glad met een staafmixer.
Giet de kikkererwten af, voeg die toe aan de soep en warm ze 1 min. mee.
Snijd de pita's in reepjes van ca. 1 cm breed.
Bestrooi de soep met de kokos en serveer ze met het brood.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 4 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 627
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 19 g
Groente: 293 g
Zout: 1,3 g

Tomaten-paprikasoep.

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

Ingrediënten

1 l bouillon
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
4 paprika's, rode
- peper, versgemalen
- pijnboompitjes
5-6 tk peterselie, platte
4 tomaten, grote
2 el tomatenpuree
2 uien, rode
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de tomaten in parten.
Schil de uien en snijd ze in parten.
Maak de paprika's schoon en snijd ook deze in parten.
Schik alle groenten op een bakplaat (bekleed met bakpapier).
Bestrooi de groenten met wat zout en versgemalen peper.
Schuif de bakplaat in de oven.
Rooster het geheel in 25-30 min. gaar.
De groenten begint dan ook te kleuren.
Rooster de pitboompitjes licht in een droge koekenpan.
Pel de knoflook en snipper deze.
Hak de peterselie (incl. de steeltjes) fijn.
Verhit de olie in een pan en bak de knoflook zachtjes tot deze begint te geuren.
Bak de tomatenpuree en de peterselie even mee.
Zet het vuur uit tot de groente klaar is.
Doe de gare groente in de pan en voeg de bouillon toe.
Pureer het geheel met de staafmixer en verwarm de soep nog even.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper.
Serveer de soep evt. met nog wat gesneden peterselie, een scheutje olijfolie en wat pijnboompitjes.

Vanille chai latte.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: VegaLifestyle.nl

Ingrediënten

200 ml melk, amandel-
- siroop, agave-
2 zk thee, chai-
- vanille extract
300 ml water

Bereiding.

Kook het water in de waterkoker.
Doe de theezakjes in de glazen en voeg het water hieraan toe.
Laat de thee ca. 3 min. trekken.
Verwarm de amandelmelk en voeg dit samen met 1 tl vanille extract en agave siroop op smaak toe aan de thee.

Tip:

Je kunt hier evt. wat vegan slagroom op kunnen spuiten.

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

Verfrissend citrussapje.

Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: KekMama.nl

Ingrediënten

½ citroen
½ grapefruit
½ limoen
2 sinaasappels
2 sinaasappels, bloed-

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 sinaasappels, bloedsinaasappels, grapefruit, limoen en citroen doormidden (zorg ervoor dat je sappige vruchten kiest, want dat maakt echt het verschil in smaak).
Pers het sap uit alle vruchten met een handpers of sapcentrifuge.
Meng het sap in een kom of kan om de smaken samen te laten komen.
Giet het sap in een glas en voeg, indien gewenst, ijsblokjes toe voor extra frisheid.

Tips:

Voeg een snufje munt of basilicum toe voor een extra smaakboost.
Voeg eens een scheutje bruiswater toe voor een sprankelende twist.

Wildragout met champignons.

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

Ingrediënten

2 el bloem
250 g champignons
2 el cognac
1 tn knoflook
1 tl oregano
2 paprika's, rode
1 el paprikapoeder
1 sjalotje
150 g spek, gerookt, mager, blokjes
2 tl tijm
1 dl tomaten, gezeefde
4 el uitjes, zilver-
1 dl wijn, rode
600 g wildpoelet

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

Bereiding.

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.
Snijd de paprika's in stukjes.
Snijd het sjalotje in stukjes.
Borstel de champignons schoon.
Pureer de paprika's en sjalotje met behulp van een keukenmachine of staafmixer.
Pers de knoflook boven de puree uit.
Meng de wijn, tomaten, paprikapoeder en tijm door de puree.
Bak in een braadpan de spekblokjes ca. 5 minuten zachtjes uit.
Bak het wildpoelet in het spekvet in ± 8 minuten rondom bruin.
Bak de champignons ± 3 minuten mee.
Strooi de bloem over de poelet.
Voeg al roerend langs de rand van de pan scheutje voor scheutje het paprikamengsel toe.
Blijf roeren tot een gladde saus ontstaat.
Roer de zilveruitjes door de gladde saus.
Stoof het vlees met het deksel schuin op de pan in ca. 1½ uur zachtjes gaar.

Tips:

Serveer de wildragout in een rijstrand of gegarneerd met torentjes aardappelpuree en broccoli.
Serveer de wildragout in een "vol au vent" (een grote pasteibak - van te voren bestellen bij de bakker - of gebruik kleine pasteibakjes.

Zwarte snoepappels.

Menugang: Hapje
Keuken: Amerikaanse, Britse
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Jennifer Katie, LoveFoodFeed

Ingrediënten

12 appels (Granny Smith)
½ tl azijn, witte
¼ tl room, wijnsteen-
460 g suiker, witte
125 ml water, kokend
1 tl voedselkleurstof, zwarte

Bereiding.

Was en droog de appels.
Verwijder de steeltjes van de appels.
Steek een lollystokje in iedere appel.
Leg de appels op een vel perkamentpapier klaar om te worden gecoat.
Doe de suiker, het water, de wijnsteenroom, de kleurstof en de azijn in een pan.
Meng op een middelhoog vuur alle snoepingrediënten tot alle suiker is opgelost.
Stop met roeren zodra de snoepmix begint te koken (ca. 8-10 min.).
Om te testen of het snoepje klaar is laat je een paar druppels kokend snoepmix in een kom met koud water vallen (als de snoepmix nog zacht is, heeft het nog 1-2 min. nodig).
Wanneer u uw appels dompelt, kantelt u de pan een beetje, zodat de snoepappels volledig bedekt zijn (zorg ervoor dat u geen hete snoepmix op uw huid morst, omdat dit een vervelende brandwond kan veroorzaken).
Als er nog snoepmix in de pan zit, pak dan een theelepel en vul de bovenkant van je snoepappels op de plek waar de stokjes zitten (dit om ervoor te zorgen dat er geen appelschil zichtbaar blijft op je afgewerkte snoepappels).
Laat je snoepappels 5 min. staan, zodat de snoepmix kan stollen.

Tips:

- Granny Smith-appels zijn een van de beste appels om te gebruiken, omdat ze geen bubbels veroorzaken als ze eenmaal zijn bedekt met het hete zwarte snoepje.
- Als u niet van plan bent uw zwarte snoepappels dezelfde dag op te eten, wikkel ze dan in voedselveilige plasticfolie om eventuele schade aan de appels, zoals barsten en borrelen, te voorkomen.

Voorg. tijd: 10 min. Bereidingstijd: 10 min. Grill-/oventijd: - min. Wachttijd: - min. Calcium: - mg Energie kJ: - Energie kcal: 215 Eiwit: 1 g	Koolhydraten: 54 g w/v suikers: 19 g Natrium: - mg Vet: 2 g w/v onverzadigd: 1 g w/v verzadigd: 1 g Vezels: 4 g Groente: - g Zout: - g

Gebruikte afkortingen.

v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.5

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

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl