



Ruud 's Kookboek

100 fruitrecepten VI

Inhoudsopgave.

Aalbessen-bramenjam.....	4
Afghaanse abrikozenchutney.....	5
Afghaanse rijst met kip en zuurbessen.....	6
Ananas-witte kool-curry strudel.....	7
Ananascarpaccio.....	8
Ananasconfituur.....	9
Appel met paté.....	10
Appelblos.....	11
Appelcake.....	12
Appelcrumble I.....	13
Appelkevers.....	14
Appelpannenkoeken.....	15
Appelschijven Geraldine.....	16
Appelstoofpotje.....	17
Aubergine-tomaatchutney.....	18
Avocadodip II.....	19
Avocadospread met radijs.....	20
Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.....	21
Banaan in bladerdeeg (airfryer).....	22
Bananen uit de oven.....	23
Bananenbeignets.....	24
Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.....	25
Bananenpuddingrol met Lange Vingers.....	26
Bananentaart met sinaasappelmarmelade.....	27
Belgische wafels met aardbei.....	28
Bietenstampot met bloedworst en appel I.....	30
Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat.....	31
Bruschetta met tomaten.....	32
Carpaccio van watermeloen met pijnboompitjes en Parmezaan.....	33
Citroen tagliatelle met zeekraal en zalm.....	34
Coupe met appel, roggebrood en room.....	35
Croissants perdu met kwark en frambozen.....	36
Crumble van aardbeien, rabarber en noten.....	37
Dekselse wafels.....	38
Eitje van witte chocolademousse en mango.....	39
Errötendes Mädchen.....	41
Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.....	42
Forel met tomaat en venkel.....	43
Frambozen-kiwisaus.....	44
Fricandeau met avocado.....	45
Fruitwater met granaatappelpitjes en citroen.....	46
Gebakken appel met spek en ui.....	47
Gebakken banaan.....	48
Gebakken banaan met snelle karamelsaus.....	49
Gebakken ei met kipfilet en tomaat.....	50
Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.....	51
Gerookte paling op toast met citroencrème en Granny Smith.....	52
Gestoofde tarbotfilet met tomaten-paprikasaus.....	53
Gevulde avocado met paling.....	54
Haringclub met avocadomayo en krokante bacon.....	55
Hartige tomatensoep.....	56
Hollandse garnalencocktail in avocado.....	57
Kerrie-soep met banaan.....	58
Kerstboomprickers.....	59
Kiwi-jam.....	60
Knolselderijsoep met appel.....	61
Koude kwark-aardbeiensoep.....	62
Kwark met bessen en druiven.....	63
Mexicaanse gehaktballetjes in tomatensaus.....	64
Minivarkensrollade met abrikozen en Italiaanse kruiden.....	65
Mosselspiesjes met spek en ananas.....	66
Nectarine-mangoconfiture.....	67

Olijvenpasta.	68
Pasta met pittige tomatensaus.	69
Patacones.	70
<i>Patat met.....appelprut (appelcompote).</i>	71
Peer met bitterkoekjes en amaretto (airfryer).	72
Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroen-saus uit Sicilië.	73
Roedjak tjampoer - gemengde vruchten in hete saus.	74
Roggebrood met tomaten crème.	75
Salade met gerookte kipfilet en aardbeien I.	76
Salade van appel, peer en blauwe kaas.	77
Smoothie met aardbei en thee.	78
Smoothie met avocado, komkommer en perensap.	79
Sorbet van tomaat met garnaaltjes.	80
Speculaas-banaan pancakes.	81
Sperziebonen met peer.	82
Spruitspiesen met parmaham en appel.	83
Stoofperen op steel.	84
Toast met aardbeien en brie.	85
Tomaat-basilicumboter.	86
Tomatenboter II.	87
Tomatensalsa I.	88
Tomatensalsa II.	89
****Tomatensalsa IV.	90
Tongrolletjes met gekonfijte witlof, appelreepjes en Duvelsaus.	91
Tosti van Paasbrood.	92
Verse mangosmoothie.	93
Warm bananendessert.	94
Wentelteefjes met gebakken banaan en yoghurt.	95
Witlofsalade met kiwi.	96
Witlofsalade met wortel en sinaasappel.	97
Yoghurt panna cotta met kersenjelly.	98
Yoghurt-citroendipsaus.	99
Zeebaars in zoutkorst met aardappel-tomatengratin.	100
Zoetzure roerbak met garnalen en ananas.	102
Zomerse boerenyoghurtsmoothie met aardbeien.	103
Zomerse tomatensaus.	104
Zongedroogde tomatenpesto.	105
Zuurkoolstampot met salami, paprika en appel.	106
Gebruikte afkortingen.	107

Aalbessen-bramenjam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 375 ml
Sterren: **
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

250 g aalbessen
125 g bramen
½ tl kaneel
125 g suiker, gelei-,
speciaal

1 schone pot met deksel
(ca. 375 ml)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Ris met een vork de aalbessen van hun takjes.
Pureer in een keukenmachine of met een
staafmixer de bessen en bramen.
Doe de vruchtenpuree in een pan en roer de
geleisuiker en kaneel erdoor.
Breng het mengsel aan de kook en laat het 1
min. koken.
Vul een pot tot de rand met de jam.
Draai het deksel erop.
Keer de pot om en laat hem ca. 5 min. staan.
Draai de pot weer om en laat hem afkoelen.
Bewaar de jam ca. 4 weken in de koelkast.

Afghaanse abrikozenchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: CaboVillas.com,
Receptengalerie

Ingrediënten

ca. 475 g abrikozen,
verse
125 ml azijn, wijn-,
witte
1 el gember, gemalen
1 tl komijnzaad
½ tl nigellazaad
1 peper, chili-, groene
½ tl pepervlokken, rode
(- suiker, naar smaak)
½ el 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.

Snijd de chilipeper in de lengte open, verwijder het zaad en hak hem fijn.

Snijd de abrikozen doormidden en verwijder de pitten.

Snijd vervolgens het vruchtvlees in stukjes en meng ze de fijngehakte groene peper.

Kook de azijn 5 min.

Voeg het nigellazaad, de gember, zout en indien gewenst suiker (hoeveelheid afhankelijk van de rijpheid van de vruchten en de persoonlijke smaak) toe.

Neem de azijn van de hittebron en voeg er de abrikozen en de rode pepervlokken aan toe.

Doe de chutney als die voldoende is afgekoeld in een schone droge pot met nauw sluitende deksel.

Zet de pot in een koele ruimte of in de koelkast.

Tips:

- De chutney is zo meerdere weken houdbaar.
- In plaats van rode pepervlokken (van Beekum) kun je ook sambal oelek, gemalen cayennepeper, gemalen chillies of gebroken zwarte peper gebruiken.
- Nigellazaad (Versteegen) is zwarte komijn.

Afghaanse rijst met kip en zuurbessen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

1 hv barberries (zuur-
bessen), gedroogde
1 el chilivlokken, rode
1 kip, hele, vel
verwijderd
4 tn knoflook
1 el komijnzaadjes
1-2 tk koriander, verse,
voor garnering
1 el madras, kerrie-
5 el olie, zonnebloem-
2 kp rijst, gewassen en
geweekt
1 tl rijstkruidenmix
2 uien, in halve ringen
1 wortel, winter-, in
reepjes
1 el zout

Bereiding.

Maak 3 sneden bovenop de kip.
Verhit de olie in een grote pan en bak de ui
goudbruin.
Voeg de knoflook toe en bak deze gedurende 1 min.
Bak de kip aan beide kanten lichtjes en voeg de
kruiden toe: kerriepoeder, komijnzaad en
rijstkruidenmix.
Laat de kip daarna nog 2 min. bakken (draai de kip
regelmatig om).
Voeg water en zout toe en laat het geheel op laag
vuur sudderen gedurende 30 min.
Draai de kip na 15 min. om en laat het op de tweede
zijde sudderen.
Voeg de wortel en de zuurbessen toe.
Verdeel de rijst bovenop de kip.
Bedek de pan met aluminiumfolie en een deksel en
laat het geheel op laag vuur gedurende 45 min.
sudderen.
Serveer het gerecht op een groot bord en garneer het
met verse koriander.

Bereidingstijd: 180 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

Ananas-witte kool-curry strudel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

300 g ananas, in stukjes
2 tl curry
225 g filodeeg (Tante Fanny)
1 el gember, fijn gesneden
3 tn knoflook, geperst
1 kg kool, witte, fijn gesneden
6 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
1/8 l sap, ananas-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bereid het deeg voor volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een pan en fruit hierin de knoflook .
Roer de wittekool er doorheen en voeg het ananassap toe.
Breng het op smaak met peper, zout en curry.
Laat het ca. 10 min. op laag vuur inkoken.
Voeg als laatste de ananasblokjes en de gember toe.
Haal het filodeeg uit de verpakking, leg de keukendoek klaar, leg hierop het eerste filodeeg vel en smeer het in met olie.
Leg het 2de vel hier overheen.
Leg 1/5de van de vulling onderaan over 2/3de van het deeg, en hou aan beiden zijkanten ca. 2 cm. van de rand vrij.
Bestrijk de randen met water.
Rol het deeg met behulp van de theedoek van onder naar boven op en leg de strudel met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrijk de strudel met olie.
Doe de overige 4 strudels op dezelfde manier.
Bak de strudels in het midden van de oven in ca. 20 min. goudbruin.

Tip:

Meng sojayoghurt met zout, een beetje fijn gesneden gember, een beetje limoensap en verse koriander. Serveer dit bij de strudel.

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

Ananascarpaccio.



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

Ingrediënten

½ ananas
4 el boter, room-
300 g kokosmakronen
1 limoen
3 tk munt
2 el suiker

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.

Snijd de schil van de ananas.
Snijd de ananas in zo dun mogelijke plakken (je kunt het hart van de ananas verwijderen).
Bestrooi de ananasplakken met de kristalsuiker.
Verwarm 2 el roomboter in een koekenpan.
Bak de ananasplakken in delen rondom bruin.
Verdeel de plakken over 4 grote borden.
Vermaal de kokosmakronen in de keukenmachine tot grove kruimels.
Verhit 2 el roomboter in een koekenpan en bak de kokoskruimels krokant.
Verdeel de kruimels over de ananascarpaccio.
Rasp de groene schil van de limoen over de borden.
Snijd de munt in reepjes.
Bewaar een paar muntblaadjes voor de garnering.
Verdeel de muntreepjes over de ananascarpaccio en garneer tot slot met de muntblaadjes.

Tip:

Garneer de ananascarpaccio met een grote toef of wat kleine toefjes slagroom.

Ananasconfituur.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Piet Landsman

Ingrediënten

1 gbl ananas (525 g
uitgelekt fruit)
2 citroenen, sap van
1 kg suiker, gelei-
1/4 l 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.

Laat de schijven ananas uitlekken.
Snijd ze zo klein mogelijk.
Vermeng de stukjes met het sap, water en de geleisuiker.
Breng het aan de kook.
Voeg na 4 min. het sap van de citroenen toe.
Laat nog 10 min. doorkoken.
Neem de pan van het vuur.
Roer de confituur nog éénmaal stevig door.
Vul de potten met de hete confituur.

Appel met paté.



Menugang: Amuse-
gerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta,
Smulweb.nl,
MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

¼ appel, zoetzure appel
(bv. Elstar)
3 el Calvados (slijter)
8 kappertjes
50 g paté, room

Bereiding.

Schil het stukje appel schillen en snijd in de lengte in 4 dunne plakken.
Steek of snijd uit elk plakje 2 sterretjes.
Breng de Calvados met e appelsterretjes in een kleine pan aan de kook en laat 1 min. zachtjes koken*.
Laat de appelsterretjes in een zeef uitlekken.
Snijd de paté met een natgemaakt mes in 8 gelijke plakken.
Rol met een koele hand de paté tot 8 mooie gelijkmatige balletjes.
Bewaar de balletjes tot gebruik afgedekt in koelkast.
Verdeel de appelsterretjes over amuse lepels.
Leg op elk sterretje 1 patéballetje.
Garneer elk patéballetje met twee kappertjes.

Tip:

* In de magnetron gaat dit zeker zo makkelijk.

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

Appelblos.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert,
MijnReceptenBoek.nl

Ingrediënten

8 aardbeien
3 appels (bv. Granny
Smith)
1 nectarine

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.

Spoel de appels af, verwijder het steeltje en snijd de appels fijn.
Spoel de aardbeien af en verwijder de kroontjes.
Spoel de nectarine af, halveer hem, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukken.
Doe alle ingrediënten in de sapcentrifuge en zorg dat al de smaken goed vermengd worden.

Appelcake.



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: **
Bron: SWZetter

Ingrediënten

4 appels, stevige kleine (bijv. elstar)
200 g boter
½ citroen, schoongeboend en geraspt
2 eieren
2 tl kaneel
200 g meel, bak-, zelfrijzend, gezeefd
150 g suiker, basterd-, bruine

Extra benodigdheden:

- bakpapier
8 vormpjes, ronde vuurvaste (Ø 8-10 cm), ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schil de appels.
Snijd de appels in vieren.
Verwijder de klokhuizen uit de appels.
Snijd de kwarten appels in dunne schijfjes.
Smelt de boter.
Roer de suiker door de boter.
Klop de eieren los.
Scheep het bakmeel en de eieren door het botermengsel.
Scheep de kaneel, appelschijfjes en citroenrasp door het beslag.
Bekleed de bodem en de zijkanten van de vormpjes met bakpapier.
Scheep het beslag in de vormpjes.
Bak de cakejes in 30 min. goudbruin en gaar.
Laat de cakejes 10 min. in de vorm afkoelen.
Laat de cakejes 20 min. afkoelen op een rooster.

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

Appelcrumble I.



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Esther den Os

Ingrediënten

3 appels
100 g bloem
50 g boter
50 g hazelnoten
2 el suiker, basterd-, witte
50 g suiker, riet-

Bereidingstijd: 95 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Scheep ze om met de basterdsuiker in een ovenschaal.
Meng de bloem, suiker en boter tot een kruimelig geheel.
Hak de hazelnoten grof en voeg ze toe aan het bloemmengsel.
Verdeel dit over de appelblokjes en zet het 30 min. in de oven op 200°C.

Tip:

Serveer met ijs of slagroom, of allebei 😊
(zonder is ook heerlijk!)

Appelkevers.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Koken naar
hartenlust

Ingrediënten

3 appels, met rode schil
- citroensap
12 dropveters
24 rozijnen of krenten

Bereiding.

Was de appels en snijd ze in vieren.
Verwijder het klokhuis.
Bedruppel de parten appel met citroensap
tegen het verkleuren.
Druk voor de ogen in elke appelpart 2 rozijnen
of krenten.
Knip elke dropveter in 4, 6 of 8 gelijke delen en
steek deze als poten in een appelpart.

14

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 200
Energie kcal: 50
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Appelpannenkoeken.



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

Ingrediënten

2 appels
25 g boter of margarine
1 ei
2 tl kaneel
450 ml melk
200 g pannenkoekenmix
- poedersuiker
50 g rozijnen, blanke

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appels.
Verwijder de klokhuizen uit de appels.
Snijd de appels in dunne schijfjes.
Doe de pannenkoekmix in een kom doen.
Voeg, al roerend met een garde de melk toe aan de pannenkoekenmix.
Klop het ei door het beslag.
Roer de kaneel en rozijnen door het beslag roeren.
Verhit ¼ van de boter in een koekenpan.
Giet ¼ van het beslag in de koekenpan.
Leg ¼ van de schijfjes appel in de beslag.
Bak de pannenkoek voorzichtig aan beide kanten (keren met behulp van deksel).
Bak nog 3 pannenkoeken op dezelfde manier.
Snijd de pannenkoeken in 4 punten.
Leg de pannenkoekpunten dakpansgewijs op de borden leggen.
Serveren de pannenkoeken met poedersuiker.

Wijnadvies:

Friszoete tot halfzoete witte wijnen.

Appelschijven Geraldine.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Culinair Kookboek

Ingrediënten

2 appels, grote stevige
1 el boter, gesmolten
1 citroen, sap van
1 el kaneel
2 el suiker

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 310
Energie kcal: 74
Eiwit: 0,5 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de klokhuizen met een appelboor uit de appels.
Snijd de appels in schijven van ongeveer 1 cm dikte.
Druppel wat citroensap over de appelschijven.
Laat de appelschijven uitdruipen.
Besmeer de appelschijven met gesmolten boter.
Leg de appelschijven op het grillrooster.
Grill de appelschijven 3-5 min. op een zacht vuur of aan de rand van het rooster (laat ze niet te bruin worden).
Meng de suiker met de kaneel.
Bestrooi de appels met het kaneelmengsel aan één kant.
Keer de appelschijven om.
Besmeer de appelschijven met gesmolten boter.
Bestrooi de appelschijven met het kaneelmengsel.
Laat de appelschijven nog 3 min. grillen.
Bestrooi de gegrilde appelschijven nogmaals met het kaneelmengsel.

Appelstoofpotje.



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

Ingrediënten

3 appels, zure
1 el bloem
20 g boter
½ l bouillon, vlees-
1 tl kerriepoeder
- peper
- peper, cayenne-
1/8 dl room, light
1 el suiker
500 g vlees, rund-
- 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.

Snijd het rundvlees in dunne reepjes.
Bak de reepjes rundvlees in de boter op een hoog vuur.
Strooi peper, zout en kerriepoeder over het vlees.
Voeg de vleesbouillon toe.
Laat het vlees 30 min. op een laag vuur sudderen.
Was de appels.
Verwijder het klokhuis uit de appels.
Snijd de appels in vieren en vervolgens in schijfjes.
Doe de appels bij het vlees in de pan.
Voeg de suiker toe.
Laat alles nog 10 min. stoven.
Neem het vlees en de appel uit de saus.
Houd het vlees en de appels warm op een voorverwarmde schaal.
Roer de bloem en de room tot een papje.
Bind hiermee de saus.
Laat de saus onder af en toe roeren 10 min. pruttelen.
Breng de saus op smaak met cayennepeper.
Giet de saus in de schaal met het vlees en de appels.

Aubergine-tomaatchutney.



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

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
¼ dl azijn, wijn-, witte
4 tn knoflook, geperste
1 tl komijnzaadjes,
gekneusd
1 laurierblad
1 tl mosterdzaadje,
gekneusd
1 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
1 paprika, rode, in
blokjes
6 peperkorrels, zwarte,
gekneusd
1 el peterselie,
fijngesneden
40 g suiker, basterd-,
bruine
1 tk tijm
450 g tomaten,
ontvelde, in stukjes
1 el tomatenpuree
1 ui, rode, in blokjes

Bereiding.

Bak de rode ui, de aubergine en de rode paprika in 1 el olijfolie met het deksel op pan op een laag vuur ca. 10 min.

Roer er de tomatenpuree door en bak die ca. 1 min. mee.

Doe er de ontvelde tomaten, de witte wijnazijn, de bruine basterdsuiker, de komijnzaadjes, de mosterdzaadjes, de peperkorrels, het laurierblad, de tijm en de knoflook bij en laat nog ca. 30 min. stoven.

Laat de chutney afkoelen, roer er de peterselie door.

Serveer de chutney in 2 rode paprika's.

18

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

Avocadodip II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-
Johan

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
1 tn knoflook
15 g koriander, verse,
grof gehakt
1 limoen, geperst
- tabasco
2 tomaten, ontveld en
fijnggehakt
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de bosuitjes schoon.
Hak het witte deel van de bosuitjes fijnhakken
en snijd het groene deel in dunne ringen.
Pers de knoflook boven een kom uit.
Roer de tomaat, het wit van de bosuitjes, de
koriander en 1 el limoensap door de knoflook.
Halveer de avocado's, verwijder de pit en hol de
avocado's met een lepel uit.
Scheep het vruchtvlees van de avocado's in een
diep bord en prak het met een vork fijn.
Roer het tomaatmengsel erdoor.
Breng de guacamole op smaak met zout,
tabasco en limoensap.
Bewaar de dip tot gebruik afgedekt in de
koelkast.
Bestrooi de guacamole voor het serveren met
bosuitjes.

Tip:

Lekker als snack, met tortillachips of als
bijgerecht bij tortillagerechten.

Avocadospread met radijs.



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

Ingrediënten

½ avocado, eetrijp
2 el basilicum of blad-
peterselie, verse, fijn-
gehakt
½ el citroensap
100 g Hüttekäse of
magere kwark
4-6 radijsjes, in plakjes
1 tomaat, rijpe

Bereiding.

Een lekker beleg voor in het weekend! Avocado is vooral rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten, die een goede invloed op je gezondheid hebben.

De radijsjes maken het lekker fris.

Snijd de tomaat in vieren en schep de zaadjes met vocht eruit.

Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Halveer de avocado en schep het vruchtvlees in een diep bord.

Sprenkel het citroensap erover.

Prak de avocado met een vork fijn en schep hüttenkäse, tomaat en basilicum of peterselie met wat zout en versgemalen peper erdoor.

Garneer met plakjes radijs.

Tips:

Lekker op eiwitrijke crackers of sneetjes volkorenbrood.

Avocadovruchtvlees wordt snel bruin.

Besprenkelen met wat citroensap kan dat tegengaan, maar lang bewaren is er toch niet bij.

Geniet van deze spread op de dag dat je hem maakt.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 297

Energie kcal: -

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 2 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-
03

Ingrediënten

250 g bieten, rode,
gekookte
1 el cremaceto classico
225 g frambozen, verse
200 g kaas, geiten-,
zachte
4 (sesam)bagels, afbak-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 3 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: 760 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Bak de (sesam)bagels (afbak) af volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Snijd ondertussen de gekookte rode biet in
dunne plakjes en prak de verse frambozen grof.
Snijd de bagels in de lengte doormidden en
besmeer alle snijkanten met de zachte
geitenkaas.
Verdeel de plakjes biet en geprakte frambozen
erover.
Besprenkel ze met de cremaceto classic.



Banaan in bladerdeeg (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Nanette Haspers

Ingrediënten

- banaan
- bladerdeeg
- chocopasta
- kaneel
- melk
- suiker

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

Bereiding.

Meng de suiker met de kaneel.
Neem een vel bladerdeeg.
Besmeer het bladerdeeg voor een deel met de chocopasta.
Leg een stuk banaan op de chocopasta.
Sla het bladerdeeg om de banaan.
Druk de beide kanten van het bladerdeeg stevig op elkaar.
Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg met wat melk.
Bestrooi de melk met het suikermengsel.
Bak de banaanhapjes 14 minuten op 180°C (gewoon in het mandje).

Bananen uit de oven.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Overheerlijk
Caraïbisch

Ingrediënten

4 bananen, rijpe, gepeld
4 tl boter
4 el ijs, room-
1 el rum
2½ dl sinaasappelsap
4 el suiker, basterd-,
bruine

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schik de bananen in een ingevette ovenschaal.
Verdeel de suiker en de boter (in vlokjes) over de bananen.
Roer de rum door de sinaasappelsap.
Schenk de sinaasappelsap rond de bananen.
Plaats de ovenschaal 20 min. in de oven.
Serveer elke banaan met een bolletje ijs.

Bananenbeignets.



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

Ingrediënten

4 bananen, kleine
200 g bloem
2 eieren (1 ei gesplitst)
3 dl melk, koude
1 el olie
- olie, frituur
1 el rum
1 el suiker
- suiker, poeder-
- 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.

Zeef de bloem in een kom.
Maak een kuiltje in het midden van de bloem.
Breek een ei boven het kuiltje.
Voeg de eidooier toe aan het kuiltje.
Voeg de suiker, zout, olie en rum toe aan het kuiltje.
Roer de ingrediënten door elkaar.
Roer de melk door de bloem tot een glad beslag ontstaat.
Klop het eiwit stijf.
Spatel het eiwit door het beslag.
Laat het beslag 1 uur rusten voor gebruik.
Snijd de bananen in lange repen.
Haal de repen banaan door het beslag.
Frituur de bananenbeignets in de olie (170°C) in 2-4 minuten goudgeel en krokant.
Laat de beignets op keukenpapier uitlekken.
Bestrooi de bananenbeignets met poedersuiker.

Tip:

Lekker met mangosaus.

Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1
Sterren: ***
Bron: Hello fresh

Ingrediënten

10 g amandelschaafsel
3 bananen
125 g bessen, blauwe
400 g broodmix,
bananen-
1 citroen
100 ml olie, zonne-
bloem-
100 g suiker, bloem-
90 ml water

- cakeblik (25 cm)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 45-55 min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1090
Energie kcal: 261
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: 24,8 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1,6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Prak de bananen fijn met een vork.
Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.
Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, het water en 100 ml zonnebloemolie.
Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp boven de grote kom.
Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
Meng tot slot de blauwe bessen door het beslag.
Pers de citroen uit en bewaar het sap.
Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45-55 min. in de oven.
Laat het bananenbrood 10 min. afkoelen in het blik en daarna nog eens 5 min. uit het blik.
Verwarm, terwijl het bananenbrood fkoelt, een pan zonder olie op een hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin.
Meng in een kleine kom de bloedsuiker met 4 tl citroensap tot een glad glazuur.
Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het amandelschaafsel.

Tip:

- Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake.
- Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.

Bananenpuddingrol met Lange Vingers.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Heerlijkerwijs.nl

Ingrediënten

1 banaan
12 lange vingers
600 ml melk
1 pk puddingpoeder
40 g suiker

Voor decoratie:

- cacaopoeder
- slagroom

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.

Als je lange vingers in melk wilt weken, moet je net zo snel zijn als Speedy Gonzales. Slechts een heel kort moment – één keer met je ogen knipperen – kun je de langwerpige koekjes in vloeistof dompelen. Wie te langzaam is, breekt een vinger (geen echte gelukkig) en kijkt toe hoe deze in het badje uit elkaar valt. We maken met het volgende recept gebruik van dit absorptievermogen om een zachte rol te maken: zachter dan een wolkje, gewikkeld in suikerspin. Daar kun je nog eens bij wegdromen...

Dompel de lange vingers in 100 ml melk.
Leg ze tussen 2 laagjes huishoudfolie in 2 rijen naast elkaar.
Schuif ze 4 uur in de koelkast.
Verhit 500 ml melk.
Voeg de suiker en puddingpoeder toe.
Kook de pudding volgens de instructies op de verpakking.
Laat de pudding afkoelen.
Bestrijk de lange vingers met de afgekoelde pudding.
Schil de banaan.
Leg deze overdwers op het onderste derde van de biscuits.
Rol ze nu met behulp van de huishoudfolie voorzichtig op.
Plaats de rol nog 1 uur in de koelkast.
Verwijder de folie van de rol.
Garneer de rol met toefjes slagroom en cacaopoeder.

Tip:

Je kunt de rol ook met chocoladepudding vullen om het nog extra verleidelijk te maken.

Bananentaart met sinaasappelmarmelade.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 bananen
6 pl bladerdeeg
65 g bloem
1 ei, losgeklopt
4 eierdooiers
½ l melk
200 g sinaasappel-
marmelade
100 g suiker
2 zk suiker, vanille-
- zout, snuffje

- bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bekleed de bakplaat met bakpapier.
Leg op het bakpapier de plakjes deeg met ½ cm overlap in een rechthoekvorm van 2 x 3 plakjes.
Snijd 1 cm rondom van de rand.
Bestrijk het deeg met losgeklopt ei.
Leg het afgesneden deeg rondom op de buitenkant van het deeg zodat er een rand ontstaat.
Snijd overtollig deeg weg.
Prik gaatjes in het deeg tussen de randen.
Bak de taartbodem in ca. 25 min. goudbruin.
Breng de melk tegen de kook.
Mix de eidooiers, suiker en het zout tot een romige crème.
Zeef de bloem boven de crème.
Meng de bloem door de crème.
Voeg de melk langzaam mixend bij de crème.
Giet alles in 1 pan en breng het al roerend aan de kook.
Laat het geheel 5 min. op laag vuur doorkoken (af en toe roeren!).
Strijk de room uit over de taartbodem.
Laat de taart afkoelen.
Snijd de bananen in dikke plakken.
Leg de banaanplakken op de taart.
Warm de marmelade op.
Verdeel de marmelade met een kwast over de bananentaart.
Laat de marmelade afkoelen.
Snijd de taart in stukken.

Bereidingstijd: 30-60 min.
*afkoelen: ca. 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 539
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 81 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Belgische wafels met aardbei.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Florum.nl

Ingrediënten

Voor de Brusselse wafel:

250 g bloem, zelfrijzend
250 g boter
8 eidooiers
8 eiwitten
½ l room, zoete room
(of verse melk)
1 tl suiker
- vanille, poedervorm
1 snf zout

Voor de Gaufre de Liège:

250 g bakmeel, zelfrijzend
100 g boter
1 ei
4 el melk
1 el olie
40 g suiker
100 g suiker, kandij-,
bruine
8 g suiker, vanille-
- wafelijzer

Bereiding.

De Belgische wafel is een bekend gerecht en bijna door iedereen over de hele wereld geliefd. De wafels verschillen per streek want er zijn namelijk twee soorten wafels. De Brusselse wafel en de Luikse wafel. De Brusselse wafel ziet er groot en vierkant uit en eten we met slagroom of een beetje poedersuiker. De Luikse wafel ook wel de Gaufre de Liège genoemd is wat groter en ovaal maar ook iets zwaarder dan de Brusselse wafel. De Luikse wafel komt echt uit Luik en wordt vaak belegd met aardbeien, ijs, Nutella, banaan, aardbeien of slagroom.

Bereiding Brusselse wafel.

Doe de suiker, de bloem, de vanille, het zout en de eidooiers in een grote kom.
Meng alles goed door elkaar.
Doe het wafelijzer in het stopcontact en vet het wafelijzer in met boter.
Neem daarna een kom en klop de eiwitten met een garde totdat deze stijf is.
Neem daarna een pan en doe de zoete room of de melk erin.
Voeg er hierna de boter aan toe.
Verwarm de room/melk tot de boter gesmolten is.
Doe de gesmolten boter in een grote kom.
Voeg hier het het suiker-bloemen-eidooiermengsel aan toe.
Voeg hier daarna ook de geklopte eiwitten aan toe.
Mix het allemaal goed door elkaar (het beslag moet een beetje vloeibaar zijn).
Giet het beslag daarna in het wafelijzer en bak de wafels bruin.
Serveer de Brusselse wafels bij voorkeur met een beetje poedersuiker of suiker.

Bereiding Gaufre de Liège.

Neem een kom en roer de boter met de suiker, de vanillesuiker en een snufje zout door elkaar.
Meng het ei en de melk erdoorheen.
Neem daarna een tweede kom en zeef het bakmeel erboven.
Voeg daarna het botermengsel toe en doe de kandij-suiker erbij.
Kneed het daarna tot een deeg en vorm kleine balletjes.
Vet in de tussentijd het wafelijzer in en verwarm het.
Leg, als het wafelijzer op een goede temperatuur is, een deegballetje en leg het op het wafelijzer en doe deze dicht.
Bak de Luikse wafels in ca. 1 min. bruin.
Doe dit totdat het deeg op is.



Tip:

Beleg de wafels met aardbeien en/of een flinke toef slagroom.

29

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

Bietenstampot met bloedworst en appel I.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: C1000

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige, geschild en in stukken

2 appels, geschild en in dunne partjes

1 el azijn, kruiden-

4 el Bak & Braad vloeibaar

500 g bieten, ontveld

4 dpl bloedworst, bak- of speklapjes, magere

1 laurierblad

- peper

1 ui, gesnipperd

- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout gaar.

Giet de aardappelen af.

Laat de aardappelen uitdampen.

Rasp de bieten grof.

Verwarm de bieten met 2 el water, azijn, laurierblad en peper en zout naar smaak.

Verhit de helft van het vloeibare bakvet.

Fruit de ui al omscheppend 5 min. in het verwarmde bakvet.

Voeg de appelpartjes toe.

Bak de appelpartjes al omscheppend lichtbruin.

Bak de bloedworst aan beide kanten bruin en knapperig in de rest van het bakvet.

Stamp de aardappelen met de bieten (zonder het laurierblad) fijn.

Schep het appelmengsel door de bieten.

Breng de stampot op smaak met peper en zout.

Serveer de stampot met de knapperig gebakken bloedworst of magere speklapjes.

Wijntip:

Domaine du Colombier, Côtes du Rhone Chusclan.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 3670

Energie kcal: 895

Eiwit: 26 g

Koolhydraten: 48 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 90 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Borrelbrood met romige fetaspread en gepofte tomaat.



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

Ingrediënten

200 g feta 43+
2 focaccia's, rozemarijn
zeezout
70 g jamón serrano
(plakjes)
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
250 g ricotta
200 g tomaatjes,
cherry- of tros-

1 mixer
1 ovenschaal (20 x 20
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Leg de tomaten in de ovenschaal en besprenkel ze met 1 el olie.
Bak de tomaten tegelijk met de focaccia 8 min. in de oven.
Breek intussen de feta in stukken en doe die in een kom.
Voeg de ricotta en de rest van de olie toe.
Pers er de knoflook boven uit en klop het geheel tot een glad en romig geheel.
Besmeer de focaccia's aan de bovenzijde met de fetaspread en verdeel er de ham en tomaten over.
Snijd de focaccia's elk in 8 stukken en serveer.

Tip:

Gebruik eens zachte geitenkaas in plaats van feta en vervang de tomaten door blauwe druiven.

Bereidingstijd: 23 min.
Grill-/oventijd: 8 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 151
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: 13 g
Zout: 0,8 g

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

Voorb. 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - 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.

Carpaccio van watermeloen met pijnboompitjes en Parmezaan.



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

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
½ citroen
15 g basilicum, verse
30 g kaas, Parmezaanse
1 meloen, water, klein
3 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
30 g pijnboompitten
50 g rucola
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Bereiding.

Snijd de onderkant van de meloen, zodat je hem kunt neerzetten.

Snijd de schil eraf.

Halveer en snijd het vruchtvlees in zo dun mogelijke plakken.

Leg de plakken op een grote, platte schaal.

Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de vrucht uit.

Pureer met de staafmixer het basilicum, citroensap, de olie en balsamicoazijn tot een gladde dressing.

Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Verdeel $\frac{3}{4}$ van de dressing over de schaal met watermeloen.

Dek af met folie en zet minimaal 30 min. in de koelkast.

Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan 5 min. op middelhoog vuur tot ze lichtbruin zijn.

Laat afkoelen op een bord.

Giet vlak voor het serveren het vocht van de meloen af van de schaal en veeg de rand schoon.

Roer het vocht door de achtergehouden dressing.

Meng de rucola met de dressing.

Schaaf de Parmezaanse kaas.

Verdeel de rucola over de plakken watermeloen.

Bestrooi met het citroenrasp, de pijnboompitten en Parmezaanse kaas.

Maal er nog wat extra peper over.

Citroen tagliatelle met zeekraal en zalm.



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

Ingrediënten

2 citroenen
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
250 g tagliatelle, vers
150 g zalm, gerookte
75 g zee kraal

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

Bereiding.

Kook de tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar.

Boen de citroenen schoon, rasp 1 el van de schil en pers de citroenen uit.

Meng de geperste knoflook met de citroenrasp, het citroensap en de olijfolie.

Giet de pasta af, doe hem terug in de pan en schep het citroenmengsel erdoor.

Verdeel de pasta, de zalm en de zee kraal over 4 voorverwarmde borden.

Bestrooi alles met Parmezaanse kaas en versgemalen zwarte peper.

Serveer direct.

Coupe met appel, roggebrood en room.



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

Ingrediënten

1 rp chocolade, bittere
1 pt compote, appel-
abrikozen-
2 el boter of margarine
300 g brood, rogge-,
donker
250 g jam,
viervruchten-
½ l room, slag-
2 el suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-

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

Bereiding.

Verkruimel het roggebrood.
Verwarm de boter in een koekenpan.
Bak het broodkruim omscheppend samen met de suiker in de verhitte boter.
Laat het broodkruim afkoelen.
Vul de coupes (in hoge glazen) in laagjes achtereenvolgens: roggebrood, appel-abrikozencompote, roggebrood en jam tot alles op is.
Klop de slagroom met de vanillesuiker stijf en vul de glazen ermee op.
Rasp de chocolade grof en garneer de slagroom hiermee.

Croissants perdu met kwark en frambozen.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

50 g boter, room-
4 croissants
2 eieren
125 g frambozen
75 g jam, bosbessen-
6 el kwark, Franse
halvolle
350 ml melk
3 el suiker, riet-
50 ml water

Bereiding.

Verwarm in een steelpan de jam met water.
Laat de saus 1-2 min. zachtjes iets inkoken.
Klop de melk met de eieren en de rietsuiker los.
Snijd de croissants overlangs door en week ze
30 sec. in het ei-melkmengsel.
Laat ze even uitlekken.
Smelt in een ruime koekenpan de helft van de
boter.
Leg 4 croissanthelften in de pan.
Druk ze met een spatel een beetje platter.
Bak de croissants in 2 min. per kant goudbruin.
Leg de croissants op een bord en houd onder
een deksel warm.
Bak de rest van de croissants in de rest van de
boter op dezelfde manier.
Leg de croissants op 4 borden, schep de kwark
erop en verdeel de bosbessensaus erover.
Bestrooi ze met de frambozen.

Tips:

Gebruik bij voorkeur croissants van een dag
oud. Deze nemen het eimengsel beter op.
Serveer de croissants perdu ook eens als
dessert met een bolletje vanilleschepijs en
geroosterd amandelschaafsel.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 492
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: 30 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Crumble van aardbeien, rabarber en noten.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: We Are Food

Ingrediënten

500 g aardbeien,
Hollandse
120 g amandelpoeder
½ tl gember, vers
gesneden
60 g honing
1 g kaneel, gemalen
- olie, kokos-, scheutje
3 stgl rabarber
60 g walnoten, gehakt
8 el water

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180C°.
Breng het water met 1/3 van de honing en de vers gesneden gember aan de kook.
Snijd de rabarber ondertussen in stukjes van 1 cm.
Voeg, als het water met de honing en de gember kookt, de rabarber toe en haal van het vuur.
Maak een kruimeldeeg van het amandelmeel, de rest van de honing, kaneel en de kokosolie (deze eerste verwarmen).
Snijd de aardbeien in kwarten.
Meng deze met de uitgelekte rabarber en serveer ze in een vuurvast kommetje.
Verkruimel hier het amandeldeeg over.
Bestrooi het met de gehakte walnoten.
Bak het geheel af in een oven op 180C°.

Tips:

Zowel koud als warm te serveren.
Varieer ook eens met ander seizoens-fruit, of alleen met rabarber en noten.
Gebruik het kookvocht van de rabarber als basis voor een zomerse limonade.

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

Dekselse wafels.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Ilona

Ingrediënten

8 el ananassjam
1 bl ananasschijven op sap
50 g boter of margarine
1 ei
150 g meel, bak-, zelfrijzend
2 dl melk
- room, slag-
3 el suiker, basterd-, witte
- suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 110
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de ananas uitlekken en snijd de schijven in kleine stukjes (het sap heb je niet meer nodig). Doe de jam in een pannetje en schep de ananas erdoor.

Smelt de boter in een ander pannetje (de boter hoeft alleen maar te smelten, bruin worden mag niet).

Doe het bakmeel, de basterdsuiker, de vanillesuiker en 'n mespunt zout (zo weinig als op de punt van een mes past) in een beslagkom.

Breek het ei erboven en doe de gesmolten boter erbij.

Klop dit alles met de mixer tot een glad mengsel.

Schenk dan beetje bij beetje de melk erbij.

Blijf kloppen tot het een glad beslag wordt.

Laat het wafelijzer heet worden op de één na hoogste stand.

Schep met een juslepel een laagje beslag in de vorm zodat alle ruitjes net vol zijn.

Sluit het wafelijzer en bakken maar (in 4 min. zijn je wafels gaar en bruin).

Haal de wafels met een vork uit het ijzer en laat ze op een rooster afkoelen.

Leg ze op een schaal en bestrooi ze met poedersuiker.

Maak de ananassaus warm.

Neem een wafel op een bord en schep er saus over.

Garneer de wafels met een toef (of meer) slagroom.

Zo zijn de wafels om te smullen.

Eitje van witte chocolademousse en mango.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Dominique
Persoone, Njam!

Ingrediënten:

Voor de witte chocolademousse:

200 g chocolade, witte
2 eierdooiers
4 g gelatineblaadjes
10 g maïzena
12 cl melk, halfvolle melk
40 cl room
20 g suiker, gries-
5 g suiker, poeder-
½ vanillestokje

Bereiding.

Maak de witte chocolademousse:

Breng de melk met het vanillestokje aan de kook.
Haal de pan van het vuur en laat het even trekken.
Klop de dooiers met de suiker en de maïzena wit.
Verwijder het vanillestokje uit de melk en giet beetje bij beetje de melk op het eiernmengsel.
Zet deze massa terug op een laag vuur tot er een binding ontstaat.
Giet de massa dan onmiddellijk door een zeef.
Smelt de chocolade in de microgolfoven op de laagste stand.
Week de gelatineblaadjes in koud water.
Knijp ze uit, leg ze in een kommetje en smelt ze in de microgolfoven op de laagste stand.
Meng de gesmolten chocolade met de basismassa en meng er ook de gesmolten gelatine door.
Klop de room half op met een beetje poedersuiker.
Spatel de half opgeklopte room beetje bij beetje door de al afgekoelde massa.
Probeer het beslag zo luchtig mogelijk te houden.
Giet het beslag in potjes of glaasjes en laat het opstijven in de koelkast.

Maak de mangocoulis:

Mix het mangovlees samen met het sinaas-appelsap, de geraspte sinaasappelschilletjes en de geraspte gemberwortel.
Voeg de suiker toe en laat de 'coulis' (de halfdikke mangosaus) even opkoken tot de suiker is opgelost en de saus licht begint te binden.
Laat de saus afkoelen.

Vul de eitjes:

Breek de eitjes voorzichtig middendoor en spoel de halve schalen onder stromend water.
Dompel ze gedurende 1 min. in kokend water om evt. salmonellabesmetting te voorkomen.
Spoel ze nog even na in koud water en laat ze goed uitlekken (afdrogen met een handdoek lukt niet, geloof me; je kunt ze wel met keukenpapier voorzichtig droog deppen).
Leg de schaalpjes vervolgens in een eierkarton.
Vul een spuitzak met de witte chocolademousse.
Spuit de eitjes vol met de chocolademousse, maar laat een klein kuiltje in het midden.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de mangocoulis:

15 g gemberwortel,
verse, fijn geraspt
120 g mangovlees
½ sinaasappel, de rasp
van de schil
2½ cl sinaasappelsap,
vers geperst
45 g suiker, kristal-

Extra:

4 eitjes (voor 8 halve
eierschalen)

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

Vul een tweede spuitzak met de mangocoulis en vul daarmee het kuiltje (zo boots je een mooie eierdooier na).

Serveer deze eitjes in een eierdopje.

Tip:

Je kunt dit hapje nog extra cool maken door er 'soldaatjes' (rechthoekjes) van getoast briochebrood bij te serveren.

Errötendes Mädchen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Duitse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

2 bld gelatine
- kersen
4 el sap, kersen-
3 el suiker
¼ l yoghurt

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

Bereiding.

Verwarm het kersensap met de suiker.
Los daarin de geweekte blaadjes gelatine op.
Meng dit met de yoghurt en laat het in coupes opstijven.
Versier de toetjes met kersen.

Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: Lekkerbekken met
een knipoog

Ingrediënten

1 brood, focaccia-
- kappertjes
- mozzarella
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tomaten
4 el tonijn

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1510
Energie kcal: 360
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het focacciabrood in vieren en snijd deze stukken horizontaal door.
Beleg de onderkanten met een paar plakken mozzarella, een paar plakken tomaat en een eetlepel fijn gemaakte tonijn uit blik.
Verdeel hier een paar kappertjes over en maal er wat peper over.
Dek het af met de andere helft van het brood.
Bestrijk de buitenkanten van de focaccia licht met wat olie.
Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.

Forel met tomaat en venkel.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KookJij.nl,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

50 g boter, kruiden-
4 forellen
2 el olie, olijf-
8 tk peterselie
4 tk rozemarijn
8 tk tijm
4 tomaatjes, kleine
1 venkelknol, grote

Bereidingstijd: >30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1125
Energie kcal: 268
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.
Spoel de forellen schoon onder koud water en dep ze droog.
Maak de venkel schoon, snijd de stelen en het groen eraf.
Halveer de knol en snijd de helften in plakken.
Kook de plakken venkel in een pan met weinig water en wat zout in ca. 5 min. beetgaar.
Snijd de tomaten in plakjes.
Snijd het stukje kruidenboter in 8 plakjes.
Vul de buikholten van de forellen met plakjes venkel en plakjes tomaat.
Leg de plakjes kruidenboter en de takjes kruiden op de tomaat.
Leg de forellen naast elkaar in een ingevette ovenschaal en sprenkel de olijfolie erover.
Verdeel evt. overgebleven tomaat en venkel naast de forellen in de ovenschaal.
Strooi er wat zout en peper over.
Laat de forellen in het midden van de oven in ca. 20 min. gaar worden.

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Frambozen-kiwisaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000 1997

Ingrediënten

150 g frambozen
1 kiwi
- munt
1 zk suiker, vanille-

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.

Maak de frambozen schoon en schil de kiwi.
Houd een framboos apart en wrijf de rest door een zeef.
Roer de vanillesuiker erdoor.
Pureer de kiwi.
Meng de kiwipuree door de frambozensaus.
Garneer de saus met de achtergehouden framboos en een toefje munt.

Fricandean met avocado.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

1 avocado
100 g fricandean
- 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de avocado en snijd deze in net zoveel plakken als de fricandean.
Omwikkel de avocadoplakken met de fricandean en bestrooi met wat peper.

Fruitwater met granaatappelpitjes en citroen.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Rudolph van Veen

Ingrediënten

1 pl citroen
1 el granaatappelpitjes
- ijsblokjes
200 ml water, mineraal-
, bruisend (citroen-
smaak)

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

Bereiding.

Doe de citroen met de ijsblokjes en de granaatappelpitjes in een glas.
Schenk er het mineraalwater (citroensmaak) bij.

Gebakken appel met spek en ui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Carta,
Evert te Pas

Ingrediënten

2 appels
1 el boter
½ bs peterselie, blad-
200 g spek (ontbijt- of
katenspek)
2 uien

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

Bereiding.

Schil en snijd de appels in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appels in plakjes.

Pel en snijd de ui in halve ringen.

Verwarm een pan en bak het spek ca. 3 min. om en om.

Voeg de appels en de uien toe en bak ze ca. 6 min. mee.

Pluk en hak de peterselie fijn.

Breng de appels op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Voeg de boter en de peterselie toe en warm het kort door.

Gebakken banaan.



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

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
2 bananen, bak-, bruine
50 g bloem
- olie
(- suiker, basterd-,
witte)
1 dl water
1 mp zout

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

Bereiding.

Doe de bloem in een beslagkom.
Doe er het zout en de bakpoeder bij.
Roer alles met een pollepel goed door elkaar.
Maak met de pollepel een kuiltje in het midden.
Giet het water beetje bij beetje in het kuiltje,
terwijl je goed met een garde roert.
Roer net zolang tot je een glad beslag hebt.
Vul een pan met een laag olie van ca. 3 cm.
Zet de olie op het vuur.
Haal ondertussen de schil van 1 banaan af en
snijd deze in 4 scheve stukken.
Kijk of de olie dampend heet is.
Roer het beslag nog even goed door.
Giet een diep bord vol met de helft van het
beslag.
Leg er de stukken banaan naast elkaar in.
Wacht tot de banaan helemaal bedekt is met
het beslag.
Laat vervolgens het teveel aan beslag van de
bananen glijden (bijv. tussen 2 vorken).
Doe de bananen met behulp van een schuim-
spaan in de hete olie.
De plakken banaan zijn gaar als ze goud-bruin
zijn (2-3 min.).
Hal de banaanplakken met behulp van een
schuimspaan uit de olie en leg ze op
keukenpapier om uit te lekken.
Herhaal het hele proces met de andere banaan.

Tip:

Doe wat bruine basterdsuiker op de gebakken
banaan.

Gebakken banaan met snelle karamelsaus.



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

Ingrediënten

4 bananen
25 g boter, room-
4 bl ijs, karamel-
vanilleroom-
75 g karamels, zachte
150 ml room, slag-
2 el suiker, riet-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 511
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 66 g
w/v suikers: 56 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 17 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Halveer de bananen (met schil!) in de lengte.
Smelt in een koekenpan de boter.
Leg de bananen op het snijvlak in de pan en
bak ze in 3-4 min. bruin.
Neem de bananen uit de pan.
Strooi de suiker in de pan en leg de bananen
weer terug op de suiker.
Laat de suiker smelten en bak nog 1-2 min. tot
deze aan de banaan plakt (karamelliseren).
Leg de bananen met de snijkant naar boven op
4 borden.
Scheep de zachte karamels door het bakvet.
Schenk de slagroom erbij en breng tegen de
kook.
Laat de karamels in de warme room smelten en
roer tot een gladde karamelsaus.
Scheep het ijs op de banaan en schenk er de
karamelsaus over.

Tip:

Ook lekker - Grill de banaan op een
nasjeulende barbecue en maak de
karamelsaus in een pannetje.

Gebakken ei met kipfilet en tomaat.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Albert Heijn,
Judith Rolf

Ingrediënten

1 klnt boter, room-
4 eieren
4 pl kipfilet
- peper, versgemalen
- sesamzaad
2 tomaten, (vlees-)
- zout, zee-

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.

Bak de kipfilet en de tomaten in de roomboter.
Breek hierboven de eieren.
Prik een gaatje in de dooier zodat deze wat kan uitlopen.
Bestrooi de eieren naar smaak met versgemalen peper en zout en laat de dooier goed gaar worden door een deksel op de koekenpan te doen.
Draai het vuur tijdens het gaar worden van het ei op de laagste stand.
Bestrooi het ei voor het serveren met wat sesamzaad, wat zeezout en versgemalen peper naar smaak.

Tip:

Vervang de (vlees)tomaten eens door zon-gedroogde tomaten.

Geroerbakte garnalen met sperziebonen en ananas.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Gerookte paling op toast met citroencrème en Granny Smith.



Menugang: Amuse,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

½ brood, ciabatta-,
voorgebakken
½ citroen, rasp en sap van
4 el crème fraîche
1 Granny Smith, julienne
gesneden
1 bs kervel
2-3 el olie, olijf-
4 palingfilets, gerookte
- peper, versgemalen

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 838
Energie kcal: 200
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: - 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.

Besprenkel de appel met citroensap om
verkleuren te voorkomen.
Roer het citroenrasp door de crème fraîche en
breng het op smaak met verse peper.
Snijd de ciabatta in de lengte in vier dunne
plakken, besmeer beide kanten van het brood
met olijfolie en bak ze krokant in een
koekenpan.
Verdeel de citroencrème over de 4 sneetjes
toast en beleg ze met de paling.
Garneer ze vervolgens met de appel en een
plukje kervel.

Gestoofde tarbotfilet met tomaten-paprikasaus.



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

Ingrediënten

1 el amandelschaafsel
5 ansjovisfilets, in olijfolie, fijngehakt
2 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in reepjes
2 el peterselie of basilicum, grofgehakte
600 g tarbotfilet, zonder vel
2 bl tomatenblokjes (à 400 g)

Bereidingstijd: < 30 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 355
Energie kcal: 84
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1,8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de ansjovisfilet met de knoflook 3 min. op een laag vuur.
Voeg de paprika toe en bak die 2 min. mee.
Voeg de tomatenblokjes met het sap toe en kook het in 8-10 min. tot een dikke tomatensaus.
Verwarm intussen de oven voor tot 180°C.
Breng de tomatensaus op smaak met versgemalen peper en een klein beetje zout.
Scheep de helft van de saus in de ovenschaal.
Snijd de tarbotfilet in stukken en leg ze in de ovenschaal.
Scheep er de rest van de saus over.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Stoof de tarbotfilet in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.
Rooster intussen in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin.
Bestrooi de visschotel met de peterselie of het basilicum en het amandelschaafsel.

Tips:

Lekker met ciabatta of verse lintpasta.
Bereid de ovenschotel voor en bewaar hem afgedekt in de koelkast.

Gevulde avocado met paling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- Affila Cress® (Koppert)
- amandelen, geroosterde
- 5 avocado's, kleine
- azijn, balsamico-
- azijn, sushi-
- 1 chilipeper (rode peper)
- 2 citroenen
- ½ bs dille
- ½ komkommer
- ½ bs koriander
- olie, olijf-
- 20 tranches paling, in blokjes gesneden
- peper, vergemalen
- ½ bs radijs
- 1 ui ,rood
- 1 venkel
- zout

Bereiding.

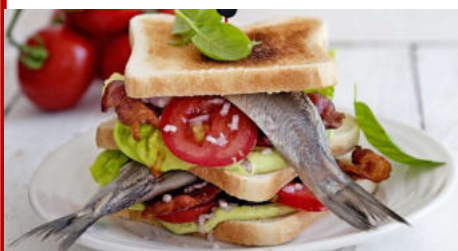
Halveer de avocado's voorzichtig en lepel het vruchtvlees eruit.
Snijd dit in kleine blokjes.
Snijd ook de ui, de venkel, de komkommer en de radijs in kleine blokjes.
Snijd de peper, wat koriander en wat dille fijn.
Meng alles goed door elkaar en breng het op smaak met citroensap, olijfolie, sushi azijn, zout en versgemalen peper.
Vul de avocado's met de salade en dresseer de blokjes paling bovenop.
Decoreer deze met wat Cress.
Schenk een mengsel van olijfolie met een drupje balsamico azijn langs het gerecht.



Affila Cress®

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

Haringclub met avocadomayo en krokante bacon.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 avocado, eetrijpe
12 sn brood, casino-,
wit
8 pl bacon
8 haringen, zoute
8 bld kropsla, kleine
1 el limoensap
1 el mayo
- peper
1 sjalot, fijngesnipperd
2 tomaten, in plakjes
- zout

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 906
Energie kcal: 216
Eiwit: - g
Koolhydraten: - 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.

Rooster de sneetjes brood in de broodrooster goudbruin en krokant.
Bak in een droge koekenpan de bacon krokant.
Halveer ondertussen de avocado, wip de pit eruit en verwijder de schil.
Pureer het avocadovlees met het limoensap en de mayonaise met de staafmixer glad.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Leg op 4 borden een snee geroosterd brood.
Besmeer die met de helft van de avocado.
Verdeel er de helft van de sla, de bacon en de tomaat over.
Leg er een (schoongemaakte) haring op en bestrooi die met sjalot en zout en peper naar smaak.
Leg hierop nog een snee brood en besmeer deze met de rest van de avocado.
Beleg ze vervolgens met de rest van de ingrediënten.
Dek de sandwiches af met de laatste snee brood.
Druk het licht aan en steek de club sandwiches vast met een prikker.
Strooi er desgewenst nog een paar geurige blaadjes basilicum over.

Tip:

Vervang de avocadomayo ook eens door ravigotte- of remouladesaus.

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

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.

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

Hollandse garnalencocktail in avocado.



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

Ingrediënten

2 avocado's, eetrijpe
10 g bieslook
2 tl citroensap
200 g garnalen,
Hollandse
1 grapefruit, rode
1 el ketchup
100 ml mayonaise
0,2 tl peper, cayenne-
1 el sherry, droge

Bereiding.

Snijd met een scherp mes de schil van de grapefruit tot op het vruchtvlees.
Snijd dan de partjes tussen de vliesjes uit.
Laat de partjes uitlekken op een zeef en snijd ze elk in vieren.
Snijd de bieslook fijn.
Halveer de avocado in de lengte.
Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil.
Bewaar de lege helften.
Snijd de avocado in kleine blokjes en doe die in een kom.
Meng er de stukjes grapefruit, de helft van de bieslook en de garnalen door.
Voeg het citroensap toe en breng op smaak.
Meng de mayonaise, ketchup en sherry in een kom.
Breng de cocktailsaus op smaak met cayennepeper.
Leg in het midden van 4 borden de avocadoschillen.
Vul ze met de salade.
Schep op elke salade een flinke lepel cocktailsaus.
Bestrooi de cocktails met de rest van de bieslook.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 385
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Kerrie-soep met banaan.



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

Ingrediënten

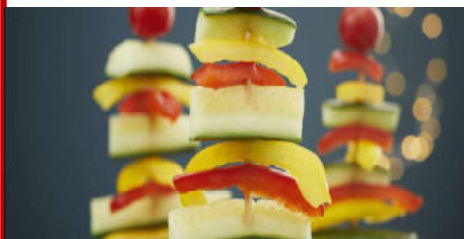
1½ banaan
1 el boter
1 blk/pk kerriesoep
3 el sherry, medium dry
200 g shoarmavlees,
gekruid

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.

Bereid de soep voor volgens de
gebruiksaanwijzing.
Verhit intussen de boter in een koekenpan.
Bak het shoarmavlees al omscheppend in ca. 5
min. bruin en gaar.
Pel de bananen.
Snijd de bananen in dunne plakjes.
Scheep de bananen door de soep.
Warm de plakjes banaan 3 min. mee.
Roer vlak voor het opdienen het shoarmavlees
en sherry door de soep.
Scheep de soep in vier diepe borden of in vier
soepkommen.

Kerstboomprikkers.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Plus

Ingrediënten

1 komkommer
½ paprika, groene
½ paprika, rode
8 tomaatjes, tros-,
kleine

8 satéprikkers

Bereidingstijd: 15-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 15
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de komkommer in de lengte, snijd er lange repen van 1½ cm dik van en snijd ze in verschillende lengtes.

Snijd de paprika's in lange repen van 1 cm dik. Rijg de komkommer en paprika van breed naar smal aan de satéprikkers en maak een piek van de tomaatjes.

Kiwi-jam.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: -

Sterren: ***

Bron: Libelle 50, 2003

Ingrediënten

**500 g kiwi, geschild en
in stukjes**

400 g suiker, gelei-

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.

Breng de kiwi met de suiker aan de kook.

**Laat het mengsel 5-10 min. zachtjes koken tot
een grove jam ontstaat.**

Schenk het mengsel in een schone pot.

Laat het afkoelen.

Knolselderijsoep met appel.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Koken met Carl

Ingrediënten

1 aardappel, grote
1/2 appel
2 1/2 l bouillon, groente-
1/2 citroen
1 knolselderij
1 dl melk
1 prei (wit)
1 dl room
1 ui

Bereidingstijd: 60 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 knolselderij met een mes en wrijf hem in met een citroen zodat hij mooi wit blijft.

Snijdt de ui, het wit van een prei, de aardappel en de knolselderij in kleine stukjes.

Smelt de boter in een pan en stoof alle groenten gedurende 5-6 min. rauw aan.

Roer regelmatig zodat de groenten niet aanbranden.

Voeg dan de groentebouillon toe tot de groenten ruim onderstaan.

Laat de soep nu gedurende 30-35 min. zonder deksel koken.

Mix de soep goed door.

Breng de soep op smaak met peper en zout.

Voeg een beetje melk en room toe om het geheel smeuïg te maken.

Verwarm nu de soepborden.

Snijdt een halve appel in zeer kleine blokjes en leg die in een warm soepbord.

Schep de knolselderijsoep er over en serveer.

Koude kwark-aardbeiensoep.



Menugang: Na-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Het beste kook-
boek

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 aardbeien
3 el ahornsiroop
200 g kwark
100 g kwark, magere
1 dl sekt, koude

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

Bereiding.

Was de aardbeien.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Pureer de helft van de aardbeien (de minst mooie) met kwark en ahornsiroop in een mengbeker.

Zet de gepureerde aardbeien koud weg.
Halveer de rest van de aardbeien (op 4 nà).
Doe de aardbeien in een glazen kom.
Giet de aardbeienkwark over de aardbeien.
Bruis de aardbeienkwark op met de koude sekt.

Garneer de soep met de overgebleven aardbeien.

Tip:

Gebruik voor kinderen in plaats van de sekt sinaasappellimonade.

Kwark met bessen en druiven.



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

Ingrediënten

1 trs druiven
2 el jam, bessen-
250 g kwark
100 g room, slag-
1 el suiker

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

Bereiding.

Halveer en ontpit de druiven.
Klop de slagroom op met de suiker.
Roer de kwark, jam, slagroom (niet alle slagroom) en druiven door elkaar en verdeel het over 4 dessertschaaltjes.
Garneer de kwark met nog wat druiven en slagroom.

Mexicaanse gehaktballetjes in tomatensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Eric, Lekker en Simpel

Ingrediënten

1 blij ananasstukjes
2 beschuiten
1 ei
500 g gehakt, runder-
2 el kruiden, Mexicaanse
1 blij maïs
- maïzena, om licht te binden
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tabasco, naar smaak
1 blij g tomaten, gepelde
2 el tomatenketchup
1 ui
100 ml water
100 ml wijn, rode
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Verkruimel de beschuiten.
Snijd de tomaten uit blik in kleine stukjes en bewaar het vocht en de tomaat in een kommetje.
Doe het gehakt, de ui, de beschuit, de Mexicaanse kruiden en het ei in een kom.
Meng alles goed door elkaar en zet het ca. 30 min. in de koelkast.
Maak van het gehakt kleine balletjes (iets groter als soepballetjes).
Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de balletjes ca. 5 min.
Doe alles in een vergiet en verwijder zo het overtollige vet.
Doe de balletjes terug in de pan.
Voeg het water, de wijn en de tomatenvocht/stukjes toe.
Verhit alles goed.
Bind nu het geheel licht met de maïzena en wat water.
Voeg de maïs, de ananasstukjes en tabasco, zout en peper naar smaak toe.
Laat alles ongeveer 15 min. doorwarmen (niet meer koken).

Tip:

Lekker met penne en een licht zure salade.

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

Minivarkensrollade met abrikozen en Italiaanse kruiden.



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

Ingrediënten

4 abrikozen, gedroogde, gewelde
15 g boter, room-, ongezoeten
4 tn knoflook
10 g kruidenmix, Italiaanse, verse
4 el olie, olijf-, milde
8 pl ontbijtspek
200 g varkenshaas
2 tl venkelzaad

- aluminiumfolie
- bakpapier
- keukentouw

Bereiding:

Zet 4 bakjes klaar.
Snijd de oregano, de rozemarijn, de salie en de tijm uit de kruidenmix fijn.
Verdeel de kruiden gelijkmatig over de bakjes.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit $\frac{3}{4}$ van de olie in een koekenpan en bak de knoflook met het venkelzaad 3 min. op een middelhoog vuur.
Verdeel dit over de bakjes kruiden.
Snijd de abrikozen zo fijn mogelijk en verdeel ook die over de bakjes.
Snijd de varkenshaas in de lengte in 4 plakken.
Leg steeds 1 plak tussen 2 vellen bakpapier en sla de varkenshaas met de achterkant van een pan tot 1 cm dikte.
Leg steeds 2 plakjes spek overlappend naast elkaar.
Leg er een plak varkenshaas op en verdeel de inhoud van 1 bakje erover.
Bestrooi het met peper en evt. zout en rol het op.
Leg een groot stuk keukentouw op een snijplank.
Leg er steeds een rollade op met de open kant naar boven.
Haal het touw aan beide kanten omhoog, draai het een kwartslag en vouw het naar onder.
Herhaal dit zodat het touw een achtpuntige ster vormt.
Bind het vast en knip de uiteinden af.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de rollades in 7 min. rondom bruin.
Draai het vuur laag, doe de boter erbij, wentel de rollades erdoor en bak ze nog 3 min.
Laat ze vervolgens 2 min. rusten onder aluminiumfolie.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Mosselspiesjes met spek en ananas.



Menugang: Voorgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

1 kblk ananasstukjes
- basilicum
- citroenmelisse
- citroensap
- dille
- dragon
2 eieren, hardgekookte
1 kg mosselen, verse
1 kp olie, olijf-
250 g ontbijtspek
- peper
- peterselie
1 ui, middelgrote
- zout

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

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water totdat ze open staan.
Kies de grootste mosselen en wikkel ze in reepjes spek.
Rijg de omwikkelde mosselen en de goed uitgelekte ananasstukjes om en om aan tandenstokers.
Leg ze ongeveer 5-8 min. onder de grill en draai ze eenmaal om.
Hak ondertussen de eieren en de kruiden fijn. Roer het mengsel met olie, een scheutje citroensap en de kruiden goed door tot er een smeuge saus, een Italiaanse groene saus, ontstaat die u bij de mosselspiesjes serveert.

Tip:

De groene saus wordt bijzonder smeug als u wat room toevoegt.

Nectarine-mangoconfiture.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: van Gilse

Ingrediënten

1 citroen, sap van
450 g mango's, schoon-
gemaakte
700 g nectarines,
schoongemaakte
500 g Van Gilse
Geleisuiker Speciaal
1 dl wijn, witte, droge

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

Bereiding.

Snijd 2/3 deel van het nectarine- en mangovruchtvlees in kleine stukjes en pureer 1/3 deel.

Doe de fruitstukjes en de fruitpuree in een pan. Roer de wijn en de geleisuiker er goed door. Laat het mengsel ca. 24 uur afgedekt in de koelkast staan.

Roer de volgende dag het citroensap door het nectarine-mangomengsel.

Breng het mengsel langzaam al roerend aan de kook en laat het 3 min. goed borrelend koken (de kooktijd gaat in op het moment dat het gehele oppervlak van de massa borrelt en dit niet meer door roeren ongedaan gemaakt wordt).

Doe de warmtebron onder de pan uit en laat het mengsel 5 min. staan.

Roer de confiture goed door en schep ze in schoongemaakte potten.

De potten tot de rand vullen en direct sluiten.

Laat de potten op hun kop afkoelen, zodat de stukjes fruit zich goed door de confiture verdelen.

Tips:

- Bewaartijd ca. 1/2 jaar; na het openen gekoeld bewaren.
- Deze licht exotische jam is ook een heerlijke vlaaivulling.

Olijvenpasta.



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

Ingrediënten

2 ansjovisfiletjes
2 el citroensap
2 tn knoflook
200 g olijven, zwarte
¼ paprika, rode
- tijm, heel fijn gehakt

(- olie, olijf-)

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.

Pureer alle ingrediënten tot een pasta.
Voeg evt. wat olijfolie druppelsgewijs toe.

Pasta met pittige tomatensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Helma Eijkelkamp

Ingrediënten

2 courgette
8 el kaas, Parmezaanse, geraspte
2 el kappertjes
3 tn knoflook
2 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte, zonder pit
200 g penne, volkoren
1-2 pepertjes, gedroogde
- peterselie, verse, gehakte
1 blk tomaten, gepelde

Bereiding.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Maak de courgette schoon, halveer ze in de lengte en snijd ze in plakjes.
Pel en snipper de knoflook.
Verhit de olie in de braadpan en fruit de knoflook op een laag vuur.
Voeg de tomaten, de olijven, de gedroogde pepers en de kappertjes toe.
Breng de saus aan de kook.
Voeg de courgette toe en laat het nog ca. 10 min. pruttelen.
Meng de saus met de pasta en verdeel die over 4 voorverwarmde borden.
Garneer de pasta met de kaas en wat peterselie.

Tip:

Lekker met een groene salade.

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

Patacones.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zuid-
Amerikaanse
Personen: -
Sterren: **
Bron:
Kookboek Recetario

Ingrediënten

- bananen, groene
- olie, zonnebloem-
- 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

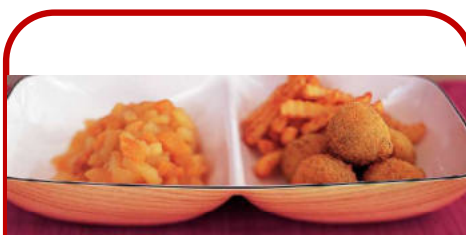
Bereiding.

Patacones zijn gefrituurde, platgeslagen bakbanaan die in veel Zuid-Amerikaanse landen als bijgerecht wordt gegeten. Gebruik voor dit gerecht een groene bakbanaan die niet helemaal rijp is. Het is belangrijk om juist groene bakbanaan te gebruiken, omdat de patacones anders zoet worden en dat is nou net niet de bedoeling.

Pel de bananen.
Snijd ze in stukjes (per banaan 5 stukjes).
Verhit in een middelgrote pan genoeg zonnebloemolie op een middelhoog vuur (frituurpan 175°C).
Bak de stukjes banaan ongeveer 3-4 min. per kant.
Haal voorzichtig de stukjes groene banaan met een schuimspaan uit de olie.
Laat de stukjes groene banaan ca. 3 min. afkoelen op keukenpapier.
Plaats vervolgens een stukje banaan op een stuk plasticfolie en bedek het met een ander stuk plasticfolie.
Druk met een houten plak voorzichtig het stukje groene banaan plat.
Plaats vervolgens met een tang het schijfje banaan terug in de hete olie en bak nog eens 3 min. aan elke kant.
Verwijder vervolgens de patacones met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een bord bekleed met keukenpapier om de olie te absorberen.
Bestrooi ze naar smaak met zout.
Serveer ze warm met sauzen en ají.



Patat met.....appelprut (appelcompote).



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

**Bron: AllerHande, Carta-
Johan, Patat met...**

Ingrediënten

6 abrikozen, geweld
750 g appels, friszure
(Jonagold, Elstar of
Goudreinetten)
½ el boter, room-
½ tl kaneelpoeder
4 el suiker

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 155
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appels en snijd ze elk in 4 stukken.

Snijd met een scherp mesje de klokhuizen eruit.

Snijd de 4 stukken nog wat kleiner.

Doe de stukjes in een pan.

Snijd de abrikozen in kleine stukjes en doe ze bij de appels.

Voeg de boter, suiker en de kaneel toe.

Doe er 2 el 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 min. op een laag vuur staan tot ze zacht worden.

Roer er 1 keer voorzichtig in; niet te hard, want voor je het weet word je appelprut een soort van appelmoes.

Serveer de appelprut lauwwarm of koud bij de patat.

Tip:

Wil je liever moes? Maak dan met een vork alle appeltjes fijn.

Serveer er ook eens een paar bitterballen bij!

Peer met bitterkoekjes en amaretto (airfryer).



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

Ingrediënten

3 el Amaretto
100 g bitterkoekjes
2 el boter
1 eidooier
6 peren
2 el suiker

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

Bereiding.

Schil de peren en snijd deze door de helft.
Verwijder de klokhuizen en hol ze een klein beetje uit.
Verkruimel de bitterkoekjes.
Doe de Amaretto, de bitterkoekjes, de gesmolten boter, de suiker en de eidooier in een kom en mix het goed door elkaar.
Leg peertjes op de airfryer-bakplaat en giet de net gemaakte Amaretto-mix over de peertjes.
Bak de peertjes ca. 15 min. op 180°C in de airfryer.

Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroensaus uit Sicilië.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse, Siciliaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Dolcevia.com

Ingrediënten

1 tn knoflook, fijngehakt
15 cl olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
(of 2 el verse gehakte oregano)
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse, gehakte
6 el sap, citroen-, verse
4 el water, heet
- zout
4 pl zwaardvis (à 150 g)

Bereiding.

Doe de helft van de olie in de blender en laat de mixer draaien terwijl je langzaam het citroensap en het hete water toevoegt.

Als je geen blender hebt kan je het ook op de ouderwetse manier doen met twee vorken of een garde.

Giet het mengsel in een schaal en voeg de knoflook, de kruiden en de specerijen toe.

Wrijf de vis in met de resterende olie en BBQ of grill de vis 4-5 min. aan iedere kant.

Breng intussen een pan water aan de kook en plaats de kom met de citroensaus boven het kokende water.

Laat de saus 3-5 min. au bain marie verwarmen.

Giet de saus daarna over in een verwarmd kannetje.

Serveer de saus apart bij de vis.

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

Roedjak tjampoer - gemengde vruchten in hete saus.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
**Bron: Het grote
Indische kookboek**

Ingrediënten

**1 kp ananasblokjes
(indien uit blik, dan
goed laten uitlekken)**
**1 appel, grote, harde, in
stukjes**
**1 grapefruit, in kleine
partjes**
**¼ komkommer, in
dunne schijfjes**
10 radijsjes, in partjes

Sausje:

½ tl djah
1 el ketjap
1½ tl sambal riport

Bereiding.

**Maak een sausje van de sausingrediënten.
Doe alles in een diepe kom en roer het geheel
goed door elkaar.
Laat alles goed intrekken.**

Tip:

**Serveer bij witte rijst, nasi goreng of bami met
een kip- of vleesgerecht.**

74

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

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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - 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 gerookte kipfilet en aardbeien I.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
Mascha Hoogeboom

Ingrediënten

1 ds aardbeien
1 kipfilet, dubbele,
gerookte
1 krp sla, ijsberg-
(kleine)
- stokbrood, vers
1 bk tuinkers
2 uitjes, bos-
- zonnebloempitten,
geroosterde

Voor de dressing:

- citroensap
- peper
1½ dl room, zure
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de aardbeien in vieren.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Snijd de ijsbergsla in reepjes.
Roer de zure room in een grote kom los met
wat citroensap.
Breng de room op smaak met peper en zout.
Meng de gesneden ingrediënten door de room.
Knip de tuinkers fijn.
Meng ook de tuinkers door de salade.
Verdeel de salade over vier borden.
Bestrooi de borden met de zonnebloempitten.
Serveer stokbrood bij de salade.

Tip:

Tegenwoordig kun je vrij veel producten
gerookt kopen, zoals bijvoorbeeld makreel,
paling, tofu, worst en kip.
Maar ik vind het nog het lekkerst om producten
zelf te roken en dat kan ook vrij gemakkelijk.
Als je in je keukenkastje een groot cakeblik,
aluminiumfolie en een roostertje hebt staan,
dan hoef je alleen nog maar rookmot te kopen
en kun je aan de slag.
Strooi wat rookmot op de bodem van het blik,
leg hierop wat aluminiumfolie en zet het
roostertje erop.
Leg het product dat je wilt roken op het rooster
en dek het blik met folie af.
Zet het blik op halfhoog vuur, draai het gas,
zodra er rookontwikkeling ontstaat naar de
laagste stand en laat het product in circa 30
min. zachtjes garen.

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 onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salade van appel, peer en blauwe kaas.



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

Ingrediënten

2 appels, frisure
(groene)
3 stl bleekselderij
200 g kaas, blauwe
1½ dl olie, olijf-, extra
vierge
1 peer, rijpe
- sap van 1 limoen
2 kr sla, kleine
2 tl tabasco, groene
1 bk tuinkers
- zout

Bereiding.

Haal de blaadjes sla los van de kropjes.
Was de slablaadjes.
Droog de blaadjes in een slacentrifuge of dep ze voorzichtig droog met keukenpapier.
Was de appels en peer.
Snijd de appels en peer met schil in partjes.
Snijd vervolgens de partjes appel en peer in plakjes van ½ cm.
Snijd de stengels bleekselderij in stukjes van 5 cm.
Snijd de stukjes bleekselderij over de lengte in reepjes.
Maak een dressing van limoensap, olijfolie, tabasco en zout.
Meng de dressing voorzichtig met de partjes appel, peer en selderijreepjes.
Rangschik ca. 10 blaadjes sla op een bord.
Verdeel het appel-peer-selderijmengsel over de slablaadjes.
Brokkel vervolgens de blauwe kaas over het appel-peer-selderijmengsel.
Garneer de salade met wat verse tuinkers.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 597
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 53 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Smoothie met aardbei en thee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: TheeLeaf.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien, verse
3 el honing
8 ijsblokjes
4 g thee, losse
500 ml water, kokend
500 ml yoghurt

Verder:

- theezeef
- blender of staafmixer

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.

Zet thee met de losse thee en laat 6 min. trekken.
Verwijder de losse thee met een theezeef.
Voeg de yoghurt, honing en aardbeien in de blender of gebruik een staafmixer en mix of blend het mengsel tot een glad geheel.
Voeg de thee toe.
Doe in ieder glas 2 ijsblokjes.
Serveer het geheel over de ijsblokjes.

Smoothie met avocado, komkommer en perensap.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2020-03

Ingrediënten

125 g avocadostukjes,
zachte (diepvries)
½ komkommer
200 ml sap, peren-
50 ml sap, sinaasappel-

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 325
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: 31 g
Natrium: 160 mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Snijd de ongeschilde komkommer in plakken.
Doe de zachte avocadostukjes met de komkommer, perensap en sinaasappelsap in de smoothiemaker.
Pureer in 30 sec. tot een glad drankje.
Schud de mengbeker halverwege het pureren.

Sorbet van tomaat met garnaltjes.



Menugang: Amuse,
voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hap & tap, Jumbo,
Zwevertje.be

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
100 g garnalen,
Noordzee-, gepelde
60 g suiker
- tabasco
2 tomaten, vlees-, rijpe

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.

Mix de tomaten met de suiker en doe ze door een fijne zeef.

Voeg er naar smaak wat druppels tabasco en fijngehakte basilicum bij.

Draai het mengsel in een ijsmachine tot een gladde sorbet.

Let op!!! Door de geringe hoeveelheid suiker kan dit niet lang bewaard worden in de diepvries.

Serveer enkele kleine bolletjes in een jenever-glaasje, strooi er garnaltjes over en versier de glaasjes naar keuze (tomaatschijfje, dilletakje, basilicumblaadje, ...).

Speculaas-banaan pancakes.



Menugang: Ontbijt-
gerecht, snack,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

4 bananen, rijpe, in
plakjes
ca. 50 g boter
2 eieren
1 tl kruiden, koek-
300 g meel, bak-,
zelfrijzend bak
250 ml melk, karne-
150 ml siroop, ahorn-
100 g speculaasjes

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 745
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 124 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Pureer 2 bananen met de speculaas, de eieren en de karnemelk met de staafmixer glad. Giet dit mengsel bij het bakmeel en roer het snel tot een glad beslag.

Verhit steeds een beetje boter in een grote koekenpan en giet een soeplepel beslag in de pan.

Leg er direct een paar plakjes banaan op. Keer de pancakes om zodra de randen gaar zijn en bak ze aan beide kanten goudbruin.

Voeg steeds weer een beetje boter toe zodat de pancakes niet aan de pan plakken.

Houd de gebakken pancakes warm onder aluminiumfolie.

Verhit intussen op een lage stand de rest van de boter met de ahornsiroop en speculaaskruiden tot de boter is gesmolten.

Leg per bord 3 pancakes op een stapeltje en giet de saus erover.

Tips:

- Vervang de ahornsiroop in deze pancakes eens door pannenkoekenstroop.
- Deze pancakes smaken ook heerlijk als dessert. Serveer ze dan met geklopte slagroom of een bolletje roomijs.

Sperziebonen met peer.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

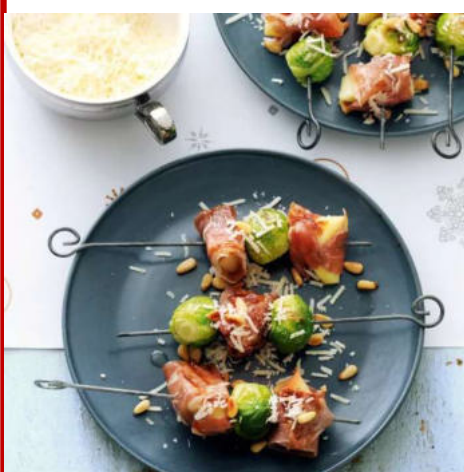
Verhit de boter in een ruime pan.
Bak het ontbijtspek op een laag vuur zachtjes uit.
Voeg de sperziebonen en peerpartjes toe aan de ontbijtspek.
Warm de sperziebonen en peerpartjes 2 min. mee.
Voeg 2 dl heet water en het bouillontablet toe aan de sperziebonen.
Kook de sperziebonen in ca. 7 min. gaar.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

Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en een gehaktbal.

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

Spruitspiesen met parmaham en appel.



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

Ingrediënten

400 g appels, bijv.
Elstar of Jonagold
100 g ham, parma-
50 g Pecorino (kaas)
2 el pijnboompitten
500 g spruiten
1 snf zout

16 spiesen of
satéprikkers

Bereiding.

Kook de spruiten 3 min. in ruim water met zout.
Giet de spruiten af en spoel ze onder stromend water koud.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan en strooi ze op een bord.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in stukken ter grootte van de spruiten. Wikkel de stukken appel in reepjes ham.

Rijg de spruiten en de appel om en om aan de spiesen.

Verhit een grillpan.

Gril de spiesen rondom in 6 min. beetgaar en goudbruin.

Leg ze op een schaal en garneer ze met de pijnboompitten en de kaas.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 585

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 69 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 26 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Stoofperen op steel.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Stoofperen.nl

Ingrediënten

1 kaneelpijpje
4-6 kruidnagels
4 peren, stoof- (St
Remy)
2 steranijs
50 g suiker
½ l wijn, 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.

Schil de peren, maar laat het steeltje eraan.
Breng de peren aan de kook met de rode wijn,
kaneel, suiker, steranijs en kruidnagel.
Zet het vuur laag zodra de peren koken en stoof
de peren in ongeveer 1½-2 uur gaar.

Toast met aardbeien en brie.



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

Ingrediënten

15 aardbeien
1 el azijn, balsamico-
2-3 basilicumblaadjes,
verse
- boter
200 g brie, room-, verse
1 brood, ciabatta, groot
(of ander stokbrood)
1 tl citroenrasp

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de aardbeien in plakjes en meng met de citroenrasp en balsamicoazijn.
Snijd de basilicumblaadjes in reepjes en meng deze ook door de aardbeien.
Snijd het brood in stukken en besmeer met een beetje boter.
Snijd de brie in plakjes en beleg de sneetjes brood hiermee.
Verdeel de aardbeien over de brie en stap dan 2 broodjes voorzichtig op elkaar.
Zet ze op een met bakpapier bekleedde bakplaat nog 10 min. in de oven, zodat de brie zacht word.
Serveer ze lauww.

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

Bereiding.

Meng de boter met de tomatenpuree en de basilicum.

Tomatenboter II.



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

Ingrediënten

100 g boter
1 tl sambal oelek
50 g tomatentapenade

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

Bereiding.

Laat de boter buiten de koelkast zacht worden.

Doe de tomaten-tapenade in een kommetje.
Roer de sambal oelek door de tomaten-tapenade.
Roer de tomaten-tapenade door de boter.

Tomatensalsa I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Janneke de Vries

Ingrediënten

1 tl azijn, rodewijn-
2 tn knoflook
1 el peterselie, verse
300 g tomaten
(pomodori)
2 uitjes, bos-

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.

Ontvel de tomaten.
Verwijder de zaden van de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten fijn.
Snijd de bosuitjes in dunne schijfjes.
Pers de knoflook uit.
Snijd de peterselie fijn.
Meng de tomatenstukjes met de rest van de ingrediënten.
Laat de salsa in een afgesloten bakje een nacht rusten (goed mengen van de smaken).

Tomatensalsa II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 10 Gezonde
dipsausen

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
1 hv basilicum
1 el kappertjes
1 tn knoflook,
fijngeperst
½ komkommer
50 ml olie, olijf-
4 tomaten
1 ui, rode, kleine

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Bak het spek en de ui in de koekenpan en laat
het uitlekken op een zeef.
Karamelliseer de suiker.
Blus af met limoensap en bier.
Laat zachtjes koken.
Voeg de vleesjus en laurier toe en laat de saus
doorkoken.
Snijd de rozemarijn fijn en voeg toe aan de
saus.
Voeg als laatste de ui en spek toe en laat nog
even koken.

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

Tomatensalsa IV.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

1 tn knoflook,
uitgeperst
2 el koriander, fijn-
gehakte
- peper, versgemalen
1 pepertje, rood
2-3 el sap, limoen-
3 tomaten, rijpe,
ontveld en ontpit
¼ ui, rode, gepelde
- zout

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

Bereiding.

Maak het pepertje schoon, verwijder de pitjes en hak het, met de tomaten, de ui, de knoflook en de koriander, heel fijn. Meng alle ingrediënten door elkaar en breng de salsa op smaak met zout en versgemalen peper.

Tongrolletjes met gekonfijte witlof, appelreepjes en Duvelsaus.



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

Ingrediënten

1 appel (Granny Smith)
- boter
1 dl bouillon, kippen-
2 dl Duvel
1 el honing
1 limoen, sap van
5 el mascarpone
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el suiker, gries-
8 tongrolletjes
2 el waterkers
8 strnk witlof, kleine
- 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.

Snijd het witlof in julienne.
Snijd ook de appel in fijne reepjes.
Bak het witlof mooi bruin in echte boter in een zeer warme pan.
Voeg de griessuiker en honing toe en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Haal het witlof van het vuur en zet het apart.
Blus voor de saus de pan van het witlof met Duvel en kippenbouillon.
Begin met 1,5 dl bier en voeg naar smaak iets meer bij (2 dl kan misschien te bitter zijn).
Laat het goed inkoken anders smaakt je de Duvel te veel.
Voeg indien het te bitter is wat honing toe.
Breng de saus op smaak met peper en zout en werk het af met mascarpone en limoensap (knijp hiervoor minstens een halve limoen uit).
Pocheer de tongrolletjes in de kokende kippenbouillon, dat wil zeggen als je de tongrolletjes in de kokende bouillon doet zet je de bouillon onmiddellijk af en laat de tong ca. 10 min. pocheren (tot je de tong gemakkelijk met een vork kan doorprikken).
Verwarm het witlof en meng het met de appelreepjes.
Zet het vuur onmiddellijk af zodat de appeltjes niet meestoven.
Schep een streep witlof-appelmengsel op de voorverwarmde borden en leg er 2 tongrolletjes op.
Giet de Duvelsaus rond het witlof-appelmengsel.
Garneer het gerecht met de waterkers en zet indien nodig een klein potje met saus op het bord.

Tosti van Paasbrood.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 appel, in plakjes
1 banaan, in plakjes
4 el boter
8 sn brood, Paas-

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.

Haal met een lepeltje het amandelspijs uit het Paasbrood.
Strijk met een mes het amandelspijs uit over de sneetjes.
Schil de appel.
Snijd de appel in vier stukken.
Haal het klokhuis uit de appel.
Snijd de appel in plakjes.
Pel de banaan.
Snijd de banaan in dunne plakjes.
Leg op 1 sneetje Paasbrood plakjes appel en banaan.
Leg het ander sneetje er met de spijskant op.
Bestrijk de buitenkant van de sneetjes dun met boter.
Bak de tosti in een tosti-apparaat of in een tosti-ijzer goudbruin.
Leg de tosti op een bord, samen met een servet.

Verse mangosmoothie.



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

Ingrediënten

4 aardbeien, Hollandse
2 bananen
1 kiwi
1 mango
3 sinaasappels, pers-

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

Bereiding.

Pel de bananen en snijd 1 banaan in plakjes.
Leg de plakjes op een bord en zet het bord 60 minuten in de diepvries.
Schil de kiwi met een dunschiller en snijd de kiwi in de lengte in vier parten.
Snijd de parten doormidden.
Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Pel de andere banaan en snijd deze in 8 stukken.
Steek aan elk spiesje een stuk banaan, een stuk kiwi, een aardbei, een stuk kiwi en een stuk banaan.
Leg de sinaasappels op een plank, snijd ze doormidden en pers ze op de citruspers uit.
Schil de mango met een dunschiller en snijd het vruchtvlees in plakken van de pit.
Snijd de plakken in stukken.
Doe de mango en de bevroren plakjes banaan in de blender.
Voeg het sinaasappelsap toe.
Zet de deksel op de blender.
Schakel de blender in op de hoogste stand.
Meng alles 1-2 min. tot een schuimige smoothie.
Schenk de smoothie in de glazen en steek in elk glas een fruitspiesje.

Warm bananendessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Groot lekker
kookboek

Ingrediënten

40 g amandelen,
geschaafd
6 bananen, middelgrote
4 eiwitten
1 sinaasappel
100 g suiker
- zout

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

Bereiding.

Zet het rooster in het midden van de oven.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de noten in een koekenpan op een
middelhoog vuur.
Rooster de noten onder voortdurend schudden
gedurende 2 min.
Leg de noten op een plank en hak ze grof.
Schil de bananen.
Prak de bananen goed fijn met een vork.
Rasp de schil van de sinaasappel en pers de
sinaasappel uit.
Voeg het schil, het sap, de suiker en de noten
toe aan de bananen en meng het goed door
elkaar.
Doe de eiwitten in een grote kom.
Voeg een snufje zout toe aan de eiwitten.
Klop de eiwitten heel stijf.
Meng het banaanmengsel met licht roerende,
scheppende bewegingen door de eiwitten.
Scheep het mengsel in een souffléschaal en bak
het ca. 30 min. in de oven (180°C).

Direct serveren.

Tip:

Serveer met een bol caramel-ijs.

Wentelteefjes met gebakken banaan en yoghurt.



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

Ingrediënten

3 bananen
6 broodjes, schnitt-,
volkoren (afbak)
2 eieren
2 el honing
2 tl kaneel, gemalen
300 ml melk, halfvolle
4 el olie, olijf-, milde
100 g yoghurt, Griekse
stijl, 10%

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 75 g
w/v suikers: 27 g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: 1,3 g

Bereiding.

Snijd de bananen in plakjes van 1½ cm.
Verhit ¼ van de olie in een koekenpan en bak de banaan met de helft van de kaneel 5 min. op middelhoog vuur (schep af en toe voorzichtig om).
Schep de gebakken banaan op een bord en veeg de pan schoon met keukenpapier.
Snijd elk broodje in 4 sneetjes.
Klop de eieren los met de melk en ¼ van de kaneel.
Wentel de sneetjes brood erdoor.
Verhit de rest van de olie in 2 koekenpannen (per 4 personen) en bak de sneetjes brood in 5 min. op middelhoog vuur lichtbruin (keer halverwege).
Verdeel de wentelteefjes over de borden.
Verdeel de gebakken banaan en yoghurt erover.
Besprenkel het gerecht met de honing en bestrooi het met de rest van de kaneel.

Witlofsalade met kiwi.



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

Ingrediënten

2 appels
4 el cranberries,
gedroogde
4 kiwi's
3 str witlof

Voor de dressing:

1 tl citroensap
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
1 el room, zure
1 sjalotje
- zout

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

Bereiding.

Was de witlofstronkjes, halveer ze, verwijder de harde kern en snijd ze in dunne reepjes. Verwijder de schil van de kiwi's en snijd ze in halve plakjes.

Was de appels, snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appels in plakjes.

Meng alle ingrediënten voor de dressing met elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Doe de witlof, kiwi, appel en cranberries in een kom en meng de dressing erdoor.

Verdeel de salade over de borden.

Witlofsalade met wortel en sinaasappel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Voedingscentrum.nl,
ZekerGezond.be

Ingrediënten

2 sinaasappels
2 el slasaus (25% olie)
2 el yoghurt, halfvolle
6 strnk witlof, kleine
2 wortels, dunne

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 80
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Bereiding.

Schil de sinaasappel dik.
Snijd de sinaasappel in plakken en snijd de plakken in stukjes (vang het sap op).
Maak een dressing van het sinaasappelsap, de slasaus en de yoghurt.
Maak de wortel schoon en rasp hem grof.
Was de witlof en snijd een stukje van de onderkant.
Snijd de stronkjes in smalle repen.
Meng er tegen het verkleuren direct de dressing door.

Tip:

Lekker als groentegerecht met een rundergehaktbal en aardappelen.

Yoghurt panna cotta met kersenjelly.



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

Ingrediënten

75 g bessen, blauwe, verse
50 g bessen, rode, verse
75 g frambozen, verse
4 bld gelatine
125 ml Karvan Cévitam, kers, 0% suiker
250 ml room, slag-, verse
1 sinaasappel
50 g suiker, basterd-, witte
1 vanillestokje
125 ml water
250 g yoghurt, Griekse

- glazen
- ovenschaal of muffin-vorm

Bereiding.

Snijd het vanillestokje open en schraap met een mespunt het merg eruit.

Doe het merg samen met de slagroom en de basterdsuiker in een steelpan en verwarm het al roerend 10 min. op een laag vuur.

Week ondertussen de ½ van de gelatine-blaadjes 5 min. in koud water.

Knijp ze uit, voeg ze toe aan het roommengsel en roer het goed door (tot de gelatine is opgelost).

Laat het afkoelen tot kamertemperatuur.

Boen ondertussen de sinaasappel schoon, rasp de oranje schil en pers de vrucht uit.

Meng het roommengsel met de Griekse yoghurt en een ½ el sinaasappelrasp.

Leg de glazen schuin in een ovenschaal of muffinvorm.

Verdeel het yoghurtmengsel over de glazen en zet ze min. 3 uur afgedekt in de koelkast.

Week ondertussen de rest van de blaadjes gelatine 5 min. in koud water.

Breng in een steelpan de kersensiroop en het water aan de kook.

Knijp de gelatine uit, voeg die samen met 1 el sinaasappelsap toe aan de siroop en roer tot de gelatine is opgelost.

Laat het afkoelen tot kamertemperatuur en verdeel het over de panna cotta.

Zet deglazen min. 2½ uur afgedekt in de koelkast.

Verdeel voor het serveren het verse fruit over de glazen.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 5 uur 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 350

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 24 g

w/v suikers: 23 g

Natrium: - mg

Vet: 25 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 17 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,1 g

Yoghurt-citroendipsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezonde
dipsauzen

Ingrediënten

1 tl citroensap
1 tn knoflook
½ el mayonaise
- peper, versgemalen
250 ml yoghurt, Griekse
- 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.

Liefhebber van aioli? Deze gezonde dipsaus heeft een vergelijkbaar effect, maar is lichter en frisser.

Doe de Griekse yoghurt, de knoflook en het citroensap in de blender en meng dit goed door elkaar.

Voeg de mayonaise toe.

Breng de dipsaus op smaak met versgemalen peper en zout.

Zeebaars in zoutkorst met aardappel-tomatengratin.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2-4
Sterren: ***
Bron: Joris Bijdendijk,
FavorFlav.com

Ingrediënten

Voor de aardappel-tomatengratin:

500 g aardappelen (bijv. Bintjes)
- knoflook
- olie, olijf-
- peper
500 g tomaten (bijv. San Marzano)
- zout, zee-

Voor de zeezoutkorst:

2 el korianderzaad
2 el peper, zwarte
½ bs rozemarijn, gedroogd
½ bs tijm, gedroogd
2 el venkelzaad
2 kg zout, zee-, grof (of nat grijs zeezout uit de Camargue)

Bereiding.

Begin met de gratin.

Haal de kroontjes van de tomaten en ontvel ze door ze een paar sec. onder te dompelen in kokend water tot het velletje loslaat. Spoel ze koud af. Snijd de tomaten in grove stukken en kook ze met een scheutje water tot een puree. Giet de puree in een ovenschaal. Was de buitenkant van de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes. Was deze niet en hou de plakjes goed tegen elkaar aan. Leg de aardappelen op de tomatenpuree. Bestrooi met peper en zeezout. Besprenkel met wat olijfolie en leg de gekneusde knoflooktenen er bovenop. Bak de gratin in de oven op 180°C gedurende 45 min. Check of de aardappelen gaar zijn door er met een prikker in te prikken. Als je geen weerstand voelt is het goed.

Zoutkorst.

Mix alle specerijen en kruiden met de pulsestand in een keukenmachine tot de stukjes dezelfde grootte hebben als de zeezoutkristallen. Ook zonder specerijen werkt dit recept goed en je kunt ook nog je eigen draai geven aan het mengsel met andere droge kruiden. Meng de specerijen en kruiden met het zeezout.

De zeebaars.

Zorg dat de zeebaars van binnen schoon is en knip de vinnen van de vis. Schil met een dunschiller de schil van een ½ citroen en doe deze in de buikholte van de vis, met een takje tijm. Leg een flinke hand zeezoutmengsel op een bakplaat of ovenschaal waar de zeebaars in de lengte op past. Leg hier de zeebaars op, bedek met het zeezoutmengsel en druk het goed aan. Bak de vis in de oven op 200°C gedurende 16 min. en laat hem dan 10 min. rusten op een warme plek in de keuken. Verwijder het zeezout en de vissenhuid en fileer de vis. Haal de filet voorzichtig van de vis en leg op bord met een goede schep aardappelgratin en eventueel nog extra olijf olie voor over de vis.

100

Ingrediënten (vervolg):

½ citroen
1 tk tijm
1 zeebaars,
schoongemaakt (800-
1000 g)
- zeezoutkorstmengsel
(zie boven)

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

Zoetzure roerbak met garnalen en ananas.



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

Ingrediënten

100 g ananasstukjes
(blik, op sap)
400 g garnalen,
diepvries-, ontdooid
3 cm gember, verse,
geschild, geraspt
2 tn knoflook, geperst
1 limoen, rasp en sap
3 el olie, zonnebloem-
2 paprika's, rode, in
blokjes
- peper
(evt. 1 peper, rode, in
ringetjes)
300 g rijst, zilvervlies-
125 g taugé
4 uitjes, lente-/bos-, in
ringen
- zout

Bereiding.

Kook de rijst.
Pureer de ananas met 200 ml van het sap uit
het blik met een staafmixer tot een fijne puree.
Voeg de gember, de limoenrasp en het
limoensap toe.
Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de
garnalen met de knoflook ca. 2 min.
Voeg de ananaspuree, eventueel rode peper, de
paprika en de helft van de taugé toe en roerbak
nog 2 min.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Verdeel de rijst over 4 kommen, schep de
garnalen erop en garneer het met de rest van
de taugé en de bosui.

Tips:

Vervang de gember eens door een scheutje
gembersiroop (maakt het gerecht wat zoeter).
Vervang de garnalen eens door kleine blokjes
kip.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 495
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd vet: - g
w/v verzadigd vet: 2 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Zomerse boerenyoghurtsmoothie met aardbeien.



**Menugang: Picknick-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4-6

Sterren: ****

Bron: Jumbo 2016-7

Ingrediënten

**500 g aardbeien,
schoongemaakt
500 ml sinaasappelsap
(of grapefruit-, mango-)
350 ml yoghurt, boeren-
, volle**

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 90

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 4 g

w/v suikers: - g

Natrium: 28 mg

Vet: 2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Pureer met de staafmixer in een hoge maatbeker of in de blender het sinaasappelsap met de aardbeien.

Meng de yoghurt erdoor en schenk de smoothie in een thermoskan of afsluitbare karaf.

Bewaar en vervoer de smoothie gekoeld.

Schenk de smoothie in 4-6 glazen en steek er een rietje in.

Tip:

Snijd voor een ijskoude smoothie de aardbeien in stukjes en leg ze 30 min. in de diepvries.

Pureer het sinaasappelsap met de koude aardbeien.

Zomerse tomatensaus.



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

Ingrediënten

ca. 500 g groenten, naar keuze (courgette, aubergine, ui, knoflook, paprika, rode peper)
ca. 3 el kruiden, verse (tijm of rozemarijn)
1 sch olie, olijf-
1 snf peper, zwarte, versgemalen
ca. 1 kg tomaten, verse*
1 snf zout, zee-

* genoeg om een ovenschaal of bakplaat mee te vullen

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.
Halveer de tomaten en leg ze met de snijkant naar boven in de ovenschaal.
Strooi er genoeg zout en peper over (dat hebben tomaten wel nodig!).
Giet wat olijfolie over de tomaten.

Wil je extra groentes toevoegen? Doe dat nu, zorg dat de groentes schoongemaakt zijn en in stukken gesneden.
Ook de kruiden en teentjes knoflook kan je nu toevoegen. Zorg alleen dat de ovenschaal niet té vol wordt.

Zet de schaal in de oven en rooster de tomaten 60 min. tot ze een beetje bruine randjes hebben.
Haal alles weer uit de oven, laat de tomaten wat afkoelen.
Verwijder evt. steeltjes van kruiden en knoflookschilletjes.
Pureer de groentes met een staafmixer tot een gladde saus.
Proef de saus, misschien wil je er nog wat zout, peper of een schepje suiker bij doen.

Tips:

- Houd je wel van een beetje 'chunky' saus, pureer dan de tomaten niet te glad.
- Vind je schilletjes en pitjes vervelend? Pureer dan de tomaten en laat het geheel uitlekken in een zeef. Een prachtige gladde saus is het eindresultaat. Deze gezeefde saus noemen ze in Italië 'passata'.

Zongedroogde tomatenpesto.



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

Ingrediënten

50 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
1 tn knoflook,
uitgeperst
80 ml olie, olijf-
- peper, zwarte
100 g tomaten, zon-
gedroogde
50 g walnoten
- zout, (zee-)

Bereiding.

Week de zongedroogde tomaten enkele min. in kokend water.
Laten ze uitlekken en knijp ze uit.
Maal ze samen met de knoflook, de walnoten en de Parmezaanse kaas in een keukenmachine fijn.
Voeg met draaiende motor langzaam de olijfolie toe.
Breng de pesto op smaak met peper en (zee)zout.

105

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

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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - 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.

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	Voorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

