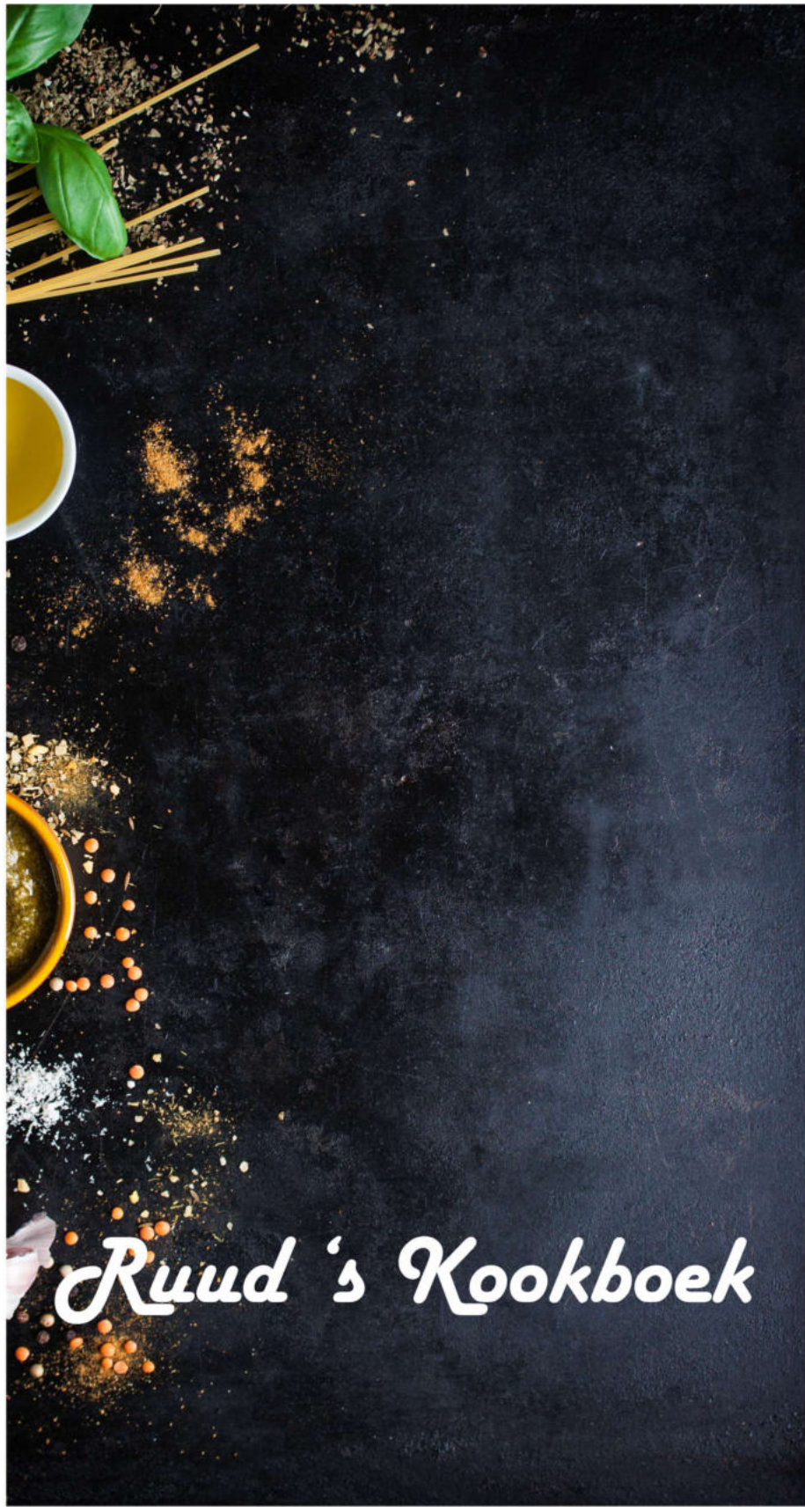




Recepten met kruiden & specerijen II v5.8

Inhoudsopgave.

Appelgalette met gember en kaneel.	4
Arabische kippensoep met kikkererwten en komijn.	5
Avocado met baharat en artisjok.	6
Bun cha.	8
Drakenbloed.	9
Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).	10
Garnalen met honingknoflook, worst en broccoli.	11
Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt.	13
Gebakken forel met serrano, citroen en groene kruiden.	14
Gehaktballen met shoarmakruiden.	15
Gestoomde vis met bosui en gember.	16
Gevulde rolletjes met kastanje, bacon en salie.	17
Granita van kruisbes met munt.	18
Gravlaks - gravad lax - gemarineerde zalm met dille.	19
Groene kruidendip.	20
Havermoutpap geraspte appel, walnoten en kaneel.	21
Hele forel met citroen, ui en dille.	22
Hemelse appel-kaneel buns.	23
Honingthee met gember en citroen.	25
IJscoupe met dadels, vijgen en gember.	26
Kerrierijst met ei en rode biet.	27
Kip met recado.	28
Kipburgers met harissa.	29
Kipgehaktballen met Parmezaan en basilicum.	30
Knoflook bij de borrel.	31
Knoflookmayonaise.	33
Knolselderijsoep met mosterd en walnoten.	34
Kruiden knoflookbrood (airfryer).	35
Kruidenboter I.	36
Kruidenbotersaus met Mon Chou.	37
Kruidige bosbessenchutney.	38
Lepelhapje van mosselen met basilicum.	39
Limoen-knoflookmarinade II.	40
Limonadesiroop van rabarber, limoen en citroengras.	41
Mierikswortelmousse met paling.	42
Mosterd-roomsaus.	43
Mosterdsoep II.	44
Mosterdsoep met gerookte paling.	45
Mosselen met selderij in bier.	46
Muntsaus.	47
Oude kaas omeletjes met tuinkers.	48
Parisienne met aspergeham, basilicummayo en komkommerreepjes.	49
Pasta met garnalen, chili en knoflook.	50
Qutab - platbrood gevuld met dille, koriander en dragon.	51
Rauwe andijviestamppot met mosterd.	52
Rösti met zalm, room en dille.	53
Slawwraps met peterselie-kikkererwtencouscous.	54
Stokbrood met sardientjes uit blik, gezouten boter en gerookt paprikapoeder.	55
Surinaams broodje kip kerrie.	56
Tagliatelle met savooie spitskool, gepofte knoflook, paddenstoelen en citroen.	57
Venkel in de oven met trostomaatjes en tijm.	58
Wijncocktail met basilicum.	59
Wortel- en koriandermaaltijdsoep.	60
Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus.	61
Zalmsteaks met peper en boerenkoolchips.	62
Zeebaars in zoutkorst met geroosterde kruiden.	63
Zuid-Indiase kerrie-eieren.	64
Zwitserse knoflooksoep.	65
Gebruikte afkortingen.	66

Appelgalette met gember en kaneel.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Sandra Bekkari

Ingrediënten

1 ei
½ tl gemberpoeder
½ el kaneel
80 g meel, amandel-
80 g meel, haver-
2 el siroop, ahorn-

Voor de vulling:

1 appel, zoete, kleine
½ citroen, zeste en een
scheutje sap
1 eidooier
1 snf gemberpoeder
½ el kaneel
1 el meel, amandel-
100 g ricotta
20 g walnoten of pecan-
noten, grofgehakt

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng alle ingrediënten voor de galette, voeg een snuffje zout toe en kneed het goed met je handen.

Vorm het deeg tot een bal.

Maak ondertussen de vulling: meng de ricotta met een scheutje citroensap en de zeste.

Snijd de appel in halve maantjes.

Meng de plakjes appel voorzichtig met een klein scheutje citroensap, kaneel en gemberpoeder. Rol het deeg uit tot een cirkel van zo'n 0,8 cm dikte.

Bestrooi de bodem met amandelmeel, houd de randen vrij.

Beleg de bodem, met de ricotta en verdeel de plakjes appel erop (laat de randen vrij).

Vouw de randen naar binnen over de stukjes appel.

Roer het eigeel los met een klein scheutje water.

Bestrijk de randen met eigeel.

Leg de galette op een bakplaat met bakpapier.

Bak de galette 20 min. in de oven.

Strooi na 15 min. de walnoten over de vulling.

Bereidingstijd: 15 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

Arabische kippensoep met kikkererwten en komijn.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Arabische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: De Roze Poort

Ingrediënten

20 g bloem
600 ml bouillon, kippen-
1 brood, Turks
2 drumsticks (of 250 g
kipdijfilets, in stukken)
200 g erwten, kikker-,
afgespoeld, uitgelekt
(uit blik)
½ kaneelstokje
2 tn knoflook, fijngehakt
½ tl komijnpoeder
(djinten)
½ tl korianderpoeder
(ketoembar)
1 el munt, fijngehakt
2½ el olie, olijf-
1 mp paprikapoeder
- peper, versgemalen
200 g tomatenblokjes
(uit blik)
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Bestrooi de kip met peper en zout.
Verhit de olijfolie in een soeppan en bak hierin de kip
rondom lichtbruin.
Scheep de kip uit de pan.
Fruit de ui met de knoflook in het bakvet en scheep de
komijn-, koriander-, paprikapoeder en kaneel erdoor.
Bak het 1 min. mee, bestrooi het met de bloem en
bak het nog 1-2 min.
Giet de bouillon erbij.
Voeg het kippenvlees weer toe met de kikkererwten
en de tomatenblokjes met sap.
Kook het zachtjes 12-14 min., tot de kip gaar is.
Scheep de kip uit de pan en trek deze met 2 vorken uit
elkaar.
Verdeel de kip over diepe borden en scheep de soep
erop.
Verwijder het kaneelstokje en bestrooi de soep met
de munt.
Serveer de soep met Turks brood.

Tips:

- Serveer een dip van hummus bij het brood.
- Vervang de tomatenblokjes in dit recept door reepjes geroosterde paprika (pot).

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

Avocado met baharat en artisjok.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: Culinair Gilde
Zeeland

Ingrediënten

Avocado

3 avocado's
- ponzu

Court bouillon

1 citroen
- knoflook
¼ knolselderij
- laurier
- peperkorrels
1 prei
- rozemarijn
- tijm
1 ui
5 l water
1 wortel

Artisjokken

- bouillon, court-
6 artisjokken

Snijboonsap

500 g bonen, snij-
- azijn, sushi-
- peper, cayenne-
- xantana

Bereiding.

Avocado.

Snijd de avocado door de helft en verwijder de pit.
Snijd hem vervolgens nogmaals in vieren zodat je mooie parten krijgt.
Haal hier de schil van af en snijd dit netjes bij.
Strooi dan aan beide zijden zout en laat dit minimaal een half uur pekelen (dit doe je om het vocht te onttrekken aan het vruchtvlees van de avocado).
Bak de avocado vlak voor het serveren kort in hete olie en blus dit af met de ponzu.

Court bouillon.

Snijd alle ingrediënten fijn en was ze goed.
Maakt de court bouillon door alle ingrediënten op te koken.

Artisjokken.

Maak de artisjokken schoon.
Kook nu de artisjokken in de bouillon (laat het niet te hard koken, maar net tegen de kook aan).
Zorg ervoor dat de artisjokken goed onder blijven staan (afdekken met bakpapier en hier een bord op leggen).
Dit duurt ongeveer 25-35 min. afhankelijk van de grootte van de artisjok.
Maak de artisjokken verder schoon.
Snijd de artisjokken in zessen.

Snijboonsap.

Blancheer de snijbonen kort, gedurende 1 min. in kokend water met zout.
Spoel ze koud onder de kraan en pers ze vervolgens uit met een sapcentrifuge.
Breng dit sap op smaak met iets zout, sushi-azijn en cayennepeper.
Bind, indien nodig, het sap licht af met xantana en het vervolgens door een fijne zeef.

Baharatolie.

Meng de olie met de kruiden.
Laat dit minimaal een dag staan.
Zeef de olie daarna.

Baharatcrème.

Meng alle ingrediënten met elkaar behalve de olie (gebruik hiervoor een staafmixer).
Voeg vervolgens de olie in een dunne straal toe, terwijl de mixer draait.
Er ontstaat een dikke crème.
Bewaar de crème in de koelkast.

Hazelnoot.

Rooster de noten gedurende 15 min. in een oven van 150°C.

Ingrediënten (vervolg)

Baharat-olie

2 el Jonnie Boer original
spices baharat
3 dl olie, zonnebloem-

Baharat-crème

30 g azijn, sushi-
45 g eiwit
180 g olie, baharat-
40 g yoghurt

Hazelnoot

50 g hazelnoot

Geiten-hangop

½ citroen
200 g yoghurt, geiten-

Blauwe kaas

50 g kaas, blauw-
schimmel-

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

Geiten-hangop.

Hang de yoghurt gedurende een uur op in een
keukendoek, zodat dit wat steviger wordt.
Rasp de schil van de citroen en meng dit door
de hangop.

Breng de hangop op smaak met zout en peper.

Blauwe kaas.

Kruimel de kaas met je handen in kleine
stukjes.

De opmaak.

Leg als eerste de avocado op het bord.

Maak hier een mooie salade op van de baharat-
crème, de hangop, de noten, de artisjokken, en
verschillende slasoorten. Schenk het snijboon-
sap hieromheen en
druppel hier wat baharat olie in. Als laatste een
paar brokjes blauwe kaas erbij serveren

Bun cha.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: KookTijdschrift.nl

Ingrediënten

Voor de bun cha:

1 bs basilicum, Thaise
1 bs koriander
250 g mesclun of
groene sla
1 bs munt
80 g pinda's
300 g taugé
700 g vermicelli, rijst-
2 wortels

Voor de saus:

2 el azijn, rijst-
2 tn knoflook
1 peper, rode
4 el saus, vis-
2 el suiker

Voor de gehaktballen van de bun cha:

20 g bieslook
750 g gehakt, varkens-
1½ el saus, vis-
1½ el saus, soja-
1 ui

Bereiding.

Bun cha is een Noord-Vietnamese gerecht dat bestaat uit geroosterd vlees, rijstvermicelli en vooral veel verse kruiden.

Hak de rode peper en knoflook fijn.
Verwarm de vissaus, de suiker en de rijstazijn totdat de suiker is opgelost.
Voeg vervolgens de knoflook en de peper toe.
Snipper de ui.
Snijd de bieslook ragfijn.
Kneed vervolgens het varkensvleesgehakt samen met het uitje, de bieslook, de vissaus en de sojasaus totdat het een homogene massa is.
Maak hier balletjes van.
Braad de balletjes 30-40 min. af in een oven van 180°C.
Kook de vermicelli volgens beschrijving op de verpakking.
Giet de vermicelli af en spoel die af onder een koude kraan.
Rasp de wortel en pluk de blaadjes van de verse kruiden.
Snijd de sla in reepjes en hak de pinda's.
Serveer nu alles door alle componenten te verdelen over de kommetjes.
Verdeel de saus over de kommen en meng het goed door voordat je het opeet.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30-40 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

Drakenbloed.



Menugang: Drank
Keuken: Friese
Personen: 2
Sterren: ****
Bron: Anneke Bontekoe

Ingrediënten

30 g haverhout
10 bld munt, water-
1 el siroop, agave-
3 dl water, koud

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 haverhout, de watermuntblaadjes en het water samen in een mengbeker.
Meng het geheel gedurende 15 sec. met behulp van een staafmixer.
Laat het mengsel 30 min. staan.
Meng het hierna nog ca. 5 sec. door elkaar met de staafmixer.
Zeef het mengsel nu met behulp van een keukenzeef.
Druk de pulp goed uit met de achterkant van een lepel.
Voeg de agavesiroop toe aan het gezeefde mengsel en meng ook deze nog 5 sec. door met de staafmixer.
Het 'Drakenbloed' is nu klaar.

Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

8 bld basilicum, verse, gesneden
- bloem
± 10 bloemen, courgette-
- broodkruim, fijn
1 ei, klein, geklutst
½ eiwit
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el ricotta (liefst verse)
- zout

Bereiding.

Kijk de bloemen na en verwijderd evt. beestjes. Meng de ricotta (evt. even laten uitlekken in een fijne zeef als hij te nat is), de basilicum, het eiwit met wat versgemalen peper en zout.

Vullen en bakken:

Vul de bloemen met het mensel, niet te veel ± 1 flinke tl. Als je dit thuis doen gaat dat het makkelijkste met een (wegwerp)spruitzak, maar zit je op een vakantieadres of gewoon zonder spruitzak, gaat het ook prima met een theelepeltje.

'Plak' de bloem zo goed mogelijk rond de vulling.

Haal de bloem nu door de bloem en schud de overtollige bloem er weer af.

Haal daarna de bloem door het geklutste ei en als je het hebt nog door fijn broodkruim (gebruik geen paneermeel).

Bak de gevulde bloemen nu rondom goudbruin in olijfolie in een koekenpan.

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

Garnalen met honingknoflook, worst en broccoli.



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

Ingrediënten

Voor de basis:

180 g broccoliroosjes,
verse
450 g garnalen, verse
(16-20 p. 500 g)
230 g worst, gerookte
(hoge kwaliteit)

Voor de saus:

14 g boter, room-,
ongezouten
45 ml honing, vloeibare
2 tn knoflook, grote
15 ml olie, olijf-, extra
vierge
- peper, zwarte, vers-
gemalen
30 ml saus, soja-,
Japanse
- zout, zee-, naar smaak

Bereiding.

Bereiding worst.

Verhit de olijfolie in een zware koekenpan tot deze glanst.
Verdeel de worstplakjes gelijkmatig in de pan.
Bak de worst al omscheppend 4-5 min. tot de plakjes goudbruin zijn.
Haal de worst uit de pan en houd die apart en warm (het braadvet blijft in de pan).

Bereiding broccoli.

Voeg boter toe aan het braadvet in de pan.
Voeg als de boter gesmolten is de broccoliroosjes toe en bak ze 3-4 min. (de groenten moeten knapperig-gaar zijn met een heldergroene kleur).
Houd ook de broccoli apart en warm.

Bereiding garnalen.

Verhit de pan opnieuw (hij moet heet zijn, maar niet rokend).
Voeg de garnalen in één laag toe.
Bak de garnalen 2-3 min. per kant tot ze roze en gekruld zijn (let op - de garnalen moeten sappig blijven).
Voeg de worst en de broccoli bij de garnalen en schep dit door elkaar.

Bereiding honingknoflooksaus.

Meng de honing met de sojasaus.
Voeg de zeer fijn gehakte knoflook toe.
Laat de saus onder voortdurend roeren 2 min. indikken.
Giet de saus over de garnalen, worst en broccoli.

Tips:

- Kies verse, grote garnalen (16/20 per pond).
- Gebruik kwaliteitsworst met een goede vetverhouding.
- Selecteer verse, stevige broccoli.

Temperatuurbelijting:

- Handhaaf een constante, middelhoge temperatuur.
- Let op kleur- en textuurveranderingen.
- Timing is essentieel voor perfecte garing.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 385
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: 890 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Serveersuggesties:

- Serveer het gerecht direct na bereiding.
- Garneer eens met sesam of bieslook.
- Perfect met gestoomde rijst of noedels.

Groentevariaties:

- Vervang de broccoli door asperges in het seizoen.
- Voeg eens sugar snaps of peultjes toe.
- Experimenteer eens met Chinese kool.

Vleesvariaties:

- Gebruik chorizo voor een Spaanse twist.
- Probeer kipworst voor een lichtere versie.
- Vervang de worst eens door geroosterd buikspek.

Sausvariaties:

- Voeg wat gember toe voor extra pit.
- Experimenteer eens met verschillende honingsoorten.
- Probeer eens zwarte knoflook voor een diepere smaak.

Serveer- en bewaartips:

- Serveer het gerecht direct voor een optimale textuur.
- Evt. restanten kunnen maximaal 2 dagen bewaard worden.

Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht

Keuken: Belgische

Personen: 6

Sterren: ***

Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

800 g aardappelen
- boter
300 g erwten
(diepvries)
80 g kervel
1 tn knoflook
3 tk munt
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 sjalotten
- 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.

Laat de erwtjes ontdooien.

Schil de aardappelen.

Haal met behulp van een parisiennepel bolletjes uit de aardappelen.

Blancheer ze in licht gezouten water.

Pel en snipper de sjalotten en de knoflook.

Spoel de munt en de kervel en snipper de helft fijn.

Hou enkele blaadjes apart voor de afwerking.

Fruit de sjalot en de knoflook in een mix van boter en olijfolie.

Voeg de aardappelbolletjes toe en roerbak ze tot ze gaar zijn en een korstje hebben.

Voeg de erwtjes en de gehakte kruiden toe en breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout.

Werk het af met een plukje munt en kervel.



parisiennepel

Gebakken forel met serrano, citroen en groene kruiden.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mediterrane, Andorrese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wereldgerecht.nl

Ingrediënten

2 citroenen, in schijfjes van ca. ½ cm
4 forellen, regenboog-, verse, schoongemaakt
1 pk ham, serrano-
- olie, olijf-
4 tk oregano, verse
- peper, versgemalen, naar smaak
8 tk peterselie, platte, verse
4 tk salie, verse
- zout, zee-, naar smaak

Bereiding.

Dep de forel aan de binnenkant droog met keukenpapier.
Besprenkel de binnenkant van de schoongemaakte forel met zeezout en versgemalen peper.
Vul elke forel met één takje verse peterselie, salie en oregano.
Doe vervolgens in elke forel 2 plakjes citroen.
Wrijf met een keukenpapier de buitenkant van de vis in met olijfolie
Verwarm de grill/pan/grillpan tot een middelhoge temperatuur.
Bak de forel in 8-10 min. aan beide kanten gaar.
Laat de forel even kort rusten, bak de serranoham in 1 min. aan beide kanten kort aan.
Garneer de vis met de overgebleven peterselie en partjes citroen.
Knijp nog wat citroen uit over de vis, en breng evt. op smaak met extra zout en peper.

Tip:

Vervang de serranoham evt. door prosciutto of parma-, iberico- of andere gedroogde ham.

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

Gehaktballen met shoarmakruiden.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

50 g boter
500 g gehakt, lams- of
half-om-half
1 tn knoflook, uit-
geperste
1 el kruiden, shoarma-
1/4 paprika, gele, in
kleine blokjes
1/4 paprika, rode, in
kleine blokjes
3/4 tl peper
1 uitje, gesnipperd
3/4 tl zout

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

Bereiding.

Kneed de knoflook, de paprikablokjes, de shoarmakruiden, het uitje en de peper en zout door het gehakt.

Vorm 4 ballen van het gehakt.

Braad de ballen in 10-15 min. gaar in de boter.

Tip:

Lekker met knoflooksaus.

Gestoomde vis met bosui en gember.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Boodschappen, Dun Yong, SPAR

Ingrediënten

1 el citroensap
1 gember, verse, geschild, in ragfijne reepjes (± 2 cm)
2 tn knoflook, in plakjes
5 el olie, zonnebloem-
1 paksoi, grof gesneden
- peper, versgemalen
5 el saus, soja-
2 el sesamzaad
6 uitjes, lente-of bos-, in ragfijne reepjes
600 g witvisfilets, in 4 stukken
- zout

Bereiding.

Neem een bord dat in een grote pan met deksel past en vet het in met olie.
Leg de vis erop en bestrooi die met zout en versgemalen peper.
Verdeel de reepjes gember en bosui over de vis.
Zet een kommetje water omgekeerd in een pan met een laagje water erop.
Breng het aan de kook.
Zet het bord met de vis op de omgekeerde kom en zet de deksel op de pan.
Stoom de vis zo op een lage stand tegen de kook aan in 10-15 min. gaar.
Verhit intussen 2 el zonnebloemolie in een wok of koekenpan en bak hierin de knoflook tot deze begint te geuren.
Voeg de paksoi toe en roerbak het geheel op een hoge stand in een paar min. beetgaar.
Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan.
Verhit de rest van de zonnebloemolie met de sojasaus en het citroensap in een (steel)pannetje.
Scheep de paksoi in het midden van 4 voorverwarmde borden en bestrooi ze met de sesam.
Giet het stoomvocht voorzichtig van het bord en leg de visfilets op de paksoi.
Giet over elke filet 2 eetlepels warme sojasaus en bestrooi ze met sesamzaad.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 295
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: 100 g
Zout: 2,4 g

Gevulde rolletjes met kastanje, bacon en salie.



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

Ingrediënten

35 g amandelschaafsel,
geroosterd en gehakt
100 g bacon, zonder
zwoerd, fijngesneden
50 g boter, ongezouten
210 g broodkruim, vers
1 tl citroenschil,
fijngeraspte
2 eieren, losgeklopt
8 dadels, verse, zachte,
ontpit en gesneden
2 el honing
240 g kastanjes,
gekookte, uit blik, pot of
pak, gesneden
2 tn knoflook, geperst
24 pl ontbijtspek of
pancetta, dunne
1 tl peper, zwarte,
grofgemalen
1 hv peterselieblaadjes,
fijngesneden
1 hv salie, fijngesneden
1 el sherry, droge
80 ml sherry, droge
2 uien, kleine,
gesnipperd
1 tl zout, zee, grof

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Smelt de boter in een grote anti-aanbakpan op matig vuur.
Voeg de ui, knoflook en bacon toe en bak al roerend 5-6 min. of tot ze zacht zijn.
Voeg de sherry en dadels toe en bak al roerend 1 min.
Schep alles in een grote kom, meng de kastanje, amandelen, het broodkruim, de salie, peterselie, citroenschil, eieren, het zout en de peper erdoor en zet apart.
Knip 2 grote stukken aluminiumfolie en bakpapier.
Leg 1 stuk folie op een plat werkvlak en leg er 1 vel bakpapier op.
Leg 12 plakjes van het ontbijtspek dakpansgewijs op het bakpapier. Verdeel de helft van de vulling langs een lange kant van het spek en vorm er een rol van.
Rol de bacon met vulling met behulp van het folie en het bakpapier op tot een stevig pakketje.
Doe hetzelfde met het andere stuk folie en bakpapier en de rest van het ontbijtspek en de vulling.
Leg de rollen op een bakplaat en zet 20 min. in de oven.
Meng de eetlepel sherry en de honing in een kleine kom.
Haal de rollen uit het folie en bakpapier en leg ze terug op de bakplaat.
Bestrijk met het honingglazuur en zet nog 20 min. in de oven of tot ze krokant zijn.
Snijd rolletjes in plakken en dien op.

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

Granita van kruisbes met munt.



Menugang: Drank,
nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Kruisbes.nl

Ingrediënten

1 kg bessen, kruis-
4-5 tk munt
300 g suiker, basterd-,
witte

Bereidingstijd: 15 min.
Kooktijd: 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.

Verwijder de steeltjes en kroontjes van de kruisbes. Doe de kruisbessen in een ondiepe brede pan met de suiker, munt en genoeg water (zodat ze net onder staan).

Stoof het geheel totdat de kruisbessen zo zacht zijn dat je ze met een houten lepel fijn kunt drukken tegen de rand van de pan.

Wrijf het mengsel door een fijne zeef of door een passe vite (groentemolen).

Proef of het geheel zoet genoeg is (let op: tijdens het invriezen wordt de smaak minder zoet; maak het geheel dus liever iets zoeter dan je normaal zou doen).

Giet het mengsel in een plastic bak met een afsluitbare deksel.

Vries het mengsel tot het stevig is.

Als het geheel ingevroren is laat het dan eerst een beetje ontdooien.

Rasp van het blok met een vierkanten of gewone keukenrasp het ijsschaafsel.

Dien meteen op en geniet ervan!

Tips:

- Dit recept kun je uitstekend maken van bevroren kruisbessen. Handig wanneer je een voorraad aanlegt in de vriezer.
- Door rode of paarse kruisbessen te gebruiken krijg je een mooi rode of paarse granita.
- Wil je dezelfde dag deze granita eten? Roer dan tijdens het invriezen regelmatig even met een vork door het mengsel. Het geheel is dan snel bevroren en meteen op te dienen.
- Als je geen rasp hebt kan het ook met een vork.

Gravlaks - gravad lax - gemarineerde zalm met dille.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Zweedse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Weight
Watchers

Ingrediënten

2 bietjes, rode, rauwe
1 citroen
1 bs dille, flinke
2 el suiker, kristal-
- wodka of gin, flinke
scheut
600 g zalmzijde op de
huid
4 el zout, zee-, grof

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 26 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.

Leg de zalm op een lang stuk vershoudfolie, zodat je 'm later goed kunt inpakken. Rasp de bietjes en meng deze met het zout, de suiker, de schil van de citroen en de wodka of gin. Verdeel het mengsel over de zalm. Pak de zalm goed in, in vershoudfolie. Leg de ingepakte zalm in een ruime schaal en laat hem minstens 20 uur marineren in de koelkast. Haal de zalm uit de koelkast en spoel het bietjesmengsel er voorzichtig af. Snijd de dille heel fijn en meng met 1-2 el citroensap. Verdeel dit mengsel over de zalm en pak het weer in met vershoudfolie. Leg de zalm nu 6 uur in de koelkast. Haal wanneer je de gravad lax wil serveren de zalm uit de koelkast. Snijd nu voorzichtig de huid van het visvlees en snijd de zalm in dunne plakjes.

Tips:

- Serveer de zalm met partjes citroen en mierikswortelcrème.
- Serveer de zalm met verse avocado.

Groene kruidendip.



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

Ingrediënten

10 g bieslook, verse
¼ tl knoflook, gemalen
- peper, versgemalen
10 g peterselie, platte,
verse
100 g spread, zuivel-,
naturel
1 tl tijm, gedroogde
- zout

- staafmixer met hak-
molen

Bereidingstijd: 10 min.
Kooktijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 50
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 80 mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de gedroogde tijm met de platte peterselie, de bieslook, de zuivelspread, de gemalen knoflook, wat versgemalen peper en evt. wat zout in een kleine hakmolen.
Maal alles tot een gladde dip.
Doe in een kommetje.

Tip:

Lekker voor op stokbrood of een stuk vlees zoals biefstuk, of op een soepje.

Havermoutpap geraspte appel, walnoten en kaneel.



Menugang: Ontbijt-
gerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: Judith Rolf

Ingrediënten

1 appel
2 dadels
- havervlokken, grove
2 tl kaneel
¼ l melk, geiten-
2 mp vanille
20 walnoten

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.

Vul 2 kommen voor 2/3 met de grove havervlokken.

Laat de havermout een nacht van te voren weken in de kommen of in een schaal met water.

Het is van belang dat de havermout goed onder water staat.

Voeg hier de 2 dadels aan toe welke je in kleine stukken snijdt en er door heen roert.

De zoete smaak van de dadel trekt zo alvast in het water en de havermout.

Voeg de geweekte havermout toe aan een pannetje (vocht wat nog niet is opgenomen door de

havermout mag je erbij schenken).

Voeg de geitenmelk toe met de kaneel en de vanille.

Breng het geheel aan de kook.

Laat de pap al roerend doorkoken totdat een mooie gebonden pap ontstaat.

Is de pap te dik dan kun je altijd wat extra melk of water toevoegen.

De pap is meestal binnen 4 min. goed warm en gebonden.

Was de appel en rasp deze.

Vermeng de appelrasp met de pap en bestrooi de pap met de walnoten welke je in stukjes verkruimelt.

Tip:

Vervang de geitenmelk eens door amandelmelk, havermelk of quinoamelk zonder suiker.

Hele forel met citroen, ui en dille.



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

Ingrediënten

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

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.

Leg forel op schoon werkblad.
Leg in buikholte van beide forellen:
3-4 plakjes citroen,
een paar plakjes rode ui,
3-4 takjes dille,
nog een laag ui en citroen.
Bestrooi het vel met zeezout en versgemalen zwarte peper.
Verhit bakplaat van de barbecue.
Scheur een paar vellen bakpapier.
Leg het bakpapier op de bakplaat.
Kwast het papier licht in met olijfolie.
Leg de vis op het papier.
Bak de forellen 8 min. met het deksel erop.
Keer de vis.
Bak de vis nog eens 5 min. (beide kanten van de vis moeten goudbruin en het vel krokant zijn).

Hemelse appel-kaneel buns.



Menugang: Gebak, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AppelenRoes.be

Ingrediënten

Voor het deeg:

320 g bloem
50 g boter, ongezoute, op kamertemperatuur
1 ei
7 g gist, droge (1 zk)
120 ml melk, volle
50 g suiker
¼ tl zout

Voor de vulling:

2 appels
40 g boter, ongezoute, op kamertemperatuur
1 el kaneel
50 g suiker, bruine (lichte of donkere)

Voor de topping:

De gezoute karamel:

16 g boter
25 ml room
50 g suiker
1,5 el water
¼ tl zout, zee-

Overige ingrediënten:

60 g bloedsuiker
¼ tl vanille extract
1 ½ el melk

Bereiding.

In de categorie 'zoete zonden' heeft dit recept voor appel-kaneel buns absoluut zijn plaats verdiend. Het maken ervan kan tellen als een volwaardige dagactiviteit, maar geloof me, als je ze hebt geproefd, was het de kostbare uren meer dan waard. De appel-kaneel buns kun je lauw eten, maar ik prefereerde eerder de afgekoelde versie. Welke versie jij ook kiest, na het proeven van deze appel-kaneel buns kijk je al uit naar de volgende zondagbakdag om deze lekkernij terug op tafel te toveren.

Maak het deeg:

Warm de melk op tot ze lauw is (ongeveer 35°C) en giet het over in een grote mengkom.

Meng met een garde de suiker en de gist door de melk.

Bedek de kom met een handdoek en laat hem 10 min. staan.

Snijdt de boter in stukjes en meng die samen met het ei en het zout door de melk (de boter zal niet volledig oplossen, maar dat is geen probleem). Voeg geleidelijk de bloem aan het mengsel toe.

Na een tijdje zal het deeg te zwaar worden om met de garde te mengen, ga dan verder met een deeghaak of met je handen.

Meng, als alles goed is gemengd, het deeg nog zo'n 5 minuten door.

Rijzen van het deeg:

Leg het deeg op een licht bestoven werkblad, vorm het tot een bal en doe het in een licht ingevette kom.

Bedek het deeg met een vochtige handdoek en zet het op een warme plaats tot het deeg ongeveer verdubbeld is (ca. 2 uur).

(Zo deed ik het: vul een afwasbak zo'n 10 cm met heet water en zet de kom deeg daarin.

Door de warmte zal het deeg sneller rijzen.)

Vullen van de buns:

Vet een ovenschotel van zo'n 27 x 18 cm in met wat boter.

Leg het gerezen deeg op een met bloem bestoven werkblad.

Druk het met je handen uit elkaar tot een rechthoek van zo'n 30 x 40 cm. Als het deeg te hard plakt, bestuif dan ook de bovenzijde met wat bloem.

Smeer de zachte boter over het deeg.

Zet evt. de boter heel kort in de microgolf/magnetron om zachter te worden.

Meng in een kleine kom de bruine suiker en kaneel en verdeel het gelijkmatig over het deeg.

Bereidingstijd: - min.
 Grill-/oventijd: - min.
 Wachtijd: - 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

Schil de appels, verwijder het klokhuis, snijd ze in kleine stukjes en verdeel die over het deeg. Duw de stukjes appel lichtjes in het deeg, zodat het rollen gemakkelijker gaat.
 Rol het deeg op tot een rol van 40 cm. Snijd die in 12 gelijke rolletjes en schik ze in de ovenschotel.
 Dek de rolletjes opnieuw af met een vochtige handdoek en laat ze 1 uur rijzen.

Bakken van de buns:

Verwarm de oven voor op 185°C.
 Bak de appel-kaneel buns ongeveer 25 min. tot ze goudbruin zijn.
 Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

Afwerking met de topping:

Voor de topping starten we met gezouten karamel.
 Giet de suiker en het water in een klein pannetje en zet het op een middelhoog vuur. Wacht tot al het water verdwenen is. Zodra dit gebeurt, zal de gesmolten suiker mooi goudbruin kleuren.
 Haal vervolgens het pannetje van het vuur. Meng de boter door de karamel.
 Voeg ook de room en het zeezout toe en laat het afkoelen.
 Meng de bloedsuiker, de melk en de vanille door elkaar.
 Voeg vervolgens 1½ el van de gezoute karamel toe.
 Besprenkel de buns met de topping.

Tips:

- Je kunt de buns warm of koud eten.
- Koel bewaard, blijven ze tot 5 dagen goed.

Honingthee met gember en citroen.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
Gezondheidsnet.nl,
Landleven

Ingrediënten

- citroen
- gember, verse
- honing
- water, kokend

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.

Deze honingthee met gember en citroen is een heerlijk fris en kruidig alternatief voor gewone thee. De perfecte thee voor de hete zomermaanden maar ook een fantastische winterthee. Want hij werkt goed bij een (dreigende) verkoudheid.

Snijd de verse gember en de citroen in dunne plakjes.
Leg in elk theeglas min. 1 plakje gember en 1 schijfje citroen (meer mag, naar smaak).
Vul het theeglas met kokendheet water.
Wacht tot de thee op drinktemperatuur (of iets koeler) is en voeg dan naar wens honing toe.
Laat even trekken en drink daarna als thee.

IJscoupe met dadels, vijgen en gember.



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

Ingrediënten

100 g dadels
6 gemberbolletjes op siroop
3 el gembernat
½ l ijs, walnoten-
½ l ijs, rum-rozijnen-
1 tl kaneel
45 g noten, pecan-, gepelde
1/8 l room, slag-
1 el suiker, vanille-
6 vijgen, verse

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 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.

Ontpit de dadels en snijd ze in reepjes snijden.
Snijd de vijgen in stukjes.
Snijd de gemberbolletjes ook in reepjes.
Vul hoge glazen op voet afwisselend met bolletjes walnoten- en rum-rozijnenijs, dadels, vijgen en gember.
Verdeel het gembernat over de glazen.
Klop de slagroom met de suiker en de kaneel stijf.
Hak de noten grof.
Spuut in elk glas een toef room en garneer die met de gehakte noten.

Kerrierijst met ei en rode biet.



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

Ingrediënten

- azijn
500 g bieten, rode, gekookt
¼ bouillontablet
4 eieren
3 tl kerriepoeder
3 kruidnagels
2 laurierblaadjes
1 el margarine, vloeibare
150 g rijst, zilvervlies-
1 tl suiker
1 ui

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

Bereiding.

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Pel de ui en snipper deze heel fijn.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui glazig.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Roer het kerriepoeder en de rijst erdoor en bak het geheel al omscheppend nog 2 minuten.
Verkruiemel de bouillontabletten erboven en voeg 1 liter water toe.
Breng de soep aan de kook.
Kook de rijst in 20 min. zachtjes gaar.
Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.
Pureer de soep eventueel met een staafmixer en breng de soep op smaak met zout en peper.
Scheep de kerriesoep in 4 soepkommen en strooi er de amandelen en de ringetjes lente-ui in.

Kip met recado.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belizaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

Voor de recado:

50 ml azijn, wijn-, witte
1-2 tl chilipoeder
5 tn knoflook, gepeld
1 tl kurkumapoeder
1 el olie, olijf-
1 el oregano,
gedroogde, Mexicaanse
1 tl paprikapoeder, mild
1½ tl peper, zwarte,
versgemalen
1 tl pimentpoeder
1 kpl saffraan, geweekt
in 50 ml warm water
100 ml sinaasappelsap,
vers
1-2 tl suiker
1 el tomatenpuree
1 ui, witte, in dikke
plakken
½-1 el zout

Voor de kip:

8 drumsticks (2 p.p.)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- recado (zie hierboven)
- zout

Bereiding.

De recado:

Fruit de ui en de knoflook in een pan met een beetje olijfolie totdat ze zacht en lichtbruin zijn (ca. 10-15 min.).

Voeg de oregano toe en bak die nog 1 min. mee.

Voeg de overige ingrediënten toe en pureer het geheel met een staafmixer of in de blender tot je een mooie pasta hebt (houd even vol met mixen, de pasta wordt vanzelf wat dikker)

De kip:

Verwarm de oven voor op 160°C.

Bestrooi de drumsticks met wat zout en versgemalen peper.

Smeer ze daarna in met de recado.

Leg de drumsticks in een ovenschaal en druppel er wat olijfolie over.

Zet ze 45 min. in de oven totdat ze gaar en goudbruin zijn.

Tips:

- Serveer de drumsticks met een paar partjes limoen.
- Lekker met rijst en bonen.

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

Kipburgers met harissa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Flow Magazine

Ingrediënten

1 ei
3 el harissa
50 g havermout
500 g kip- of kalkoenfilet
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder (scherp)
1 bs peterselie
2 sjalotten
1 wortel

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

Bereiding.

Snijd de kip- of kalkoenfilet in stukken.
Pel de knoflook.
Pel de sjalotten.
Doe alle ingrediënten, behalve de olijfolie en de harissa, in de keukenmachine en hak ze tot een fijn mengsel.
Maak er met vochtige handen platte burgers van.
Verwarm de olie in een grote koekenpan.
Bak de kipburgers op een hoog vuur in 2 min. rondom bruin.
Zet het vuur lager en bak ze nog eens 6-8 min. per kant.
Serveer de burgers met de harissa.

Tip:

Serveer er eens een simpele groene salade bij.



Kipgehaktballen met Parmezaan en basilicum.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

5 basilicumblaadjes,
fijngesneden
1 sn brood, wit-, zonder
korst
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
300 g kipgehakt
100 ml melk
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Laat de boterham weken in de melk.
Knijp de boterham uit en kneed hem door de
kipgehakt.
Voeg de basilicum, de sjalot en de Parmezaanse
kaas toe en breng alles op smaak met zout en
versgemalen peper.
Rol met vochtige handen 8 balletjes van het
mengsel.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak
hierin de balletjes rondom goudbruin.
Laat vervolgens de balletjes op een lage stand
in ca. 10 min. garen.
Bestrooi ze tenslotte met basilicum en
Parmezaan.

Tip:

Lekker bij spaghetti.

30

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

Knoflook bij de borrel.



Menugang: Hapje
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KookJij.nl, Marijke Geurts

Ingrediënten

- avocado, in schijfjes
- bieslook
- ¼ kp bouillon, kippen-
- citroensap
- geitenkaas, plakjes
- 4-5 bl knoflook
- olie, olijf-
- olijven
- 1 paprika, gele
- 1 paprika, groene
- 1 paprika, rode
- peper, versgemalen
- (- rozemarijn)
- (- tijm)
- toastjes òf stukjes stokbrood
- zout, zee-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Verwijder wat van het vlies van de knoflookbollen.
Snijd ± ½ cm van de bovenkant van de knoflookbollen, zodat de top van de teentjes te zien is.
Zet de bollen in een vuurvaste schaal.
Druppel wat olijfolie over de knoflookbollen.
Strooi wat zeezout, tijm of rozemarijn en versgemalen peper over de knoflookbollen.
Schenk de kippenbouillon over de knoflookbollen.
Dek de schaal met aluminiumfolie of met een deksel af.
Braad de knoflook ± 1 uur in de oven op 175°C.
Zet de oven uit.
Neem het deksel of het folie van de schaal.
Laat de knoflookbollen in de oven ± 15 min. afkoelen.
Door het roosteren wordt de knoflook lekker zacht van smaak.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Halveer de paprika's in de lengte.
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.
Sprenkel wat olijfolie over de paprika's.
Leg de paprikahelften met de glanzende kant naar boven op een bakplaat.
Strooi wat zout over de olijfolie.
Leg de knoflookbollen bij de paprika's op de bakplaat.
Bak de paprika's samen met de knoflook en haal ze uit de oven zodra de velletjes zijn gerimpeld en een lichtbruine kleur hebben.
Laat de paprika's wat afkoelen.
Haal voorzichtig de velletjes van de paprika's af.
Snijd de paprika's in reepjes.
Besprenkel de avocadoschijfjes met wat citroensap.

Opmaken op een schaal:

Schik toastjes en/of stukjes stokbrood op een (ovale) schotel of plank .
Leg de knoflookbollen en de paprikareepjes in het midden met stukjes brood, plakjes geitenkaas, wat plukjes bieslook, olijven en plakjes met citroen besprenkelde avocado eromheen.
Haal met een klein mesje een knoflookteentje uit de bol.
Plet het knoflookteentje op een stukje brood.
Leg een reepje paprika, een plakje kaas, een olijf en/of een plakje avocado op de knoflook.
Garneer het broodje met wat bieslook.

Bereidingstijd: 50 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

Knoflookmayonaise.



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

Ingrediënten

1 el citroensap, vers-
geperst
1 eigeel
2 tn knoflook, fijngehakt
1 tl mosterd, Dijon-
200 ml olie, zonne-
bloem- of olijf-
- peper, naar smaak
- zout, naar smaak

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 het eigeel in een middelgrote kom en klop het even los met een garde.

Voeg de fijngehakte knoflook, de mosterd en het citroensap toe en klop alles goed door elkaar.

Begin langzaam de olie toe te voegen, eerst druppelsgewijs, terwijl je constant blijft kloppen (zodra de mayonaise begint te emulgeren en dikker wordt, kun je de olie in een dun straaltje blijven toevoegen).

Blijf kloppen totdat alle olie is opgenomen en de mayonaise dik en glad is.

Breng de mayo op smaak met zout en peper naar wens.

Tip:

Deze zelfgemaakte knoflookmayonaise is perfect als dipsaus, op broodjes of bij frietjes!

Knolselderijsoep met mosterd en walnoten.



Menugang: -
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: aHealthylife.nl,
Juglen Zwaan

Ingrediënten

- boter, room-
1 l bouillon, groente- of
kippen-
1 tn knoflook
1 knolselderij, kleine
2 el mosterd, (Dijon-)
- olie, olijf-, extra vierge
1 ui
1 hv walnoten

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 ui in grove stukken.
Snijd de knoflookteen fijn.
Schil de knolselderij (dit gaat gemakkelijk wanneer je deze eerst in plakken en deze vervolgens in grove stukken snijd).
Verhit een klont roomboter in een (soep)pan en bak de ui en knoflook aan.
Voeg de knolselderij toe en schep het even om.
Schenk de bouillon erbij en breng het aan de kook.
Laat het pruttelen tot de knolselderij zacht is.
Haal de pan van het vuur en roer de mosterd door de soep.
Pureer het geheel met een staafmixer of blender tot een egale massa.
Voeg zo nodig extra water toe.
Proef de soep en breng die verder op smaak met zout, versgemalen peper of extra mosterd.
Hak de walnoten fijn.
Scheep de soep in kommen en strooi de walnoten er over.

Tips:

- Garneer de soep met fijngesneden bieslook
- Voeg tijdens het opdienen eens gebakken appeltjes toe aan de soep voor een zoete smaak die goed combineert met de mosterd.
- Met wat makreelfilet erbij maak je van dit recept een snelle maaltijdsoep.

Kruiden knoflookbrood (airfryer).



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

- bakspray (of extra olijfolie)
1 pk broodmix, witte (bijv. Koopmans)
5 tn knoflook, geperst
50 g mozzarella, geraspte
3 el olie, olijf-
1 tl rozemarijn, gedroogde
1 tl tijm, gedroogde
300 ml water

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

Bereiding.

Brooddeeg voorbereiden:

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd evt. 1 el mix achter voor decoratie). Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Deeg laten rijzen:

Laat het deeg in de kom, afgedekt met vershoudfolie of een theedoek, ca. 1 uur rijzen op een warme plek totdat het in volume verdubbeld is.

Kruiden-knoflookmix maken:

Meng in een aparte kom de olijfolie met de geperste knoflook, rozemarijn, tijm en de geraspte mozzarella.

Deegballen vormen:

Verdeel het gerezen deeg in 8 gelijke delen en rol er ballen van.

Deeg door kruidenmengsel rollen:

Rol elke deegbal door het olijfolie- en het kruidenmengsel, zodat ze goed bedekt zijn.

Brood in de bakvorm plaatsen:

Bekleed een springvorm met bakpapier en leg de 8 deegballen naast elkaar in de vorm.

Bakken in de Airfryer:

Plaats de springvorm in de Airfryer en bak het brood 35 min. op 160°C, totdat het goudbruin is en de ballen goed gerezen en gebakken zijn.

Serveren:

Haal het knoflookbrood uit de Airfryer, laat het iets afkoelen en serveer het warm.

Kruidenboter I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Susan Raterink

Ingrediënten

- knoflookpoeder
- 2 el mayonaise, light
- peper
- Provençaalse kruiden

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 15 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.

Roer de ingrediënten tot een dikke saus.
Zet de saus 15 min. in de koeling (of nog beter de vriezer).

Kruidenbotersaus met Mon Chou.



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

Ingrediënten

2 el bieslook, fijn-
geknipte
1 tn knoflook
1-2 el melk
100 g Mon Chou
1 snf paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-
geknipte
- 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.

Roer de roomkaas glad met de melk.
Meng er de uitgeperste knoflook, de peterselie,
de bieslook, het paprikapoeder door.
Breng de saus op smaak met versgemalen
peper en zout.

Tip:

Lekker bij gepofte aardappelen.

Kruidige bosbessenchutney.



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

Ingrediënten

2 el azijn, frambozen-
300 g bosbessen
1 snf kaneel, gemalen
1 el olie, zonnebloem-
1 snf piment, gemalen
1 sjalotje, fijngesneden
1 el suiker, riet-

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.

Fruit het sjalotje even aan in een pan met de zonnebloemolie.

Voeg de gewassen bosbessen toe, samen met de overige ingrediënten.

Roer goed door en breng aan de kook.

Stamp de bessen tot een moes.

Laat de chutney zo'n 10 min. pruttelen, zodat het geheel wat dikker wordt en een deel van het vocht verdampst.

Giet de chutney in hete, brandschone jampotjes en draai de deksels erop.

Tips:

Deze chutney hoeft niet te 'rijpen' en kan dus direct gebruikt worden.

Beleg knapperige bolletjes of pistoletjes met wat frisse blaadjes sla, jonge Hollandse geitenkaas en een schep van deze heerlijke, kruidige bosbessenchutney.



Lepelhapje van mosselen met basilicum.



Menugang: Amuse
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Lyrakis.nl

Ingrediënten

½ el basilicum, fijn-
gehakte
½ kg mosselen
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el sjalot, fijngehakte
1 ui, grof gehakte
2 gl wijn, witte
- zout, zee-, vers-
gemalen

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 met de wijn, ui, peper en zeezout.
Haal de mosselen uit de schelp.
Filtreer het kookvocht.
Stoof de sjalot in de olie.
Voeg het kookvocht en basilicum toe aan de sjalot.
Laat het vocht op een matig vuur indikken.
Voeg de mosselen toe aan het ingedikte kookvocht.
Dien de mosselen met vocht heet of lauw op in
Chinese lepeltjes.

Limoen-knoflookmarinade II.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

Heerlijke marinade voor een varkenslapjes of
kippenpootjes.

Limonadesiroop van rabarber, limoen en citroengras.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Laura Lemmers

Ingrediënten

1 stgl citroengras
200 ml limoensap, vers-
geperste (6 limoenen)
500 g rabarber
325 g suiker, kristal-
400 ml water

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

Bereiding.

Kneus de stengel citroengras met de achterkant van een mes.

Snijd hem in reepjes (als je de rabarber eerst schilt en in grote stukken snijdt, kun je de restjes straks gebruiken als toetje; wat yoghurt en honing toevoegen en smullen maar).

Voeg de rabarber mét schillen, citroengras, suiker en water in een pan en breng het aan de kook.

Laat het doorkoken tot de rabarber gaar is. Laat alles afkoelen onder een schone theedoek.

Roer het limoensap erdoor.

Zeef alles eerst door een fijne zeef en daarna door een doek (vis de grote stukken rabarber uit de resten en bewaar deze voor een toetje of ontbijt).

Giet de siroop in schone glazen flessen en bewaar ze in de koelkast.

Tip:

Gebruik bij voorkeur rode rabarber, dan wordt je drankje mooi roze. Maar met groene rabarber smaakt het ook heerlijk fris, alleen de kleur is wat saaier.

Mierikswortelmousse met paling.



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

Ingrediënten

½ citroen, sap van
2 bld gelatine, witte
2½ el mierikswortel,
geraspte
150 g paling, gerookte
- peper, versgemalen
125 ml slagroom
1 tomaat, tros-, kleine
150 ml yoghurt, Griekse
4 tf zeekraal of
waterkers
- zout

Bereiding.

Week de blaadjes gelatine 5 min. in ruim koud water.

Knijp de blaadjes uit en doe ze met iets vocht en 1 el citroensap in een glas.

Verwarm de gelatine 15-20 seconden op vol vermogen in de magnetron en laat de gelatine smelten, los de gelatine al roerende op in het vocht.

Meng in een kom het gelatinemengsel door de yoghurt (op kamertemperatuur).

Roer ook de mierikswortel erdoor.

Klop de slagroom stijf en spatel de room luchtig door het yoghurtmengsel.

Breng de mousse op smaak met zout en peper.

Verdeel de mousse over vier rechte glazen en laat de mousse in de koelkast in 1 uur opstijven.

Snijd de tomaat in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Snijd de paling in stukjes van 2-3 cm en meng ze met een beetje citroensap en zout en peper naar smaak.

Schep in elk glas een bergje paling op de mousse en garneer met de reepjes tomaat en zeekraal.

Tips:

Lekker met lange repen vers geroosterd brood. In kleine borrelglasjes is dit gerechtje een lekkere amuse of borrelhapje, snijd de paling dan in smalle reepjes.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1129

Energie kcal: 269

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 20 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mosterd-roomsaus.



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

Ingrediënten

1/8 l room, slag-
1 tl sap, citroen-
1 fl saus, mosterd-
1 tl 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.

Klop de slagroom stijf.
Meng de mosterdsaus door de room.
Breng de saus op smaak met citroensap en suiker.

Tip:

Serveren bij gegrild vlees.

Mosterdsoep II.



**Menugang: Voor-
gerecht**
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

1 el boter
½ bouillontablet,
kippen-
1 pt fond, gevogelte- (à
380 ml)
6 tk kervel
1 tn knoflook
4 el mosterd, Limburgse
3 dl room, slag-
1 ui

Bereiding.

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.
Hak de kervel fijn.
Verhit in ruime pan de boter en fruit de ui en de
knoflook zachtjes.
Meng de mosterd erdoor.
Voeg de fond, 4 dl water en het bouillontablet
toe.
Breng het geheel zachtjes aan de kook en roer
de slagroom erdoor.
Laat de soep onafgedekt ca. 15 min. zachtjes
sudder tot deze iets dikker is.
Scheep de soep in vier diepe borden en garneer
ze met de fijngehakte kervel.

Tip:

Serveer de soep met stevig brood of
roggebrood.

Wijntip:

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mosterdsoep met gerookte paling.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Erik van der
Geest, Ik hou van paling

Ingrediënten

50 g bloem
40 g boter
1 l bouillon, kip- (of
groente-)
1 tn knoflook, fijngehakt
4 el mosterd, grove
100 g palingfilets,
gerookte, in stukjes
- peper, versgemalen
4 el peterselie, platte,
gehakt
200 ml room, slag- (of
kookroom)
(3 el sherry, droge)
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Bak de ui en de knoflook in de boter (langzaam, op niet al te hoog vuur).

Voeg, zodra de ui glazig is, de bloem in één keer toe.

Zet het vuur laag, roer het goed met een garde en bak het totdat er geen klontjes meer in zitten (ca. 4 min) en let op dat het niet te bruin bakt!

Zet het vuur wat hoger en voeg beetje bij beetje al roerend de bouillon toe.

Voeg halverwege het toevoegen van de bouillon ook de grove mosterd toe (dit is ook het moment om evt. de sherry toe te voegen).

Blijf roeren totdat een licht gebonden soep ontstaat.

Voeg de room toe en breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper.

Schep de soep in kommen en garneer ze met de peterselie en de stukjes palingfilet.

Tip:

Serveer er eens uitgebakken spekjes bij!

45

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

Mosselen met selderij in bier.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande 2023-05

Ingrediënten

330 ml bier
5 stl bleekselderij
25 g boter, room-, ongezoeten
1 citroen
2 tn knoflook
2 kg mosselen, verse
10 g tijm

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 280
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 640 mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de mosselen schoon, gooi kapotte exemplaren weg.
Spoel ze onder koud stromend water en verwijder de mosselen die openblijven als je erop tikt.
Laat ze uitlekken in een vergiet.
Snijd de knoflook in plakjes.
Houd de blaadjes van de bleekselderij apart en snijd de stengels in dunne boogjes.
Snijd 1 helft van de citroen in 4 partjes en de andere helft in plakken.
Verhit een grote mossel- of soeppan met de boter op middelhoog vuur.
Fruit de bleekselderij en knoflook 3 min.
Voeg de tijm en plakken citroen toe.
Bak het nog 1 min. mee.
Zet het vuur hoog en voeg de mosselen toe.
Doe het bier erbij en laat het even goed stomen.
Doe de deksel op de pan en laat de mosselen 5 min. stoven, tot alle schelpen open zijn.
Snijd ondertussen de blaadjes van de selderij fijn.
Strooi ze over de mosselen.
Serveer de mosselen in het kookvocht met de partjes citroen.

Tip:

Lekker met verse friet en een frisse salade.

Muntsaus.



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

Ingrediënten

1 el citroensap
1 el muntblaadjes, verse
3 el olie, olijf-
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
½ el suiker
½ tl zout

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 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 blaadjes van de munt met een vijzel zeer fijn.
Doe ze samen met de overige ingrediënten in een afgesloten potje en schud alles goed door elkaar.
Laat de saus voor het serveren tenminste 30 min. in de koelkast staan.

Tip:

Deze muntsaus is bijzonder geschikt bij geroosterd lamsvlees of als dressing voor een aardappel- of tomatensalade.

Oude kaas omeletjes met tuinkers.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 broodjes, kaiser-
2 el crème fraîche
3 eieren
75 g kaas, oude, 48+
(Wapenaar Goudse)
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el tuinkers

Bereiding.

Klop de eieren los.

Rasp de kaas en meng die met de eieren.

Klop er de crème fraîche door.

Breng het op smaak met versgemalen peper.

Verhit de olie in een grote koekenpan.

Bak van het eimengsel 4 kleine omeletjes.

Snijd de broodjes doormidden.

Leg de omeletjes op de broodjes en bestrooi ze met de tuinkers.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 394

Eiwit: 15 g

Koolhydraten: 29 g

w/v suikers: 1 g

Natrium: - mg

Vet: 24 g

w/v onverzadigd: - g

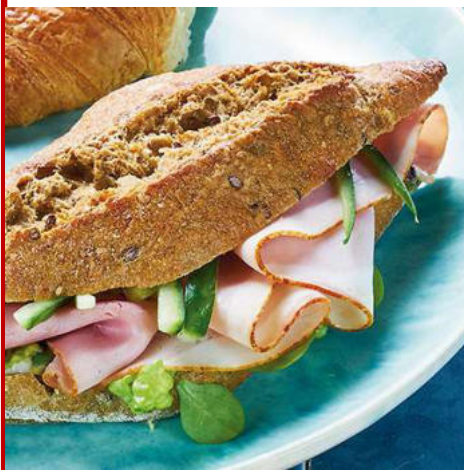
w/v verzadigd: 9 g

Vezels: 2 g

Groente: 5 g

Zout: 1 g

Parisiennes met aspergeham, basilicummayo en komkommerreepjes.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aldi

Ingrediënten

3 el basilicum
4 broodjes, Parisienne
1 citroen
100 g ham, asperge-,
Vlaamse
½ komkommer
4 el mayonaise
¼ zk sla, blad-

Bereiding.

Snijd de basilicum in dunne reepjes en roer in een kommetje door de mayonaise.
Boen de citroen schoon en rasp 1 tl citroenschil boven de mayonaise.
Roer het door elkaar.
Was de komkommer en snijd deze in de lengte in vier stukken.
Verwijder de zaadjes en snijd nogmaals doormidden.
Snijd de komkommerstukjes in zo dun mogelijke reepjes van ca. 10 cm lang.
Snijd de broodjes net niet helemaal open.
Verdeel de mayonaise over de onderkant van de broodjes.
Verdeel wat sla op de mayonaise, leg de ham er losjes op en leg hier de komkommerreepjes op.
Vouw de broodjes dicht.

Tip:

Lekker met gekookte asperges.

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

Pasta met garnalen, chili en knoflook.



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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
300 g garnalen, wok-
(diepvries, rauw en
gepeld)
4 tn knoflook, verse
- olie, olijf-
1 peper, chili-, rode
1 hv peterselie, platte,
verse, fijngesneden
500 g tagliatelle, verse

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.

Zet een flinke pan met water op het vuur om de pasta in te koken.

Maak ondertussen de knoflookteentjes schoon en snijd ze in dunne plakjes (heb je knoflook met een milde smaak, voeg dan gerust wat extra toe, het gerecht mag echt uitgesproken van smaak zijn).

Maak ook de rode peper schoon, snijd die in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes en zaadlijsten.

Snijd het vruchtvlees in dunne halve maantjes. Voeg de pasta toe aan de pan wanneer het water flink kookt.

De pasta moet 3-4 min. koken; bereid in de tussentijd vlot de rest.

Zet een flinke koekenpan op een hoog vuur en verwarm een scheut olie.

Bak de knoflook en de fijngesneden peper op een hoog vuur aan.

Voeg de rauwe garnalen toe en bak deze al omscheppend gaar.

Giet, als de pasta beetgaar is, deze dan af.

Leg de pasta op een grote (voorverwarmde) serveerschaal.

Verdeel er het knoflook-peper-garnalenmengsel over, samen met de olie uit de pan.

Knijp er het citroensap over en maak het af met een goede hoeveelheid fijngesneden verse platte peterselie.

Serveer het gerecht direct.

Qutab - platbrood gevuld met dille, koriander en dragon.



Menugang: -
Keuken:
Azerbeidzjaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Caroline Eden,
Eleanor Ford, Esther 's
recepten

Ingrediënten

150 g bloem, tarwe-
(+/+ extra om te
bestuiven)
- boter, gesmolten
1 hv dilletakjes
1 mp dillezaad
1 hv dragonblaadjes
80 g kaas, harde,
geraspt (cheddar)
1 hv korianderblaadjes
75 ml melk
- sumak
1 snf zout

Bereiding.

Qutab is een van de populairste Azerbeidzjaanse gerechten. Het is eigenlijk een platbroodsandwich, die rauw wordt gevuld en daarna in een grillpan of saj wordt gebakken. De favoriete qutab heeft een eenvoudige kruidenvulling. Azerbeidzjanen gebruiken graag dillezaad, dat samen met de verse dille en dragon voor een anisachtige toets zorgt. Je kunt de kaas achterwege laten, maar hij maakt het brood wel onweerstaanbaar smeuïg. Vul het brood ook eens met gekruide lamsgehakt met wat fruitstroop of fruitpasta (die je zelf kunt maken door fruitleer te laten weken).

Doe de bloem met 1 snf zout in een grote kom. Maak een kuiltje in het midden en giet met één hand de melk erin, terwijl je met je andere hand de melk door de bloem mengt. Druk alles tot een bal en kneed het deeg 2-3 min. tot het zacht en soepel is. Voeg een scheutje extra melk toe als het deeg te droog is, of wat bloem als het te plakkerig is. Verpak het deeg in plastic folie en laat het 30 min. rusten, zodat je het straks dunner kunt uitrollen. Verdeel het deeg in 4 porties en rol ze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot flinterdunne cirkels (daar heb je wat geduld en spierballen voor nodig). Bestrooi één helft van elke deegcirkel met een vierde van de kruiden, het dillezaad en de kaas en laat daarbij de rand vrij. Bevochtig de rand, vouw het deeg over de vulling en druk de deegrand dicht. Snijd het deeg bij tot een halvmemaanvorm. Laat een droge koekenpan of grillpan heet worden op een hoog vuur. Bak de platbroden (twee stuks tegelijk als dat past) tot de onderkant goudgeel is en blazen vertoont. Keer de broden en bak de andere kant. Duw de broden plat met een spatel als ze opbollen. Bestrijk ze voor het serveren met gesmolten boter en strooi er wat sumak over.

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

Rauwe andijviestamppot met mosterd.



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

Ingrediënten

1-1½ kg aardappelen
650 g andijvie, ragfijn
gesneden
- azijn, naar smaak
50 g boter
1 eidooier, grote
1 sch melk, warme
1 el mosterd, Franse
(zachte fijne)
- peper, versgemalen
1 worst, rook-, warme
(evt. vega)
- 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.

Was de andijvie ijskoud en snijd het ragfijn.
Laat het goed uitlekker, anders is je stampot straks
lauw en nat.
Zet de andijvie apart, je gebruikt dit pas op het einde.
Schil de aardappelen en snijd ze in 4-6 stukken.
Kook ze gaar in ca. 30 min., giet ze af en laat ze
uitstomen.
Verwarm de melk in een pannetje.
Voeg al roerend de boter en de eidooier toe aan de
melk.
Wacht tot de boter gesmolten is.
Doe dit bij de aardappelen en stamp alles fijn.
Breng de puree nu op smaak met mosterd, peper en
zout.
Doe je er de gesneden rauwe andijvie doorheen als je
een dikke puree hebt.
Serveer het gerecht direct met de (vega) rookworst.
Doe er als laatste, als de stampot op je bord ligt, een
paar druppeltjes azijn over.

Rösti met zalm, room en dille.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Solo-Cooking.nl

Ingrediënten

½ bs bieslook, verse
1 el bloem
15 g boter, room-
50 ml crème fraîche
2 el dille
½ ei
1 tn knoflook
1 tl mierikswortel
½ tl peper, zwarte
250 g rösti
50 g zalm, Schotse,
gerookte
1 mp zout

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

Bereiding.

Pel en snipper de knoflook.

Meng de rösti met de knoflook, zout en peper naar smaak, de bieslook, de bloem en het ei en schep het mengsel goed door elkaar.

Klop de crème fraîche op met de mierikswortel en 2 el fijngehakte dille.

Verhit de boter in de koekenpan, schep het röstimengsel in de pan en druk het zachtjes aan met een spatel.

Bak de rösti op een middelmatig vuur 10 min. aan de ene kant.

Keer de rösti om met behulp van een deksel en bak hem op de andere kant nog 7 min.

Haal ondertussen de gerookte zalm uit de verpakking en verdeel het in kleine plakjes.

Schep de rösti uit de koekenpan en serveer die met de crème fraîche-dressing.

Tips:

- In plaats van ingevroren rösti kun je voor-gebakken mini krieltjes nemen of zelf aardappels koken. Wel wat meer werk, maar vers!
- Voor een volledige maaltijd maak je er een frisse salade bij of gebakken groente.

Slawwraps met peterselie-kikkererwtencouscous.



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

Ingrediënten

200 g couscous
4 blj erwten, kikker-,
afgespoeld, uitgelekt
8 el hummus, pikante
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-, extra
vierge
16 tk peterselie, platte,
fijngehakt
12 bld sla, ijsberg-
500 g tomaatjes,
cherry-, in kwarten

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 536
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 17 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Bereiding.

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Rasp de knoflook.

Meng de knoflook met $\frac{3}{4}$ van de peterselie en de olijfolie.

Verdeel de hummus over de slabladeren en leg ze op een schaal.

Roer de couscous met een vork los.

Schep er de kikkererwten, de tomaatjes en de peterselieknoflookolie door.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Schep de couscous in de slabladeren.

Bestrooi ze met de rest van de peterselie.

Tip:

Voeg voor een extra frisse smaak nog 2 el granaatappelpitjes toe.

Stokbrood met sardientjes uit blik, gezouten boter en gerookt paprikapoeder.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron:
WorstEnBroodEnWijn.nl

Ingrediënten

1 afbakstokbroodje, klein
- boter, room-, gezouten, zachte
(1 snf chilipoeder of cayennepeper)
1 snf paprikapoeder, gerookte
1 blk sardines (Ortiz)

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 blikje sardientjes open en giet er zoveel mogelijk olie uit.
Bak ondertussen het stokbroodje af en smeer wat roomboter op een mooi schaalte of rechtstreeks op een borrelplank.
Bestrooi de roomboter met gerookt paprikapoeder (en evt. chilipoeder of cayennepeper).
Verdeel het stokbrood, het blikje sardientjes en de boter over een borrelplank en serveer.

Laat iedereen zelf zijn stokbroodje beleggen.

Surinaams broodje kip kerrie.



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

Ingrediënten

1 bouillonblokje (Maggi Kubor)
1 tl gember, gemalen
2 el kerrie, masala-
(Nandan)
500 g kipdijfilet
3 tn knoflook
4 el olie, zonnebloem-
(1 peper, adjuma)
4 puntjes, Surinaamse
2 sjalotten
- Surinaams zuurgoed

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.

Snipper 1 grote ui (of 2 sjalotten) en snijd 2-3 tn knoflook fijn.

Snijd, optioneel, ook een ½-1 adjuma peper fijn.

Schenk een laagje zonnebloemolie (3-4 el) in de wok en fruit de ui, de knoflook en de peper enkele min. aan op matig vuur (af en toe omscheppen).

Snijd ondertussen 500 g kipdijfilet in hapklare reepjes of stukjes.

Voeg 2 el Massala kerrie samen met 1 verkruid Maggi Kubor bouillonblokje en 1 tl gemalen gember toe aan het ui-knoflookmengsel en meng het geheel, al omscheppend, grondig.

Voeg de gesneden kipdijfilet toe en meng die goed door het geheel.

Doe de deksel op de pan en gaar de kip in 15-20 min. (geregeld even omscheppen).

Rooster de Surinaamse puntjes en vul ze riant met kip kerrie en wat Surinaams zuurgoed.

Tagliatelle met savooie spitskool, gepofte knoflook, paddenstoelen en citroen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Verse oogst

Ingrediënten

- citroenrasp
1 kool, spits-, Savooie, in stukken gesneden
1 bl knoflook
2 el olie, olijf-
200 g paddenstoelenmelange, gesneden
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, verse, fijngehakt
100 ml room, kook-
300 g tagliatelle
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Pof de bol knoflook door hem in aluminiumfolie te wikkelen en ca. 30 min. te roosteren tot de teentjes zacht zijn.
Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan en bak de gesneden savooie spitskool tot ze licht gekleurd en zacht is (5-7 min.).
Haal de kool uit de pan en zet die opzij.
Voeg de paddenstoelen toe aan dezelfde pan, bak ze tot ze goudbruin zijn en zet opzij.
Kook de tagliatelle volgens de instructies op de verpakking.
Meng in een kom de kookroom met de gepofte knoflook (druk de zachte knoflook uit de velletjes), citroenrasp, zout en versgemalen peper.
Voeg de gekookte tagliatelle toe aan de saus, samen met de savooie spitskool en de paddenstoelen.
Meng het goed door elkaar.
Serveer de tagliatelle met extra citroenrasp en fijngehakte peterselie.

Bereidingstijd: 30-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Venkel in de oven met tomatatjes en tijm.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Okokorecepten.nl

Ingrediënten

- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tijm, verse, gedroogde
- 15 tomatatjes, tros-, kleine
- 2 venkelknollen
- zout

Bereidingstijd: 50 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.
Maak de venkelknollen schoon.
Snijd bovenaan het groen eraf (dat verbrandt in de oven), maar houd het opzij voor de afwerking.
Snijd ½ cm van de onderkant.
Haal het buitenste blad eraf als het beschadigd of vuil is.
Snijd de knollen in dikke plakken van ongeveer 1 cm (de steelaanzet mag je eraan laten, dat houdt de bladeren samen).
Wrijf ze goed in met olijfolie en leg ze in een vuurvaste ovenschaal.
Kruid ze met zout en versgemalen peper.
Zet de schaal 40 min. in de oven.
Halveer de tomatatjes, leg ze dicht bij elkaar op een bord met de gesneden kant naar boven.
Kruid met flink met wat gedroogde tijm en een beetje zout en versgemalen peper.
Giet er nu in een dunne straal olijfolie over (let erop dat ook de tijm onder de olie zit).
Leg de laatste 15 min. van de gaartijd van de venkel de tomatatjes tussen de venkel.
Werk het gerecht af met verse tijm en wat plukjes van het groen van de venkel.

Tip:

Lekker bij vis.

Wijncocktail met basilicum.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Jumbo 2014-6

Ingrediënten

2 tk basilicum
- citroen
300 ml citroenlimonade
- ijsblokjes
- limoen
500 ml Sauvignon Blanc,
gekoeld

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 319
Energie kcal: 76
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 5 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.

Schenk de wijn in een grote karaf.
Voeg de citroenlimonade toe.
Voeg een handvol ijsblokjes toe.
Voeg wat schijffjes limoen en citroen toe.
Steek er de takjes basilicum bij.

Wortel- en koriandermaaltijdsoep.



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

Ingrediënten

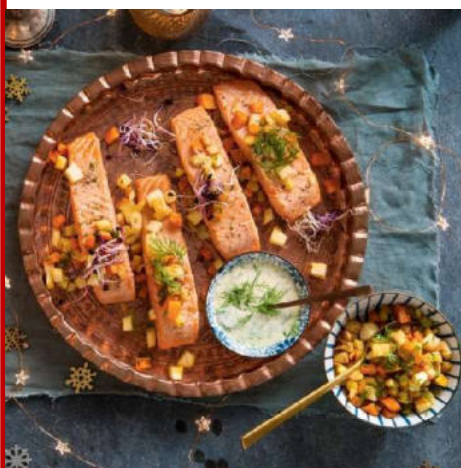
25 g boter of margarine
1 brood, stok-
30 g couscous
200 g kipreepjes,
gerookt
4 tk peterselie
1 zk wortel- en
koriandersoep
150 g worteljulienne

Bereiding.

Verwarm al roerend de wortel- en koriandersoep in een pan op een laag vuurtje. Voeg de couscous, wortel en kipreepjes toe aan de soep. Laat het geheel, af en toe roerend, 6 min. op een zacht vuurtje verwarmen. Knip de peterselie fijn boven de soep. Serveer de soep met het stokbrood en de boter.

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

Zalm met winterpeen, pastinaak en dillesaus.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: Jumbo

Ingrediënten

25 g boter, room-,
ongezouten
2 tk dille
1 tn knoflook, fijngehakt
- kruiden, vis-
2 el olie, olijf-
1 snf peper
100 ml room, slag-
1 sjalot, fijngesnipperd
200 ml visfond of -
bouillon
100 ml wijn, witte,
droge
150 g winterpeen,
4 zalmfilets, met huid

Bereiding.

Hak de stelen en het blad van de dille fijn; houd steel en blad gescheiden.

Smelt in een (saus-) pan de boter.

Fruit de sjalot 1 min.

Voeg de wijn, dillesteeltjes, visfond en slagroom toe.

Breng aan de kook en laat 10-15 min. inkoken tot 200 ml.

Houd de saus op laag vuur warm.

Schil de winterpeen en snijd in blokjes van ½ cm.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Verhit in een koekenpan 1 el olijfolie.

Bak de wortel en pastinaak 1 min.

Voeg de knoflook toe en bak de groenten in 2-3 min. beetgaar.

Leg de zalm op de huid op de bakplaat.

Bestrijk de vis met de laatste el olijfolie.

Bestrooi de zalm met viskruiden.

Verdeel er de wortel en pastinaak over en bestrooi met peper naar smaak.

Bak de zalm met de groenten in de

voorverwarmde oven in 10-12 min. gaar.

Dek de bakplaat (met bakpapier bekleed) na 8 min. af met aluminiumfolie.

Voeg het dilleblad toe aan de saus en mix het geheel met de staafmixer schuimig.

Verdeel de zalmfilets en de groenten over 4 borden en schep de dillesaus over de vis.

Garneer de zalm en groenten eventueel met wat extra dille of kiemgroente.

Tip:

Bak de groenten 1 dag tevoren en bewaar ze afgedekt in de koelkast. Ook de saus kan 1 dag eerder worden gemaakt.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: ca. 10-12 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

Zalmsteaks met peper en boerenkoolchips.



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

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
4 boerenkool- of cavolo
nero (palmkool)-
bladeren, grote
50 g boter
5 el olie, zonnebloem-
- peper, vierseizoenen-,
versgemalen
6 tk tijm
4 zalmfilets (à 150 g)
- zout, grof

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 10-20 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

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 150°C.
Meng 3 el zonnebloemolie in een grote kom met 1 el balsamicoazijn, wat versgemalen peper en 1 snf zout.
Scheur de koolbladeren langs de dikke nerven in stukken van 4-5 cm.
Hussel ze door de dressing in de kom en leg de stukken koolblad naast elkaar op de 2 met bakpapier bedekte bakplaten.
Laat ze in de oven in 10-20 min. krokant worden.
Controleer na 10 min. en haal de stukken die al krokant zijn van de bakplaat.
Zet de rest terug in de oven totdat ze ook krokant zijn.
Controleer elke 2-3 min.
Laat de krokante boerenkoolchips op keukenpapier afkoelen.
Haal de tijmblaadjes van de takjes, meng ze met 1½ el versgemalen peper, ½ tl zout en 2 el zonnebloemolie.
Wrijf de stukken zalmfilet in met het pepermengsel.
Laat een grote koekenpan heet worden op een hoog vuur.
Smelt de boter in de pan en leg de zalmfilets in de pan.
Bak ze in 6 min. rondom een beetje bruin.
Voeg dan 3 el balsamicoazijn aan de pan toe.
Schud de pan heen en weer.
Keer de zalmfilets om en schud de pan nog een keer heen en weer.
Leg de zalmsteaks op warme borden en leg de koolchips ernaast.
Bestrooi de chips met wat grof zout.

Tips:

- Lekker met gebakken aardappelpartjes, citroenmayonaise en tomaatjes uit de oven (die kunnen in een ovenschaaltje bij de chips).
- Dit gerecht kun je ook koud serveren.
- Dit gerecht kun je ook maken met kabeljauw, tonijn of zeewolf.

Zeebaars in zoutkorst met geroosterde kruiden.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Daniël Vergouwen,
KookTijdschrift.nl

Ingrediënten

4 baarzen, zee-
1 citroen
4 eiwitten
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie (75 g)
1 bs rozemarijn (75 g)
1 bs tijm (75 g)
4 tk tomaten, tros-
2 venkels
2 kg zout, zee-, grof

Bereiding.

Dit gerecht is zo puur als het kan zijn. Door de garing in de zoutkorst blijft de vis sappig en kun je genieten van het heerlijke visvlees van de zeebaars!.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak de buikholte van de zeebaars schoon en vul deze met de verse kruiden.
Breng het evt. verder op smaak met versgemalen peper.
Meng het grove zeezout met de eiwitten en roer deze goed door.
Leg een stuk bakpapier in een ovenschaal en voeg het zeezoutmengsel toe.
Leg de vissen erop en dek de vis af met een zeezoutlaag van ongeveer 1 cm. dik.
Gaar de vis 25 min. in de voorverwarmde oven.
Bestrooi de tomaten met olijfolie en snijd de venkel in dunne plakken.
Rooster deze samen mee in de oven, zodat alles gelijktijdig gaar is.
Haal ten slotte de vis voorzichtig uit de zoutkorst en fileer de vis.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 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

Zuid-Indiase kerrie-eieren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indiase
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Hindoeefood.eu, Johan
Drenth,

Ingrediënten

1 el bloem
100 g boter
2 citroenen
6 eieren
1 tl geelwortelpoeder
(koenjit)
± 2 cm gember, verse
4 tn knoflook
1 pk kokosmelkpoeder
- korianderblad
2 dl melk
2 pepers, rode
1 ui
- zout

Bereiding.

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snijd de pepers (zonder zaadjes) in stukjes.
Schil en rasp de gember.
Kook de eieren hard, pel ze en houd ze warm.
Pers 1 citroen uit, snijd de andere in schijfjes.
Verhit de boter in een braadpan.
Fruit de ui en de knoflook 5 min.
Bak de pepers en de gember 3 min. mee.
Roer het geelwortelpoeder en de bloem erdoor.
Voeg langzaam de melk, 2,5 dl water en het kokosmelkpoeder toe.
Breng het al roerend aan de kook.
Voeg naar smaak citroensap en zout toe.
Halveer de eieren en leg ze met de bolle kant naar
boven in een schotel.
Schenk de saus erop.
Garneer met het gerecht met schijfjes citroen en
korianderblad.

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

Zwitserse knoflooksoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Receptenboek.com

Ingrediënten

2 bouillonblokjes
2 eieren
75 g kaas, Gruyère,
geraspte
4 tn knoflook
1 laurierblaadje
2 el olie, olijf-
- peper
1 el tijm, verse,
fijngehakke
1 l water
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een soeppan en fruit de knoflook zachtjes glazig.
Voeg het water, de bouillonblokjes, de tijm en de laurier toe.
Laat de soep ca. 30 min. zachtjes koken.
Klop de eieren in een ruime schaal of beslagkom los en voeg al roerende voorzichtig 3-6 el bouillon toe.
Voeg dit mengsel al roerende aan de hete soep toe.
Blijf roeren en laat de soep niet meer koken.
Serveer de geraspte Gruyèrekaas apart bij de soep.

65

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

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
krp	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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>